フジアートとご縁のあったお客様、地域の皆様にお届けする「手づくり情報誌」

フジアート

2020.05 Vol.72
発行：フジアート株式会社

私とフジアートの人生いろいろ

新型コロナウイルスの感染拡大による政府からの非常事態宣言が、5 月 31 日まで延長という結果になってしまいました。
皆様、いかがお過ごしですか。フジアート代表の渡邉富士雄です。
ゴールデンウィークが明けても不要不急の外出を控え、自宅でテレワークをされている方が多数いらっしゃると思いますが、体調管理は大丈夫でしょうか。
どうか少しでもストレスを溜めない様に、家の中でも体を動かすなど気分転換をしっかり行ってください。

現代は飽食の時代といわれていますが、現代人の体には、栄養過多と栄養失調が同時に存在していると言われています。栄養過多としては、脂肪、動物性タンパク、高カロリー（糖分）。栄養不足は、繊維質、ビタミン、ミネラル、酵素。私達が美味しいと思って食しているもののほとんどが、アブラと砂糖の塊です。
そしてまた、現代人は、毎日大量の添加物をとっています。輸入小麦から作られたパン、大豆から作られる味噌や醤油などにも添加物が含まれており、特別に加工食品やインスタント食品ばかりを口にしなくても、知らず知らずのうちに、いやおうなく添加物を口にしています。
これらのものを全て拒否することは不可能ですので、こうなったら身体に蓄積しないよう、いかにして解毒排泄するかが、重要なキーポイントになります。
1．食物繊維、ビタミン、ミネラル、酵素などの食品を摂って、解毒、代謝、排泄機能を高めること
2．体に良いといわれる食品を腹６～８分目に摂る（食べ過ぎない）の２点です。
これらの条件を満たすものに玄米や、胚芽米、分つき米と味噌汁を中心とした、和食メニューがあげられます。これらのお米には、白米に比べ、ビタミン、ミネラル、繊維質をたくさん含んでいるため、腸管の大掃除をしてくれ、血液を浄化してくれます。
今までコンビニ弁当や、インスタント食品ばかりを食べていた人は、少しでも自宅でのご飯の回数を増やすこと、外食をせざるを得ない人は、和食メニューの定食などを選ばれることからはじめても良いと思います。

私はこのゴールデンウィークでだいぶ体重が増えてしまいました。ちまたではコロナ太りと言うみたいですが、仕方のないことです。
これからの仕事のことを考えると気が休まりませんが一日も早く収束する事を願っています。

代表取締役　渡邉 富士雄

現場の風景

施工現場の様子をご紹介します

現場監督
岡 俊秀

令和２年 ４月27日 月曜日　天気 晴れのち雨

マンション洋室の床の工事です。マンション用直貼り防音床材を張ります。初めに部屋の全周に際根太（きわねだ）を接着剤で取り付けます。際根太を取り付けないと、家具などを置いた時に重みで巾木の下部にすき間ができてしまうからです。壁際に幅の狭い床材が入る場合は、２ 枚目の床材にかかる様に際根太を幅広く取り付けます。そうすれば歩行や荷重で床材のさねが折れるような事がなくなります。カーペット張りの部屋と同じで、際根太を取り付けると家具を置いた時、室内側に傾くので、家具と床材の間に入れる転倒防止器具を使用してもらうのがいいと思います。

これが際根太です

⇨

際根太に重なる部分は裏の
クッションを切り取っておきます

⇨

貼っていく順番に
床材を並べておきます

⇨

下地に接着剤を塗りました

⇩

端から押し付けるように貼る

⇦

また接着剤を塗り広げる

⇦

端まできっちり入りました

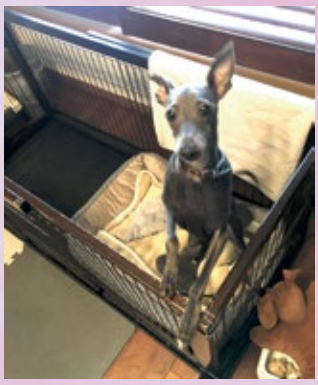
⇦

おかえり

リフォームアドバイザー
阿部留奈

お仕事・ご旅行・お買い物から帰ったときに「おかえり～」と出迎えてくれる
「我が家のご自慢ポイント」をお客さまに取材させていただき、お伝えします♪

今回は、去年ご紹介した横浜市のココちゃん宅に来ました、「りくくん」を取材してきました。
イタリアングレーハウンドのりくくん（1歳）は、まだまだやんちゃくん。
ケージに入っても飛び出してきそうなくらいのジャンプを軽々とします。
短髪のりくくんはとっても寒がりなので、ご主人様の手作り衣装（しかもとてもおしゃれ）
が沢山！冬場はニットだけれど、気温が高くなってきたので、
綿素材のお孫さんのパーカーをリメイクされたそうです。
りくくんのグレーヘアーとコーディネイトされ、いい感じですね！！！



おもちゃのぬいぐるみを
「がぶり！！！」

お孫さんのパーカーの
リメイク品

こちらもすべて手作り衣装です

ココちゃん 遊んで～

どうだ！！！

Instagram

リフォームアドバイザー
乾 裕子

探し物や掃除をしていたら古い写真が出てきて、ついつい見入ってしまうことはありませんか？先日、探し物をしていたら大地の芸術祭　越後妻有トリエンナーレ 2012 年の写真が出てきました。建築とアートが好きでよく旅をしていたことを思い出しました。今も変わっていませんが。（´∀｀）　外出ができない今、アルバムを開いて過去への旅をするのも良いですね。大切なものを思い出させてくれるかもしれません。

大地の芸術祭　越後妻有トリエンナーレ（次回開催は 2021 年）詳しくは⇒https://www.echigo-tsumari.jp/

Happy-Go-Lucky

リフォームアドバイザー
山中 正臣

緑茶派、コーヒー派、紅茶派、水派など、自宅での飲み物の嗜好は人によって様々だと思いますが、ぼくは完全に紅茶派。

紅茶の中でも最近よく作るのは「チャイ」。鍋で濃いめに煮立てた紅茶にマサラ（カレー用のガラムマサラを使っています）とジンジャーパウダー（生姜を擦りおろす時もあります）をたっぷり入れ、そこに砂糖の代わりにステビアを少量投入し、紅茶と同量程度の牛乳を入れ、スプーンで泡立てるように混ぜながら更に煮立て、仕上げにカルダモンを入れてできあがり。

でも、チャイは手間がかかってけっこう面倒なので、手間をかけずに簡単に入れられる紅茶を探した結果、辿り着いたのが粉末状の「無糖ピーチティー」と「無糖アップルティー」です。
粉末紅茶で砂糖入りのものはスーパーやコンビニなどでよく見かけますが、今回紹介する紅茶は無糖タイプ。他にもいろいろなフレーバーがあって水にも溶けるので、これからの季節にはアイスティーも手軽に作れます。
もちろん無糖のまま飲んでもいいのですが、ぼくは敢えて「ステビア」を入れて飲むことが多いです。
ちなみに砂糖の代用品として「キシリトール」も買って試してみたのですが、「ステビア」の方が少量で済むので使いやすかったです。特に糖質制限をしているわけではないのですが、逆に糖質をあまり気にしなくていいので便利です。

追伸。おかげさまで、子供が無事に一歳を迎えることができました。相変わらず毎日よく笑っております。

柳家茶楽のパウティーシリーズ
左からピーチティーとアップルティー
https://www.yanagiya-charaku.jp

CRANE FOODS 社の
SWEETOPIA シリーズ
「ステビア」

日だまり ゆるりらいふ

日常がちょっと楽しくなる豆知識などを主婦のつぶやきでお伝えします

スタッフ
阿部　桃子

自宅で過ごす時間が増え、先日遅まきながら漫画『鬼滅の刃』を読みました。子ども達が好きなので、もともと家に単行本はあったのですが、読み始めて止まらなくなったら…と思うと、なかなか手が出せずにいました。読み出したところ見事にはまってしまい、涙で活字も絵も見えなくなるくらいでして… (>_<)。ティッシュ片手に泣きながら読み、そんな私の姿に娘たちは若干引いていました★

『鬼滅の刃』は家族を鬼に殺された主人公が、鬼にされた妹を人間に戻すために“鬼狩り”をする物語です（とても端折った説明です）。物語中では藤の花が鬼にとっての毒、という設定で描かれています。近所を散歩中に可愛い小さな藤の木を見かけた時に、娘たちが「藤の花だ～ 綺麗～♪ 」と話していたので、ちょうど藤の花の季節だし、一緒に図工しよう！と半ば強引に工作開始してみました。

ネット上の色々な作り方を参考にして、お花紙を使って作ってみました。最初はこれが本当に藤の花になる？と半信半疑だった娘たちも、作り出すと次はこうしてみたら…と結果大量生産 (^^) 私も単純な手作業に没頭できて良い気分転換になりました。

ずっと休校の子ども達。５月末まで休校延長となり、仕方のない事とはいえ、相当ストレスを感じていると思います。我が家では庭にテントを張って少しアウトドア気分を味わっています。娘が『全然平和じゃないけど、今は平和に感じる～』と気持ち良さそうにしていました。大人も子どもも上手に気分転換･息抜きしつつ､乗り越えたいと思っています。

Thank you for reading.

編集後記

スタッフ
三角由香

通っていたヨガ教室の休講が続き、なるべく体を動かすようにはしているけれど、なんとなく気持ちが乗らないことも多いし、つい家の中のあれこれが目についてヨガに集中して取り組む時間がとれなかったりしていました。そんな中、ヨガの先生がご自身のレッスンに参加されていたメンバーの体調を気遣い、皆さんのお役にたてればとオンラインヨガレッスンを開催してくださいました。「Zoom」というオンライン会議のアプリを使っての、双方向でのレッスンです。最初の２週間は試行錯誤の期間として 30 分のフリーレッスンでしたが、参加者からの要望も多かったようで、先週からは有料での 75 分レッスンを本格始動しました。一人で練習するよりも、やっぱり断然いい！自分だけでは挑戦しない（避けちゃう）ポーズも織り込まれるし、同じポーズでも、先生の声かけで意識する部分が変わってきます。他のメンバーが一緒に動いているという雰囲気もあり、レッスンに集中できます。この Zoom というアプリは子ども達の学校や塾でオンライン授業にも活用されています。先日は夫が旧友たちと Zoom でリモ飲みをしていて、とても楽しそうでした。遠くに住んでいて普段は集まれない友だちも参加していたようです。新型コロナの影響はもちろんダメージはとても大きいですが、これまでとは違う生活スタイルへの変化を受け入れるきっかけや、原動力にもなっているように思います。

PC、スマホ、タブレットで使える Zoom

フジアート株式会社

藤沢大庭営業所＆ショールーム
〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1
0120-34-6829

鎌倉大船営業所
〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28
0120-43-6829

フジアートＨＰ