

# フジハート

2025. 3

Vol. 130

## 私とフジアートの人生いろいろ



寒暖差が大きい時期が終わり、春の訪れを感じる過ごしやすい季節になりました。皆様、いかがお過ごしですか。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

先月号で同封いたしました、ご紹介キャンペーンのチラシですが、有効期限の記載が漏れておりました。2025年は弊社創業から30周年にあたりますので、2025年12月31日迄有効とさせていただきます。ご家族、ご友人、お仕事仲間など、もしリフォームにご興味のある方がいらっしゃいましたら、大少に関係なくご紹介のほど宜しくお願い致します。あわせて裏面のグーグルクチコミも、お時間のある時にお願い出来れば幸いです。

スマホの操作が分からない方がいらっしゃいましたら、弊社にご一報頂ければご説明いたします。

お願い事ばかりで恐縮ではございますが、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

さて春の悩みのひとつ、花粉は去年の夏の日照時間に関係しているといわれています。2024年の夏は猛暑で、花芽の形成に好条件な“高温、多照”の気象条件が、九州から北海道まで出揃いました。一方で、前年春の飛散量が少ないと増え、多いと減少する傾向がありますが、2024年春は全般的に花粉の飛散量が抑えられた地域が多かったため、2025年春の花粉飛散量はほとんどの地域で多く、ところによっては非常に多いと予想されています。実際、すでに1月末からスギ花粉が飛散していた地域もあり、2月から3月にかけても例年より早くたくさん花粉が飛散している状況です。

さて花粉が飛ぶのは仕方ありませんので、花粉に影響されにくい体作りが大切で、今からでも遅くはありません。養生対策をご存知で、冬のうちに甘いもの、小麦、乳製品、植物油などを控えておられた方は、この春に花粉が沢山飛散したとしても症状が出ないか非常に軽いはずですよ。

春は解毒の季節です！毎日入ってくる食毒、薬品の毒、食品添加物、有害ミネラル、環境ホルモン、シックハウスやハウスダストに加え、冬場のうちに溜めてしまったこれらの毒、そして花粉や黄砂、また春は環境の変化でストレスも多くストレスホルモンも沢山出ます。肝臓、腎臓は大忙しで、体に溜まった毒や不必要なものを解毒しますが、交感神経の異常緊張や、冷え、低体温、運動不足、解毒に必要なミネラルやタンパク質、食物繊維の不足があると、思うように解毒が進みません。そして処理しきれなくなって溢れ出てしまうのが、ある日突然現れるアレルギーや初めての花粉症などです。これをそのまま放置してしまうと、慢性的なアレルギー、自己免疫疾患、炎症体質、発がんや血管の老化、認知症などにも繋がりますので、すぐに養生をスタートさせてください！

花粉症の方はこの時期に毎年辛い思いをされているのではないのでしょうか。私の周りにも何人もおられますが、ゴルフ場はスギだらけで花粉の宝庫なのに、ゴルフが好きあまり、鼻をかんだりくしゃみをしながらでもプレイしている人がいます。集中力が無くなりそうで、見ていると気の毒になりますが、本人はそれでも楽しいんだと笑い飛ばしています。花粉症の人がこんなに多いので、解決策があればいいのですが・・・あと何年かかるか分かりませんがそんな日が訪れたら嬉しいですね。

代表取締役 渡邊 富士雄



# After Time



リフォームアドバイザー  
三木直人

## 「ゲゲゲ忌」

少し前のお話になりますが、2年ほど前から、11月になると東京都調布市で開催される「ゲゲゲ忌」に行くのが恒例になっています。

2015年11月30日に逝去された、漫画家水木しげるさんの功績を讃えて東京都調布市が命日の11月30日に「ゲゲゲ忌」という記念事業を実施しています。スタンプラリーやアニメキャラクターが集まるイベント、水木しげるのドキュメンタリー番組の上映会等が行われます。

子どもがゲゲゲの鬼太郎を好きになったのがきっかけで行くようになりました。主にはスタンプラリーが目的で行っているのですが、これが中々過酷です。市内11か所に設置されたスタンプスポットを回ります。

7ヶ所位は比較的すぐ回れますが、残り4ヶ所がかなり離れていて、とても子ども連れで歩ける距離ではないため、後半は車移動で回りました。

道中には色々なお店でイベントに合わせたキャンペーンや限定品があったり、街中の鬼太郎キャラクター探しなどができて、市内観光しながらスタンプを集めるのが楽しみでもありました。スタンプスポットになっていた神社があり、紅葉がとても綺麗でした。子どもが鬼太郎に飽きていなければ、今年もまた行きたいと思います。



## イマドキ・トピックス

ちょっと気分があがる、今話題のコトや物をご紹介します！



### ドライヤーが進化している！

ドライヤーを毎日使うという方もいらっしゃると思いますが、昨今のドライヤーは髪を素早く乾かすのはもちろん、髪に潤いを与えてサロン帰りのようにツヤツヤ・サラサラに導くものや、頭皮ケアから顔のリフトアップも期待できる高機能なものも多くなっています。これまでのマイナスイオンやナノイオンが出るタイプは、風量の弱さを熱で補っていたため髪が傷みやすかったり、夏は暑かったりしました。でも近年は髪が傷みにくい温度をメーカーごとに定義づけ、低温でもパワフルな風で乾かせるドライヤーが増えています。大風量のタイプは短時間で髪が乾かせて、子どもでも安心して使用できます。ただ、大風量だとヘアセットの際に使いつらくなるため、

用途に合わせて風量が調節できるものを選ぶとさまざまなシーンで活用できて便利です。温風と冷風が自動で交互に出るタイプもあり、熱によるダメージを抑えながら素早く髪を乾かせます。遠赤外線を多く放出させるタイプは髪の内部に熱を届ける特徴があり、低温でも短時間で乾かせるとか。ドライヤーは、顔の上まで持ち上げながら使うので、本体の重さが600g以下、音量は75dB以下の製品を選ぶと快適に使えます。

ダメージケアを謳うドライヤーは値段が高い傾向がありますが、最近は1万円前後でも高機能なモデルも多く出ているので、購入を検討中の方はご自身が重視する点を絞って探してみてください！





明日の活力に！  
見聞きした体験をご紹介します



リフォームアドバイザー  
小石 麻奈美

## 「富士山」

3月に入り暖かくなりましたね。

私は春になって新緑の山（低山）を登るのが楽しみです♡  
以前、私が撮ったお気に入りの富士山の写真をいくつか  
ご紹介したのですが、また新たな写真をご紹介します  
させていただきます。

冬は空気が乾燥していて富士山もキレイに見えますし、  
富士山は雪がある姿が一番です。



2025年2月 葉山町下山口辺りから  
下に街が見えるのがいいですね



2024年12月に鉄砲木ノ頭（明神山）山行  
三国峠の辺りからの眺めです。



こちらは前回もご紹介した  
辻堂駅西口からです。  
夕焼けで富士山の  
シルエットがくっきり  
見えたので感動しました。

## 施工例のご紹介

鎌倉市にお住まいのNさま邸をご紹介します

### 【娘（愛犬）たちのためのリフォーム】

それぞれ独立しているLDKをわんちゃんたちの動線を考慮した間取りに変更し、  
床も滑らないタイルにして、冬冷えない様に床暖房を更新したい。またお庭を整地  
して造成するドッグランと、それを眺めながらわん友さんたちと  
過ごせるテラスを造作し、内外共にわんちゃんファーストな空間  
造りがしたいというご要望は、愛犬家住宅コーディネーターの資  
格を持つ担当者にとっても、涙腺が緩むほど素敵なプランでした。

わんちゃん特性の回遊動線を確保するため、出入口はなるべく  
開口幅が取れる両開きドアを設置。間取り変更には補強も必要  
だったので、構造計算を何度も行い、安全に施工するにあたり人  
員も増員しました。リビングから  
テラスへそのまま繋がるイメージ  
で大開口のサッシを設置。60㎡  
近い広々とした空間になりました。

Before



### ★リフォームDATA

リフォーム部位：リビング

築年数：40年

ご要望：愛犬と共に楽しく  
快適に暮せる家になりたい

施工日数：約3カ月（他箇所含む）

担当者：花村

After



収納を工夫して、すっきり、センスよく

住まいの快適レポート

# 心も弾む、春色の部屋に模様替え!

ウキウキする春は、模様替えにも最適。収納術も活用して、すっきり気持ちのいい部屋で毎日を過ごしましょう。

## 春らしい部屋を演出するコツ

手軽な模様替えは、カラーが決め手。カーテンや、ソファカバーの色などを変えるだけで春気分。色配分など失敗しないコツを覚えて、すっきりと整った空間を目指しましょう。

★使用するカラーは、3~5種類程度に抑える。

菜の花や桜、新芽など春をイメージする黄色、ピンク、緑などの淡いトーンがおすすめです。

★色のバランスを整えることが、すっきりみえる近道。

- ・大きな面積を占める基調色70%(床・壁・天井)
- ・部屋のイメージとなる配合色25%(カーテン・家具など)
- ・空間の差し色として使う強調色5%(クッションや絵画など)



## 整理整頓、収納上手になるための基本ルール

### POINT 1

まずは物を減らすことが鉄則。乱雑になりがちなクローゼットと食器棚から取りかかしましょう。不要な処分品は、フリマアプリなどを利用するのも一考です。

- 今冬、使用しなかったアウターや防寒小物
- 着古した肌着をはじめ、襟がよれたTシャツ
- 毛玉が気になるニット類
- 流行遅れのデザイン
- ほとんど使用していない食器
- 使い勝手の悪いキッチングッズ

### POINT 2

物を探す時間や労力を極力減らすための収納術を工夫して、整然と見える快適な空間づくりを!

★クローゼットも食器棚も、上・中・下段で3分割。かがんだり背伸びしたりせずに出入れができる中段は、使用頻度の高い物を収納しましょう。



◀上段は使用頻度が低く、軽い物を

◀中段は使用頻度が高い物を

◀下段は重い物

★衣装ケース内の洋服は、市販のブックエンドを仕切りにして、立てて収納。ひと目で見渡せ、出し入れも簡単。

★同じコップなどは、手前から順番に使用できるように、縦一列に並べるのが効率良い収納です。



Thank you for reading.

## 編集後記

事務スタッフ  
三角由香



最近いろんな用事をつい先延ばしにして忘れてしまう自分がイヤになっています。先日「先のばし脳からすぐやる脳へ」という記事を見ました。そもそも脳はエネルギーを多く消費する臓器なので、できるだけ省エネモードで動くようにあえて“怠けもの”でいようとする性質がある。先のばしはそんなに自分のせいではない、と書かれていてちょっとだけ自己嫌悪感が和らぎました(笑) 快楽ホルモンであるドーパミンを分泌しやすくして、やる気スイッチをオンにすることで“すぐやる脳”は育てられる、というではないですか! ドーパミン・コントロールは肯定的かつ具体的な目標を立て、さらに目標をスモールステップに分け、クリアするたびに達成感を噛みしめるというもの。やる気が出ない時は、何もしない、より少しだけ手をつけてやる。たとえ達成しなくても「次がんばろう」と、完璧を目指さない。などとゆる〜くでも始めれば、段々とやる気が起こる「作業興奮」という現象が起こりやすく、気づいたら目標をクリア、達成体験が頻繁に起こり、ドーパミンが分泌しやすくなることで“すぐやる”新習慣を手に入れることができるのだそうです。なるほど(完) じゃなくて、何か目標を立てるところから頑張ってみます。やる気は迎えに行くもの、ですね!



## 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