

フジハート

2022.04
Vol. 95

私とフジアートの人生いろいろ



コロナ禍ですが5月のゴールデンウィークの予定はお決まりですか？

新型コロナ感染をインフルエンザや風邪に罹るとの同等だと理解している方も多いと思います。経済回復の事を考えると行動規制の緩和も考えなければなりません。感染拡大は経済の回復をむしろ遅らせますし、医療の逼迫は避けなくてはなりません。大切なのは決して軽視せず、感染を拡げないように各自が対策を充分に行い、注意する事で補えるのではないのでしょうか。私自身もゴールデンウィークの予定を注意しながら考えたいと思っています。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。フジアート代表の渡邊富士雄です。

五月の二十四節季にはまず立夏(りっか)があります。初候「蛙始鳴 かわずなきはじめる 蛙が鳴き始める」次候「蚯蚓出 みみずいづる みみずが地上に這い出る」末候「竹笋生 たけのこしょうず 竹の子が生えてくる」。五月五日ごろ、立夏のころは雑節という八十八夜のすぐあとです。今の暦に照らすなら、会社勤めをされている方がゴールデンウィークを利用して田植えをする、ようやく水の張られた田んぼでオタマジャクシが蛙になり鳴き始めて、夏の訪れを告げるといった風情でしょうか。歳時記では竹の子(筍)も夏の季語になっています。

「五月(さつき) 晴れ」ということばがよく使われます。確かに五月は晴れておだやかな日が多い印象がありますが、元はこれは旧暦の五月のこと、つまり今で言う梅雨の合間の晴天を指すことばです。その一方で、日本の気象には「メイ・ストーム」という用語があります。ことばどおり、「五月の嵐」です。暦の上では夏を迎えても、季節はそんなに人間の思いのままには移ってはくれません。「五月晴れ」が続くといって油断をしていたら、台風並みの暴風雨をともなって低気圧がやってくるのはよくあることです。また「五月の遅霜(おそじも)」というのもせっかく出た新芽を枯らしてしまう原因になります。

五月はまだまだ寒暖が安定しない時期です。農作物には直接関わりのない方々も、交通機関への影響や健康管理には充分にお気を付け下さい。

そうして何より、この月の気温が、あとの季節の野菜の値段にも反映されてくることをくれぐれもお忘れなく！

先日4月5日、我が家の長男が20歳の誕生日を迎えました。20歳の誕生日が来るまではお酒は飲まず、誕生日の日にお父さんと2人で男同士で飲みたいと言われていたのですが、やっとその日が訪れました。

息子は生まれて初めてお酒を飲みましたが、「美味しくない」というのが第一声。そのあとはひたすら飲んでいましたが、全然酔わず・・・酒の強い息子なのが発覚しました。

楽しいひと時でした。私を慕ってくれて、立派に育ってくれた息子に感謝の思いでいっぱいです。

代表取締役 渡邊 富士雄



★ Happy-Go-Lucky ★



リフォームアドバイザー
山中正臣

早いもので、私がフジアートでリフォームに携わってから、6年が過ぎました。

このあたりで少し振り返ってみると、入社後わずか3カ月で交通事故に遭ってしまい、派手な骨折をしたせいで約1年、治療とリハビリに励むこととなったため、実質的な実務経験としては5年ちょっとでしょうか。

お医者さんからは、もう自力で歩けないとまで言われたのに、今では野球でピッチャーをやるほどの回復ぶりです。

他界した私の父が大工の親方だったので、学生のころから父の仕事を手伝ったり、建築デザインスクールに通ったり、建築施工図面作成の仕事をしたという経験はあったものの、フジアートに入社してリフォームの現場で実際に経験を重ねてゆくうちに、さらなる知識を追い求めるようになりました。

照明の資格「ライティングコーディネーター」や「照明士」、断熱の認定資格「窓スペシャリスト」や「窓マイスター」などを取得したのを機に、「健康住宅」や「光を演出する家づくり」に魅了され、そのこだわりをお客さまや職人さんと共有しながら数多くの作品（リフォーム）を造り上げることができました。

一貫して思うのは、私は常に素敵なお客さまに恵まれ続けているな、ということです。

お陰様で、いつもお客さまと共に理想のゴールを目指し、楽しく仕事をする事ができています。

ここから先も、この一貫性だけはずっと続けていけたらいいなと思っています。

P.S. 庵利（アンリ）はまもなく3歳になり、瑛玲菜（エレナ）は7カ月を迎え、すくすくと育てております。



イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



温泉宿にあるもの、なぜ？

温泉宿に泊まると目につくもの…客室にあるおまんじゅうなどのお菓子や遊戯場にある卓球台、なぜ多くの宿で見られるのか、疑問に思ったことはありませんか？

旅館やホテルに到着後、ラウンジやお部屋で出されるお茶やお菓子は「お着き菓子」や「ウェルカムドリンク・スイーツ」などと呼ばれています。旅の疲れをホッと癒してもらうため、おやつとして楽しんでほしいという思いもあるようですが、もう一つの理由がありました。宿に到着したばかりの時は、身体を動かしたことで血糖値が下がった状態の場合が多く、そのまま温泉に入ると湯あたりをする危険性があるそうです。そこで入浴前に糖分を摂っていただくことで、湯あたりの

一因となる低血糖を予防する効果を期待して、お菓子などが出されているそうです。入浴前に水分を摂るのも良いので、お茶とお菓子でひと息ついてから温泉を楽しむと良いですね。

卓球台の発祥は所説ありますが、箱根のとある温泉宿がみんな楽しんで、限られたスペースでも台が置けることから始め、他の温泉宿でも広がったとか。1980年代にインベーダーゲームが流行り、ゲームコーナーに置き換わる宿も増えてきましたが、更に年が経ち、そういったゲームも廃れていった近年、オリンピックや卓球を題材にした映画やアニメの影響もあり、卓球の楽しさが見直され、再び卓球台を置く宿が増えているそうです。次に台を見かけたら、卓球を楽しんでみては！？



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



事務スタッフ
阿部 桃子

私の母は叔母や友人達と畑を借りて野菜作りを楽しんでいますが、昨年から度々野菜泥棒にあって困っています。食べ頃のものだけきれいに刈り取られてしまうそうです。そこで「立て看板を作る！！」と私の娘たち（孫）が絵を描いていくつか看板を作成しました。子どもらしいというか、良心に訴える感じの看板が出来上がりました。これで少しでも被害がなくなるといいなと思っています。

今回は、冷凍庫に切り餅と餡が余っていたので、以前に実家で食べたおやつを作ってみました。1. 切り餅は水で表面を濡らして耐熱容器にのせラップをかけて電子レンジで2~3分加熱する。やわらかくなったら濡らした包丁で棒状に切る。2. 餡で餅を包むようにまとめて春巻ききの皮で包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。3. 170℃の揚げ油であげたら出来上がりです。

材料
切り餅…2個
餡…180g
春巻ききの皮…6枚位
揚げ油 適宜



お餅が入っているので結構食べ応えがあります。私は餡多めで作ってしまったので、ちょっと甘すぎました★



スタッフに聞いてみました。

Q. 好きな動物は何ですか？

春になり、ウグイスのさえずりが聞こえだしました。笑顔と癒やしを与えてくれる動物たちですが、みなさまの一番好きな動物は何ですか？ 共感！できるスタッフはいますでしょうか？

- 渡邊 … 犬です。我が家はずっとヨークシャテリアを飼っていますが、ペットショップでマルチーズに一目惚れして、最近家族になりました。
- 白鳥 … 犬です。フレンチブルドッグのアクアちゃん14才とバジルくん4才を飼っています。寝るときは両サイドに来て、ペタ〜とくっついて寝ます。これからは暑くなるので困ります (-_-) zzz
- 守家 … シャチです。雄大な感じと賢さが好きです。家にクッションを置いています 笑
- 山中 … チャウチャウ犬です。昔、チャウチャウ犬と秋田犬のミックスを飼っていたことがあり、見た目はチャウチャウ犬なのに顔が秋田犬でハンサムでした。性格も待みたいでカッコよかったです。
- 小石 … 動物はみんな好きですが、いちばんは猫です。猫の寝顔や仕草が可愛くて、気分屋の感じも好きです。今は飼っていないので、動画を見て癒されています。
- 高橋 … 山椒魚。自分の前世はサンショウウオのような気がする…
- 三木 … 犬ですね。ミニのダックスフントを20年飼っていましたが、一緒に昼寝をするのが好きでした。
- 小杉 … 鳥です。現在ペットは猫2匹ですが、子どもの頃は隙間なく鳥を飼っていました。ヨウムを飼おうと考えた時期もありましたが、大変寿命が永いみたいなので諦めました。
- 岡 … 野生の動物全般をテレビで見るのが好きです。子どもの頃は野生の王国を観ていました。ちなみに友人のプードルをたまに預かったりします。自分だけ吠えられます。
- 鈴木 … 猫、可愛いですね。一度飼ってみたいです。猫アレルギーです。
- 鎌田 … 猫ですね。可愛いからです。
- 檜原 … 動物全般好きですね。
- 加藤 … ミミズク（フクロウともいう）が好きです。ほんわかした雰囲気にはパチクリな目、それでいて頭が良くて獰猛。悩殺ですw
- 阿部 … 犬も好きですが、ハシビロコウが好きです。じっと動かない姿や、こわもてと言われがちなお顔も可愛くて癒されます。
- 三角 … 小鳥。手のり文鳥を飼っていた頃、匂いが好きでよくクンクン嗅いでいました。小鳥柄のグッズを見るとつい買いたくなります。

なんとなく不調を感じる!?

住まいの快適レポート

どうもやる気が起こらない。目覚めが悪いなど体の不調を感じたら、生活リズムが乱れている可能性も。自身の生活習慣を見直して、心身共に健康的に!

生活リズムを見直して日々健やかに!

あなたの生活リズム、気づかぬうちに乱れてませんか?

朝目覚めて、昼は活動し、夜は眠る。1日24時間、季節の移ろいを通して人間の体は自然と体温の変化に順応したり、ホルモンの分泌や脳の働きを調整して健やかな暮らしを送っています。病気ではないのに、どこか不調を感じたら、それは生活・生体リズムが乱れているサイン。その原因を引き起こすと考えられる以下の項目をチェックして、生活習慣を見直してみましょう!

- 朝食を摂らない。朝・昼・晩の食事時間が不規則。
- 栄養バランスを意識せず、好物優先のメニューが多い。
- 毎晩、深酒をしてしまう。 湯船に浸からず、シャワーがほとんど。
- 休日に寝だめをする。 運動習慣がない。



心身を
健やかに

生活リズムを整える、ノウハウをアドバイス!

起床したら、朝日を浴びる

体内時計の正しいサイクルを促すように、朝起きたらまずはカーテンを開けて、朝日を全身に浴びましょう。

良質な睡眠に向けての3メソッド

●毎日同じ時間にベッドに入る。
睡眠のリズムを整えるのに重要。最初は寝られなくても徐々に睡眠モードに移行していきます。

●必ず、湯船に浸かる。
眠る前の入浴は良質な睡眠へと導きます。ただし、交感神経が刺激されるので、寝る2時間前くらいに入浴するように。

●寝室にスマホを持ち込まない。
スマホから放出されるブルーライトは眠りのリズムを整えるホルモンの分泌量を抑える傾向が。良質な睡眠を取るためにも、スマホ依存を断ち切りましょう。



基本の食事は、一汁三菜の和食に

栄養バランスのいい食事は健康の要。理想は一汁三菜ですが、無理をせず、まずは朝食から実践を。

1日30分のウォーキング

1日30分の散歩を心がけましょう。たとえば外出時には、ひと駅先まで歩いて電車に乗車する。近所のスーパーは避けて、隣町で買い物をするなど、運動という意識を持たずに、日常生活のスタイルとして取り組みましょう。



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ
三角由香



渡邊代表の息子さんが20歳になられたとのこと。家族思いの青年だなあと感じました。この4月から成人年齢が18歳に引き下げられました。正しくは成年年齢というそうですが、「一人で契約をすることができる年齢」という意味と、「父母の親権に服さなくなる年齢」という意味があります。我が家の息子も今年18歳。ほとんどの人がまだ高校生です。学校や様々なメディアでも注意の呼びかけをしてくれてはいますが、やはり社会経験や判断力に乏しい時期、契約トラブルに巻き込まれないかと心配です。知識・経験の不足に付け込まれてしまう、「絶対に儲かる」などのうまい話に弱い、断ろうとしても断りにくい状況に追い込まれる、「お金がない」を理由に断っても強引に借金やクレジット契約させられるなど、いい歳の大人でもうっかりすると巻き込まれがちなこと。だんだんと多くを親に相談しなくなる年頃ですが、大事なことや困ったことは相談してもらいたいということを改めて話しました。親としては日ごろから話しをしやすい親子間であることや、お互いを信頼できる関係であることも、子どもが大人になるにつれ意識なくては、と思います。



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