

皆様の「こまった」を「よかったに」をモットーに、笑顔のあるくらしを共に創る住宅リフォーム専門店

今年は暑い日が続いていたかと思ったらあっという間に秋になってしまいましたね。気持ちのいい日が続くところに、すぐ冬が迫っています。今号は、寒い冬を心地よく過ごすヒントをお届けします！



喜っちゃんコラム

34年ぶりに一泊で鳥海山へ登りました。小屋泊まりの山行は久しぶりです。鳥海山は秋田県と山形県の県境に聳える独立峰で、東北で一番の標高があります。登山口まで盛岡から250k位離れていることもあり、簡単に足を向けることができませんでした。たまたま登山仲間のお誘いもあって行く機会を得たのです。

一泊登山の楽しみは、夜と朝を山中で過ごすこと。小屋からは日本海が望め、海に沈む夕日を楽しむことができました。夜は漆黒の闇に満天の星空が広がります。物干しざおで星がとれそう！という話がありますが、ホントそんな感じです。ちょうどニッコウキスゲが一面に咲き誇り黄色い絨毯を敷き詰めたようです。私は学生時代から山登りをしていますが山での楽しみがまだあります。エッセンです。エッセンとは山で食事を作ること。質素な食事ですが携帯用ガソリンストーブで手間暇かけて食事を作ります。今は簡単に着火できるガスストーブもありますが、ガスストーブはガスカートリッジがゴミとして出ます。これが何んとも環境によくないなあと感じて、着火に時間がかかるガソリンストーブをあえて使っているのです。ゴォーという燃焼音が静まりかえった山の中で響き、心細い気持ちを元気にしてくれます。ガソリンストーブは山での低温時でも力強く燃焼してくれるので、安心感があります。オプティマスのスベアというストーブですが、耐久性がありメンテナンスがいい。道具好きの私にとってお気に入りのストーブです。

鳥海山の標高は2236m。東北一の山だけあって行程は長くどのコースもハード。そのかわり高山植物が豊富で目を楽しませてくれます。固有種のチョウカイフスマやチョウカイアザミなど、ここでしかみられないお花に会えます。急峻な奈曾溪谷は遅くまで雪渓が残っていて暑い夏に涼しさを届けてくれます。雪渓から流れ出る冷たい沢水のおかげで河口付近では夏でも牡蠣が食べられます。つらい帰りの道のりも、下れば岩牡蠣が食べられる、うまい地酒が飲めるぞと身体に鞭打ち、ひたすら麓をめざすのであります。

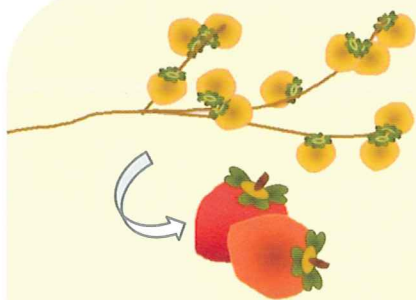
暮らしのおもしろ豆知識

～渋柿は干すとなぜ甘くなる？～

◎干し柿で効果アップ！

干すことで生の柿と効果に違いがあります。

- ・体の抵抗力を高めるベータカロテンが生の柿より3倍
- ・生の柿は体を冷やすが、干し柿は胃腸を丈夫にして体を温めてくれる
- ・柿に多く含まれるビタミンCは、干し柿にするとほとんど含まれない



カキに含まれる渋味成分は、シブオールなどの水溶性タンニンの1種で、ポリフェノールの仲間です。

干し柿は、渋柿を干すことでタンニンが水溶性から不溶性になり、渋く感じなくなります。

しかし、タンニンが消えたわけではありません。渋柿と干し柿のタンニンの量はほとんど同じです。

また干し柿を蒸したりして加熱すると、タンニンが水溶性となって溶け出し、渋く感じたりすることがあるそうです。

他にも豊富な食物繊維、むくみ予防の効果もあり、良いことがたくさんですが、カロリーは高いので、食べすぎには要注意です。



過ごしやすいうちに・・・

冬支度を！！



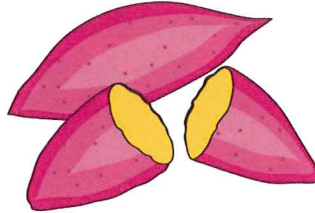
□朝冷えると
水道凍結が心配・・・



□雪が積もってく・・・
雪かき
雪捨て
大変になってきたな～

□雪かきたいへん(+_+)

ロードヒーティング興味津々♪



□結露防止、何かある？
インナーサッシ取付
エコで光熱費も節約

□蛇口がきつい・・・
蛇口の交換



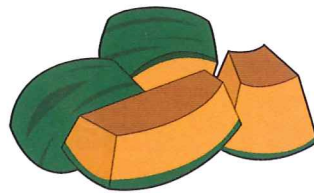
□ポリタンクからの給油はめんどろ
灯油タンクの設置

□巻くだけでOK！
水道管保温工事
で凍結しない冬

□きついドアを無理やり
開けたら壊れた・・・
物置きドア補修

□大雪が降っても大丈夫な
カーポートの設置

□夏はもちろんのこと、
高性能
冬用エアコン



□隣家や歩いている人に
雪が落ちてきたら大変！
雪止め取付

□窓枠のカビが
気になる・・・
結露対策

□冬のお洗濯もの干しに
テラス囲い
があると乾きが早い♪



くらしのスノーバスターズ！今シーズンも登場！
雪かき やいます♪



食べちゃってごめんなさい。嘔吐、下痢が主な症状だよ。すぐ病院に連れて行ってほしいワン！

ペットに**危険**な秋冬の植物

ペットが口にすると中毒になってしまう植物には意外なものもあります。秋から冬にかけて室内の植物を中心に毒性のある部分と併せご紹介します。

菊(葉や茎)



アロエ

(葉等全て)

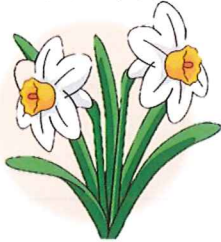


ポインセチア(茎、樹液)



スイセン

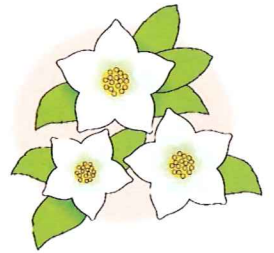
(花や葉、球根等全て)



シクラメン(茎)



クリスマスローズ
(花、葉等全て)



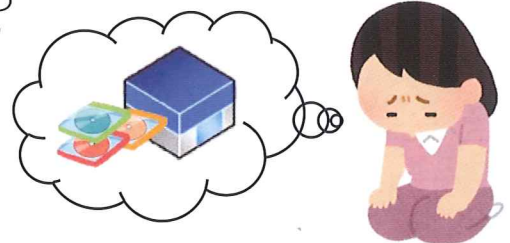
総務 高橋 の ややマニアック論

皆さまこんにちは。総務 高橋です。今年の夏はとっても暑かったですね。そして急にきた秋の季節。まだ8月ということをおぼろげに忘れるほどでした。

そんないつもより早い夏の終わりを感じていたある日、衝撃の知らせが私に届きました。それは、10数年通っていたレンタルDVDショップの閉店の知らせです！街の中にあり、ちょっと出かけた時に立ち寄ることができる気楽なお店でDVDを借りる時はここ！と決めていたお店だったので、とてもショックを受けました。

行き始めた頃はDVDはなく、ビデオだったな、とか。インターネットが広まり始めた頃、偶然借りて見た映画を気に入って、インターネット通販でDVDを買おうと慣れない手付きでパソコンを操作したな。人気の海外ドラマの1巻がいつお店に行っても借りられていて、しばらく悔しい思いをしたな、とたくさんの思い出があるお店でした。

閉店の日は8月31日。夏の季節の終わりの日は、別れの日となっていました。お店の前を通る度に、閑散とした風景に慣れない日々を送っています。



わんだフルライフ

楽しいばかりが人生じゃないけど、
楽しくなければ人生じゃない

皆様、こんにちは 営業事務の及川です。

スポーツは全般的に好きですが、この夏、カヤックデビューしました。

向った先は御所湖漕艇場。到着すると真っ黒に日焼けしたカヌー部の高校生たちや家族連れで賑わっておりました。料金は4時間券で大人250円。カヌー(艇)セットとライフジャケットは無料で貸出。初心者には職員の方がパドルの操作、カヤックの乗降を分かりやすく指導してくれます。カヤック仲間から「頭で考えるより身体で覚えるのが一番！」と早速、湖面へ。パドルが水をとらえ始め、風、波を感じ仲間から漕ぎ方をアドバイスされながら進みます。いつもは橋の上から見ている湖も、湖上からだと風景が違います。カヤックの下を泳ぐ魚たち、飛び跳ねる魚にも遭遇！水深も変化があり、風に任せて揺られているといつの間にか座礁し自力で回避することもしばしば。湖の水量は季節によって増減するので回るコースも毎回楽しめるとか。カヤックは万が一転覆したとしても脱出が簡単！気軽に手軽に楽しめるスポーツでした。10月半ばのシーズンオフまで紅葉も楽しみながらクールダウンは温泉もイイな~と思う秋です。



高校野球の聖地・甲子園で花巻東の試合を観戦しました。臨場感到感激！



★おのっちの7ころび8おき★



【トイプードル・レオの成長記録】



平成27年12月22日
トイプードル誕生
3月1日婿入り
ご飯大好き♪
人間大好き♪
パワフルボーイ♪

生後1ヶ月(人間換算1歳)

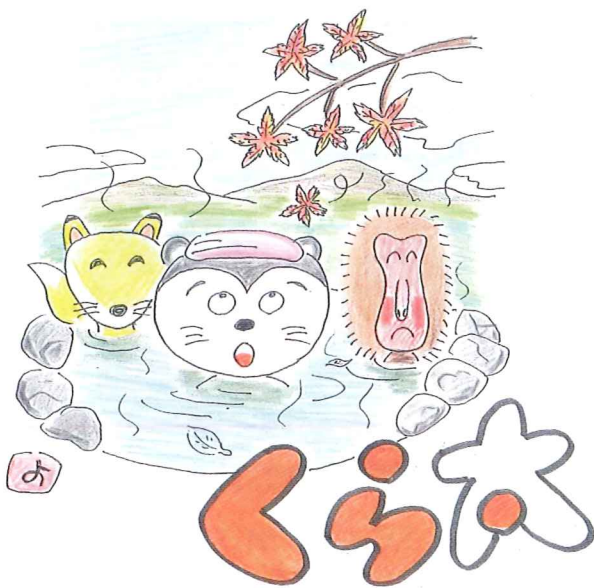


生後3ヶ月(人間換算5歳)



生後9ヶ月(人間換算13歳)

近年の“小型犬ブーム”に乗っかり、すっかり犬との生活が板についてきた!?我が家です♪
末っ子のはずが、人間でいうと子供たちと同年代へ(*^_^*)3人兄弟のように毎日元気に走りまわる姿が微笑ましい♪唯一の悩みは“おしっこ”…。成功確率80%くらい…。朝&帰宅後は必ずと言っていいほど、寢床が濡れている(+_)洗濯の日々にげんなりすることもしばしば。いずれ根気よく教えていかなばないですね~子育てと犬のお世話はどこか似ています。思い通りにいかなくて当たり前、自分を優先に考えていては、子供や犬の何かしらのシグナルを見抜けず、悪循環にはまっていくのかもしれない。とは言っても、母も人間。息抜き大事!!何事も程よく程よく(*^_^*)



お住まいのことでこまったことがありましたら、お気軽にご相談ください。

有限会社くらし建築工房

営業時間8:00~17:30/定休日 日曜・祝祭日

〒020-0004盛岡市山岸三丁目1-4

TEL: 019-665-1616/FAX: 019-661-5151

URL: www.kurashi-inc.com

建設業許可(般-22)第20446号/建築士事務所登録岩手第3233号

宅地建物取引業免許 岩手県知事(1)第2506号

スタッフ: 中村喜一・石田義信・小野康子・高橋睦・及川修子



無料ダイヤル 0120-559-454