



## リフォームのご紹介



今回ご紹介するのは、外装の塗替とリビング・キッチンのリフォームを行った野々市市のH様邸です。

以前お店をしていた店舗部分にキッチンを移動させ、キッチンだったところを、リビングにしました。

今まで、10畳程度のところにキッチン・ダイニング・リビングがありましたが、倍の20畳の広さになり、ゆったりとくつろげるスペースとなりました。

## 良薬は口に旨し

刺身やお寿司にはワサビ、そばには刻みネギ、天ぷらには大根おろしなど、料理にさりげなくついている薬味。これには味を引き締め、風味を豊かにしてくれるほか、何かと体に良い効果があります。

薬味の効用には、

- ・ 料理のアクやくさみを抑える
- ・ 殺菌効果、消臭効果がある
- ・ 香り豊かで食欲増進効果があり、また食欲抑制効果もある(食欲の調整)
- ・ エネルギーの代謝を抑制して肥満防止につながるなどが挙げられます。



ここでよく登場する薬味をご紹介します。

ネギ・ニラ・にんにくには硫化アリルを多く含み、ビタミンCも豊富で活性酸素を抑えます。糖質の代謝を促し血液中の脂肪の燃焼を助け、また血液サラサラ効果もあり、血栓の予防などが期待できます。

ショウガには、ショウガオールとよばれる辛味成分があり発汗作用・解熱・消炎作用があります。また消化を助け血行を促進しメタボ体質の改善も望めます。さらに、保温作用で体を芯から温め冷え症や風邪、肩こり、腰痛予防に効果を発揮します。みなさんも薬味を上手に利用して、料理をおいしく食べましょう。

## 白いばあちゃん



長男恭丞(きょうすけ)は2歳8カ月に、次男の隼平(しゅんぺい)は10ヶ月になりました。次男は食欲も旺盛で、体重もお兄ちゃんとはほとんど変わらないくらい大きく成長しました。もう歩きだすのも時間の問題です。

一方、長男はテレビによく登場する御供田幸子一座を見るたび、「白いばあちゃんコワイねえ～」と言っています。悪いことをした時、「白いばあちゃん来るぞ!!」と言えば大人しくなるので、よく使います。😊

この間、近くのショッピングセンターに御供田幸子一座が来た時、初めて実際に見たのですが、1分と経たないうちに泣き出してしまい、そそくさと会場をあとにしました。いずれ怖くなくなるでしょうが、今のうちはかわいいものだなあ…と思いながら、日々成長を見守っています。😊

## 大工道具



上のノミを持つこととなります。また、広葉樹と針葉樹でもノミの刃先がちがいますし、日々の手入れも怠れません。

最近(とはいっても30年以上前から)は電動工具が発達し、作業効率も格段に向上しました。しかし、ひとりの大工さんが持つ道具の量は、以前は道具箱一つでやっていけましたが、今ではワンボックスカー1台分の量になって、道具を一通りそろえとなると、100万円ぐらいはかかってしまいます。

現在の新築住宅(特にローコスト住宅)では、ノミ、カンナなどを使うことがなく、現場の中では大工職人ではなく、作業員が仕事をしていると言っても過言ではありません。ひと手間かけることなく造った住宅は、寿命も当然短くなります。

先代から引き継いだ大工の仕事。これからも大切にしていきたいと思います。

## 大工さん紹介



今回ご紹介するのは大工の池高さんです。

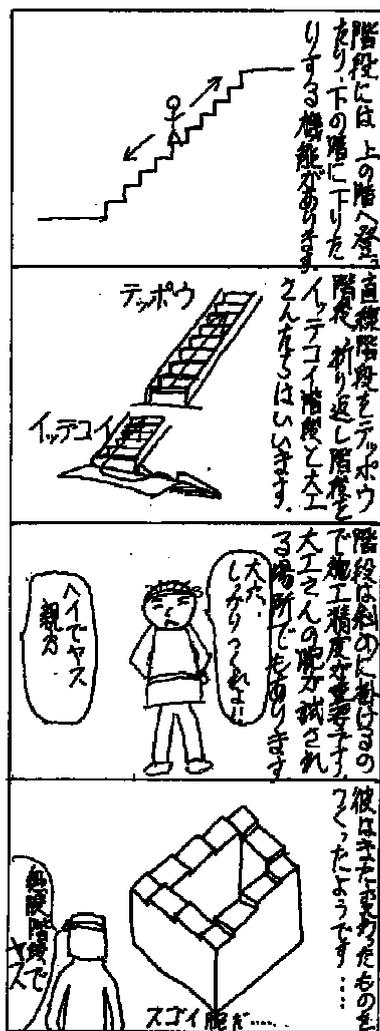
池高さんには、人手が足りない時によく仕事を手伝ってくれています。20数年来の当社との付き合いになります。仕事が早いのもさることながら、話も上手で、みんなにいつも笑いを提供してくれます。

池高より一言

『大工の池高です。写真を撮るのであればネクタイをしてくるべきでした…。相互建設さんがたくさん仕事を取って、自分も忙しくなってくれたらいいこと

ありません。みなさんよろしくお願ひします。』

## 大工さん 作:ひげくま



## 編集後記

6月下旬にコピー機が故障し、しばらくの間小型の代用機種を使っていました。普段当たり前にあるものが使えなくなってしまうと、こんな不便になるものなのだと、コピー機には感謝しています。

これからますます暑くなります。作業の量も増えますが、体調管理もしようと思ひます。次号は9月の予定です。よろしくお願ひします。 衆 誠

昭和36年創業 おつとあなたのお抱え大工



株式会社 相互建設

〒921-8056 金沢市押野1-27

TEL 076-241-8668 FAX 076-241-8614

URL www.sougokensetsu.com

e-mail info@sougokensetsu.com