

フジハート

2026.7
Vol.138

私とフジアートの人生いろいろ



梅雨明けが待ち遠しい頃です。今年の夏も例年に増して猛暑だと聞いています。ジメジメした梅雨が過ぎると暑すぎる夏を迎えるという身体に厳しい季節ですが、水分を適切に取り、栄養のあるものを食べて体調管理には気を付けて夏を乗り切りましょう。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。

今日の体は昨日まで食べた食べ物で出来ていて、それが主に体質を作っています。病気の原因は、何かが足りなくてもいけないですし、何かが有り余り過ぎて渋滞を起こすのも良くないもの。図の横軸の最も左に行くにつれ

て、渋滞が激しく気血水に滞りがある状態を示しており、逆に最も右は気血水が足りていない状態を指します。そして縦軸の上に行くに従い、熱性の体質で、下に行くにつれて冷えが激しくなる体質を指しています。上下左右の端へ行くほど、それぞれに特徴的な病が現れやすくなるので、ちょうど真ん中の中庸に体質を持ってくる事が、病気を防ぐコツです。

- ①気血水が滞り熱性型タイプ(実熱)＝このタイプは化膿しやすく、ニキビや吹き出物、口内炎などを作りやすい体質です。血糖値、コレステロール、血圧も高めが続くと、〇〇炎とつく炎症性疾患に罹りやすくなり、さらに進むと、脳卒中、心筋梗塞、大動脈解離などの血管疾患を招きやすくなります。
- ②気血水が足りず乾燥型タイプ(虚熱)＝こちらは、体を潤す体液が足りずに乾燥するタイプで、多くの女性が閉経した直後ここへ体質が移行しやすくなります。のぼせ、火照り、空咳、喉や口、皮膚の乾燥、髪の毛が細くなりパサパサするなどの症状があります。このタイプがさらに進むと、シェーグレン症候群、バセドウ病、パーキンソン病などの自己免疫疾患を招く傾向があります。
- ③気血水が滞り冷え症型タイプ(実寒)＝こちらは冷えて水の代謝が悪く、普段から浮腫みやすく体が重いタイプで、アレルギー、花粉症、喘息などの多くがこの体質です。自己免疫疾患の中でもリウマチや橋本病などの多くがこちらの傾向が強く、これに瘀血が進むと非常に発がんしやすくなります。
- ④気血水が足りず冷え症型タイプ(虚寒)＝こちらはエネルギーが不足がちで、西洋医学的には血糖値、中性脂肪が低め、コレステロールも低い、貧血がある、低血圧傾向で、寒暖差などの気候に左右されやすい、少しのことで体調を崩す、自律神経が乱れやすい傾向があります。これがさらに進むと、うつ病、登校できない、出社できない、さらに認知症や老化もこの延長線上にあります。

今年の中東情勢悪化の煽りを受け、建設業界は大荒れです。ユニットバス他、資材の調達が困難で、お客様には大変ご迷惑をお掛けしております。弊社において直近の状況は、例年と変わらず通常日程での納期で行うことが出来ています。アメリカ大統領の中間選挙が終わった後にトランプ大統領が事を起こさなければ良いのですが...心配は未だ続きそうです。

代表取締役 渡邊 富士雄



Refresh Time

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

「神津島」

梅雨入り前からもうすでに暑い日があり、今年の夏もまだまださらに暑くなるのかな？と思うと怖いですね・・・
春からまた山登りに出掛けていて、山梨県の高川山や神奈川県周辺では幕山、仏果山、畦ヶ丸などに行ってきました。

3月には二泊三日で「神津島」へ船に12時間乗って行ってきました。

神津島は伊豆諸島の島で、星空保護区に認定された島です。

ハイキングだけでなく、サイクリングやダイビングで来られる方も多いようです。

私たちは天上山(572m)を目指して歩きました。

裏砂漠と呼ばれる砂地、水が枯れかけた池、岩場が多く、樹木はほとんどなくてシダのような固く低い植物でおおわれた地面。山とは思えない景色が広がっていました。

それでも周囲は海ですので、山頂からの景色は爽快でした！

一番は仲間と初めての船での長旅、船上泊という経験が得られたこと。

もちろん露天風呂、食事也大満足で最高に楽しかったです。



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！



防虫に癒しに♪ 天然木のアイテム

ジメジメとしたこの季節、衣類の虫食いが心配になります。お気に入りの洋服に穴があいてガッカリ・・・となるのを防ぐ防虫剤といえば、ドラッグストアで市販されているモノを想像しますが、「ウッドブロック」という天然木を小さい角型や丸型に加工した防虫アイテムが目立っています。化学的な香りが苦手な人にも心地よく、クローゼットにそっと置くだけで、自然の香りが衣類をやさしく守ってくれます。

たとえばひのきにはヒノキチオールやフィトンチッドが含まれ、清々しい香りとともに防虫効果を発揮。レッドシダー（米杉）はセドロールという成分が虫を寄せつ

けにくく、ほんのり甘い香りが空間を落ち着いた雰囲気整えます。さらに、古くから和筆筒に使われてきたクスノキは「樟脳（カンフル）」のすっきりとした香りが特徴で、どこか懐かしい安心感を添えてくれます。

香りが弱くなったら表面を軽く削ったり、専用オイルを染み込ませたりして繰り返し使えるのも魅力。環境にやさしく、インテリアとしても自然な風合いを楽しめるアイテムです。購入は雑貨店やインテリアショップのほか、ライフスタイル系のセレクトショップ、オンラインストアでも取り扱いが増えており、デザインや木の種類を選ぶ楽しさも広がっています。



日だまり ゆるりらいふ

家事がちょっと楽しくラクになる豆知識など、無理せずできる、心地よい生活へのヒント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

今回は冷凍パイシートを使ったお菓子のレシピを見つけたので作ってみました。

1. オーブンを 200 度に予熱しておきます。
2. 冷凍パイシートを 1 cm 角に切ります。
3. くるみとチョコレートを刻みます。
4. グラニュー糖を混ぜ入れます。
5. アルミカップに等分に入れ、上からぎゅっと軽く押さえます（押さえないと出来上がりがポロポロしてしまうようです）。
6. 200 度のオーブンで 20 ～ 25 分焼きます。
7. 冷めたらアルミカップから外して出来上がりです。



材料をざくざく刻んで焼くというシンプルな工程で、洗い物も少なく、後片付けも楽ちんでした♪ 材料を混ぜ合わせる時、ボウルの下にグラニュー糖が溜まってしまったため、念入りに混ぜてしまったので、パイ生地を角切りにした意味があまりない感じの、不揃いクッキーのような仕上がりでしたが、素朴な甘さで美味しかったです。



材料（めやす）

冷凍パイシート（18× 11 cm）…2 枚
くるみ…70 g
グラニュー糖…50 g
板チョコレート…1 枚

スタッフに聞いてみました。

Q.「夏にやってみたいこと」や「理想の夏の過ごし方」

梅雨が早く明けて欲しいなあ…という気持ちと、酷暑への心配との間で心が揺れています。そんな憂いも吹き飛ばす、夏が楽しみになる願望（妄想）を語ってもらいました！

渡邊 … 犬も一緒にプレーが出来るゴルフ場が有るので行ってみたいです。

守家 … 富士山を眺めながらキャンプがしたいです。

小石 … 暑くても良いので湿気の無いところに行ってゆったり、まったりしたいです。

花村 … エアコンのいらない場所、広大な草原がある所で、わんこたちを解き放ち、時間を気にせず過ごせる時間を過ごしたいです。

青木 … 青函トンネルを通過して夏の北海道を満喫したいです。

岡 …… 溪流を丸太か竹で組んだイカダで川下りしたいです。

鎌田 … ずっと景色を眺めていたいです。

阿部 … 避暑地でワンコとゆったりグランピングしたいです。

三角 … ラグジュアリーなホテルで好きな時に寝起きして、お腹が空いたら食べたい物を食べ、観たかった映画を観たり本を読んでゆっくり過ごしたい。



やはり夏といえば開放感を味わいたい気持ちからか、自然の中で身体と心を休めたい！という願いが多かったと感じました。

今年4月からは気象庁が最高気温が 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶことを決めました。

幸いここ湘南地域で酷暑日に該当する日はこれまではありませんでしたが、今年も厳しい暑さになる予測です。気温だけでなく湿度にも注目して、熱中症に気をつけながら、みなさまも楽しい夏をお過ごしください！

施工実例のご紹介

～家族やご友人と一緒に調理できるキッチン～



After



☆リフォームDATA

築年数：20年

施工日数：約2カ月（他箇所も含む）

採用設備：LIXIL リシェ尔

担当者：花村

中古住宅を購入され、間取変更を含む全体リフォームのご要望をいただき、特にキッチンの仕様は最優先事項でした。マリンスポーツや釣りを得意とするご家族やお仲間がたくさんお集まりになり、お魚を捌いて調理したり、調理をしながらおしゃべりしたりを実現するため2列型のアイランドキッチンを設置。機能性だけでなく、動線も考慮した商品をご提案いたしました。2列型にすることでゆったりとしたスペースができ、調理がとてもしやすくなります。

床暖房が敷設されているので、給水等の配管の移設を慎重に行う必要がありました。また、熱源機側は窓があるため、レンジフードの取付位置や、熱源機の選定も重要ポイントとなりました。シンク側には捌いたお魚の使えない部位をすぐに廃棄できる様、ダストスペースをご要望頂きました。

パントリーの入口はお客様のご要望でアーチ形に造作しました。



Before

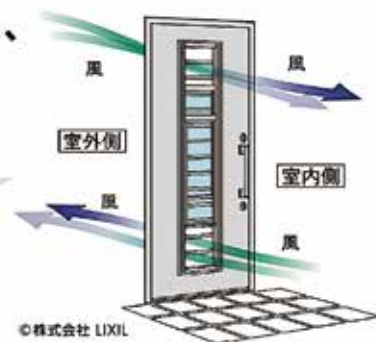
オススメ商品
リシェ尔

新しい玄関で、毎日をもっと心地よく。



1日でわが家の表情が美しく、
玄関のお悩みも解消！

カギを閉めたまま、
気になる空気を
リフレッシュ。



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ

三角 由香



日本気象協会が発表している今年の夏の天候予想では、梅雨明けは早めで高温多雨の傾向、晩夏から秋は残暑が厳しい一方で、長雨・台風に注意が必要となっています。

今年の初詣りで、お寺のご住職が「九星気学での一白水星にあたる今年は、水に注意が必要な年です」とお話されていました。大きな水害などがなければいいな…と思います。

6月上旬、スーパーで赤く熟している南高梅が売っているのを発見しました。去年同様、横山タカ子さんの「梅のさしす漬け」で失敗なしの梅干しを作ろうと思い購入しました。他に梅酒や梅シロップ用の青梅など3種類が売られていました。以前梅シロップづくり体験をした「蝶矢」では5種類の梅と5種類の糖類から好きな組み合わせを試飲しながら選べたのですが、梅によって爽やかさやまろやかさが違うのが、当たり前ですが新鮮な楽しい体験でした。ちなみに糖類は氷砂糖、てんさい糖、金平糖、アガペシロップ、はちみつから選びました。金平糖は少し香ばしさがある味で、瓶に入れた時のかわいらしさが抜群です。ご自宅で糖類をいくつか少量ずつ試してみるのも楽しそうですね。



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



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