

# フジハート

2026.1  
Vol.136

## 私とフジアートの人生いろいろ



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

本年も住まいに関するお困りごとやご希望に、一つひとつ丁寧に向き合ってまいります。

小さな修理からリフォームのご相談まで、いつでもお気軽にご連絡ください。

皆様にとって良い一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

中医学の養生の基本として陰と陽の調和があります。中医学では、人と自然は一つでお互いに協調して影響し合っていると考えられています。

陰とは冷たい、静か、女性、夜、冬の寒い季節などを表し、陽は暖かい、活動的、男性、昼間、夏の暖かい季節などを指します。

夏の間は、体の陽気が強くなりすぎないように毛穴を開き汗をかきやすくして、体を冷やして陽の気を抑えますが、逆に冬の間は汗腺を閉めて陽の気を漏らさないように体温調整を行います。これがうまくいかないと風邪を引いたり様々な自律神経トラブルに見舞われます。

今年の冬は、昼間の気温と朝晩の気温差が例年よりも大きく、さらにかなり強烈な寒気が定期的に南下する事が予想されていますので、体の陽気を増やす食材をうまく取り入れて守りを固めてください。

体を温めるオススメ食材は、生姜、ネギ、ニラ、ナツメグ、シナモン、唐辛子、蓮根、長芋などの根菜類、切り干し大根、干し椎茸、湯葉、高野豆腐、乾燥ワカメなどの乾物類を積極的に補うのがよいとされています。

また今月の食薬(薬に近い効果がある食材)は八角です。八角は果実が8つに分かれていることからネーミングされています。八角には強力な抗ウイルス作用があり、インフルエンザのお薬であるタミフルの原料としても有名です。体を温めて、ウイルスを撃退させる働きがありますので、風邪気味の時に、豚の角煮や煮卵に用いて邪を払うと良いですね。八角に合うのは甘めの濃い口醤油で、台湾料理風の独特の風味になります。

さらに、この時期に重点的に押すと良いツボは関元。お臍から指4本分下のところで、元気が集まるツボです。冷え性や生理痛、尿のトラブル、下痢、むくみなどに効果があります。温灸器などで、よく温めると体の冷えや重だるさが解消できるそうです。

昨年も多くのご縁に恵まれ、おかげさまで創業30周年を迎えることができました。

長きにわたり支えてくださった皆様に、心より御礼申し上げます。創業31年目となる本年も、社員一同、安心して任せていただけるよう技術とサービスの向上を目指し、『頼んで良かった』と感じていただける仕事に努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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

## 「横濱飯店」

仕事で行く先々でのお昼ご飯は楽しみのひとつです。最近はお弁当を作るのが楽しくて、頻度は減りましたが、色んなお店に足を運んでいます。

そんな中で私が美味しかったなと思うお店を紹介していきます。

映えある初回に紹介するお店は、茅ヶ崎市元町にある「横濱飯店」さんです。茅ヶ崎を代表する中華料理屋さんで“茅ヶ崎のソールフード”なんて呼ばれていたりします。

ここで注文されている約9割が「肉そば」といわれる「サンマーメン」になります。たっぷりの野菜にキクラゲが入ったあんかけラーメンで、とにかく熱い。

食べ終わるその時まで熱々。少し大変ですが唯一無二な味です。

高校生の時から通っていて、もう20年以上食べています。

他にも「シイタケご飯」や「チャーハン」等も美味しくてお勧めです。

しかし、初めて行く時は是非「肉そば」を頼んでみてください。

これで貴方も茅ヶ崎通です！



## 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！



### 炭酸水を活用しましょう！

シュワシュワの飲み心地が爽快な炭酸水。飲む以外にもいろいろと活用することができます。

料理では、ご飯を炊く際に水の代わりに使うと気泡が米粒に入り込み、ふっくら仕上がります。古米にも効果があります。コツは静かに注ぎ入れることと、水の時よりも気持ち多く(1.1～1.2倍)入れること。軟水の炭酸水を使うことと15～30分ほど浸水するのもポイントです。煮豚や野菜の煮物なども柔らかくなるそうですよ。

掃除では、炭酸水が弱酸性であるため、水垢などアルカリ性の汚れを落とす効果が期待できます。フローリングは炭酸水をスプレーし、ぞうきんなどで拭き取るだけ。窓にはスプレーしてしばらく置いて拭き取りましょう。ほかに、キッチンのシンク、キッチンや浴室の蛇口の軽い水アカにも効果が気が抜けた炭酸水でも効果があります。本来飲み物なので、ペットや小さいお子さんがいる家庭でも安心して使えますね。

朝、起きたての1杯の水や白湯の代わりにホット炭酸水を飲むと炭酸の作用によって血行も促進されるとか。コップ1杯なら、電子レンジ600Wで30秒程度、40℃前後に温めるのがおすすめです。飲みすぎると胃が過剰に刺激される可能性があるので、ご注意ください。

ホット炭酸水は手湯や足湯にも。炭酸ガスが皮膚から浸透し、血管が開きやすくなり、血行が促進されるそうです。冷え性対策にも良いですね。1回につき、だいたい15分程度がおすすめです。手湯や足湯に炭酸水を使う場合は、40～42℃のお湯1リットルを洗面器などに入れ、そこにペットボトルの炭酸水1リットルをいれて温めます。ガスが抜けないうち、ゆっくりと注いでください。ちなみに、温めすぎると炭酸ガスが抜けてしまうので、注意しましょう。

フタを開けてしまった飲みかけの炭酸水も無駄なく使えそうですね！ぜひ、参考になさってください。



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

## 「スイッチパネルの黄ばみ」

本年もよろしくお願い致します。今年もリフレッシュした体験や、生活の中で気づいた点などをお伝えできたらと思っております。

本日は昨年末に大掃除をしていた際に些細な疑問を持った点についてです。我が家は築14年のマンションです。数年前からキッチンの給湯リモコンやコンセントプレートなどのプラスチック製品の変色が気になっていました。給湯器はまだ交換したことはありません。給湯器のリモコンは黄色く変色、下のコンセントも若干変色しています。周りを見るとインターホンのカバーが一部は黄色く変色しているのに、一部は白くてキレイなままです。この違いは何なのでしょう？？？

検索してみると、プラスチックはポリマーという高分子化合物が複雑に絡み合った高分子材料でポリマーのみで形成されているのではなく様々な添加剤を混ぜて作られているそうです。プラスチックが黄ばむ原因は、

原因①汚れが付着している → この場合はプラスチック自体が変化しているわけではないので黄ばみを落としやすい。

原因②プラスチックに含まれる添加剤が紫外線などの外的要因によって化学変化を起こしてしまう → この場合、ポリマー自体は変化していないので黄ばみを取ることも可能だそうです。漂白剤が効果的とあったので試してみましたが、黄ばみは取れませんでした。

原因③ポリマー自体の構造が変化してしまう（経年劣化）。空気中の酸素と反応して構造が変化して黄ばんでしまう → 黄ばみを取り除くのは非常に難しいそうです。



我が家、また多くのお宅が③の経年劣化、黄ばみを取り除くのは困難ということですね・・・インターホンの一部の変色していない部分のような材料で作ってくれるといいですね。プレートの上にシートやカバーを付けている方もいらっしゃいます。最近ではグレーや黒などのスイッチ・コンセントのご要望も増えてきました。壁紙の張り替えをご検討の際には是非、スイッチの交換も合わせてご検討ください。

## スタッフに聞いてみました。

### Q. 私の冬に欠かせないアイテム

みなさまには冬になると自然と手に取るもの、続けている習慣などがありますか？  
“冬に欠かせない物事”を教えてください。

渡邊 … 大晦日には愛犬と年越し蕎麦を食べて、1日にはお雑煮を食べます。犬用の食べ物はリアルで凄いです。

三木 … 光電子素材のインナーです。1枚着ていれば着重ねなくても暖かく、一度着たら手放せません。

小石 … ガスファンヒーターです。着替えや合間の休憩、テレビ見る時などすぐにファンヒーターの前に座り込んでしまいます。暖かくてそのまま昼寝してしまうことも多々あります。だめ～ 😊

阿部 … 湯たんぽとルームソックスです。ルームソックスは毎年編むのも楽しみの一つだったのですが、最近は可愛いものが沢山売ってるのでつい買ってしまいます。

花村 … 犬のお留守番用の断熱マットと裏起毛服。冷えはどんな生き物にも大敵です。お腹同様背中も冷やしてはならないので冬は洋服マストです。犬の洋服には意味があり、決して飼主の自己満足ではありません（笑）

岡 … 膝掛けです。昼休みに車の中で使ってます。 鎌田 … スノボーです！

守家 … ネックウォーマーです。首を暖めると薄着でも大丈夫です。

三角 … 加湿器を家族それぞれの部屋に出します。でもお手入れが面倒なのが困りモノです。



## 施工実例のご紹介

～湘南をイメージした外観と友人が集まれる空間を造る～

### Before



以前は倉庫兼事務所として利用されていた中古物件を購入されました。出入口となっていた掃き出しサッシを撤去し、ガラス面が大きい玄関ドアと腰窓への変更、駐車場の出入りに障害となるブロックの撤去もご希望でした。

海がお好きで湘南に転居されてきたため、外観を湘南テイストなデザインにイメージチェンジしたいというご要望もありましたので、外壁や外構については専門業者と共にお打合せをさせて頂き、お客様のイメージを具体的に実現できる様にさせて頂きました。

施工例などからお好みのお色や形状を伺い、色サンプルやイメージカタログなどを使って、より近い商品や色の組み合わせなどをご提案いたしました。

外壁には塩害に強いガルバリウム鋼板を使用、ガラス面は防犯を配慮して全て防犯ガラスにて施工させて頂きました。

ご友人やマリンスポーツのお仲間などたくさんの方が集まる場所にして、映像の試写や上映も行いたい、そのために元倉庫だった所も含め、間仕切りを可能な限り撤去して空間を広げたいというご要望でした。

間取り変更にあたり、天井裏等の構造材を確認。強度的にも問題ないことをご説明のうえ、当初ご要望頂いていた間仕切り壁の解体範囲よりさらに空間の拡張が可能である旨をお伝えさせて頂きました。既存の壁はピーリングという材質で上からクロスが直接貼れず、木部を剥がしたり上張りをするには費用が高いため塗装を施しました。床はナチュラルな木目を選択。プロジェクターによる映像視聴の邪魔にならない様、照明計画をしました。

### ☆ リフォーム DATA

リフォーム部位：玄関、洋室、  
窓、外壁、外構

築年数：25年

施工日数：約2.5カ月

担当者：花村

☆この実例はホームページの『リフォーム事例』にも掲載しています



After

Thank you for reading.

## 編集後記

事務スタッフ

三角 由香



新年に入り、早くも1か月が過ぎようとしています。このタイミングでの1月号の送付になり、毎年恒例のカレンダーのお届けも遅くなってしまい申し訳ございませんでした。今年も引き続き、フジハートをどうぞよろしくお願いいたします。

先日初詣りに伺ったお寺で、ご住職が今年の気をつけるべき点についてお話されていました。今年は九星気学の「一白水星」の年で、「水に気をつける年」。水害などの水に関する災いが多いかもしれない、という注意を心の中に持っておくこと。また、水は下に流れて溜まるものなので、自分の中でどんな流れに乗って、どんな未来に向きたいのかを考えながら過ごすこと。汚れた水を溜めず、清らかな水を溜められるよう心がけてください、とのことでした。占いや運勢にはいろいろな考え方があると思いますが、もしこれから今年の抱負を立てるという場合は、小さなヒントにいただければ幸いです。今年一年が、楽しみに満ちた潤いのある一年になるようお願いつつ、フジハートでも皆さまの毎日が少し楽しくなるような情報をお届けしていけたらと思います。



## 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



<https://fujiart-fa.co.jp>