

イロイロ情報

より快適に暮らすためのちょっとしたヒントや、完成見学会のお知らせ、イベント情報、木族の家での出来事など様々な情報をお届けしていきます！

旬の果物で、美しく医者いらずに 秋の食材：りんご



欧米では古くから「1日1個で医者いらず」ということわざがあるほど、旬のりんごは栄養が豊富。「カシュ！」と堅めの歯ごたえや、甘みや酸味が強いものなど、種類によって味わいも違います。りんごにはカリウムや食物繊維、ビタミンC、有機酸など多くの栄養素が豊富に含まれ、高血圧や便秘、疲労回復、美肌、肩こりと様々な不調の予防・解消に効果があると言われています。風邪が流行り始めるこの時期にもってこいの食材です。

寒さで縮こまっていない？ 肩こりの悪化は姿勢から

マッサージをしたり湿布を貼っても解消されにくい肩こり。特に女性は肩がこりやすく、悩まされている人も多いのでは。これから春までは、寒さで首や肩に力が入り、気付くと姿勢が悪くなっていることが多く、悪化しやすくなります。

【まずは姿勢の改善】 姿勢に意識を向け、丸まった肩や背筋を正しましょう。また体をあたためる食材やクエン酸の多い果物などで内側からもケアし、血行不良や筋肉疲労を解消しましょう。



キックノイエ NEWS !!



大規模リノベーション！

11月19日(土)・20日(日)・21日(月)

◆場所：松本市三オ山 ◆時間：9:00～17:00

住み慣れた場所で

家族を守る為に生まれ変わったおうち

お家の大事な

住宅性能UP↑し、
新築と同等レベルに！

→耐震・断熱(UA値0.48へ)・劣化改修。加えて、
現行のバリアフリー基準にも合わせています

内装を一新！！

短い家事動線と各所の収納

→周囲の地形を考慮し、玄関をアプローチしやすい位置へ
移動。減築したことで、心配だった収納力も解決

今回の暖房は

床下エアコン

→体感しないかわからない
あたたかさと、
他の暖房とは違う便利さ！

…などなど、見どころたくさん！

※完成見学会の詳細はHPでお知らせします！【www.kizokunoie.com】→【家づくり新着情報】又は【住宅見学会情報】をチェック！

完成見学会
開催
しました★



たくさんの
ご来場
ありがとうございました！

【安曇野市会場 10/11～】

★完成見学会はほぼ毎月開催！各家族のライフスタイルに合わせた、こだわりのお家が見られます★

木族の家も出展します！
信州
バザール

“信州バザール”とは？
＝2016年信州で楽しめる
大型イベント第1回目!!
地元の工務店やメーカー
などが一同に集まります。

子供向け木工教室やります↑

うちでいつも頑張ってくれてる大工さんが
「大工技能コンテスト」に参加します！

信州マレシェあり★パンフレットにのっていないお店もたくさん★

第1回目ということもあり、みんな余計にどきどきしています…。
皆さんに楽しんでいただけるイベントになるよう気合を入れています！

入場無料

11月5日(土)・6日(日) やまびこドーム (松本平広域公園 信州スカイパーク) にて

『木工教室』開催します

■時間：10:00～16:00 (イベント中ずつとやっています) ※申し込み不要(〃◇〃)/…ですが、予約もできます

■料金：1組500円

■お問い合わせ：TEL 0120-997-470 / E-mail info@kizokunoie.com 又は会場でお尋ねください

今回くれるものは
★犬(ダックスフンド
…つばいイヌ)

・おもちゃ箱
・ふみ台
・本棚
★トリの巣箱



現場実況中継

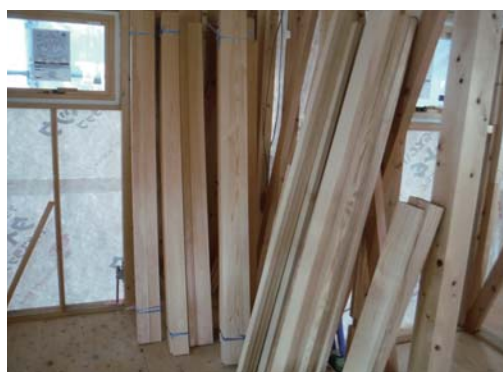
現場実況中継は、木族の家ホームページにてご覧いただけます。【木族の家 HP(kizokunoie.com) トップ】→【現在の工事の様子】

松本市

波田

Oさま邸

■新築
12月完成予定



1. 内部造作

内部造作中です。筋交い、金物を取り付け、いつ大地震が来ても大丈夫な状態になりました。ここにおいてるのは内部の造作材です。敷居や鴨居、枠材など、すべて大工さんが加工場で加工してきています。



安くて手間のかからない既製品もありますが、手づくりにこだわり大工さんのあたたかみを感じられるのではと思います。造作家具や棚も大工さんの手づくりです。お客さまには現場で2.3週間に1回、2.3時間ほど打ち合わせをさせていただき決めていきます。お客さまオリジナルのものができていきます。

(↑大工さんは木に心をこめて一棟一棟建ててくれます(〃ー〃)♪)

松本市

Sさま邸

■リフォーム
11月完成予定



1. 補強・床組み完了

天候が悪くなかなか進みませんでしたが、ようやく天気が良くなり、屋根が完成し、構造補強が終わり、床組みが完了しました。中の足元がよくなり、新築と同じ状況になってきました。加工材も明日到着して、これからどんどん進んでいきます。完成が楽しみです。

(↑完成見学会、少しでも多くの方々に見ていただきたいです(〃ー〃))

松本市

Dさま邸

■新築
12月完成予定



1. 屋根板金

天候が不安定でなかなか施工ができませんでしたが、恵み(?)の二日連続の晴れ！ここぞとばかりに板金屋さんに来てもらい施工しました。アスファルトルーフィングを雨が入らないように重ねながら屋根全体に敷き、まずは軒先に板金を取り付けます。そして下から板金を固定していきます。(…続く)

(↑記事には「ヨコ葺」「タテ葺」の違いについても書いてあります。興味深いです。(〃ー〃))

松本市

Aさま邸

■新築
12月完成予定



1. 外部造作

外部造作とは、サッシを取り付けたり、庇や軒裏、外壁左官塗りの下地を組んだりすることです。(上の写真は)玄関まわりです。玄関の庇は、薄さを重視しています。(中略)またサッシは木製の玄関サッシを取り付けました。左官塗りの範囲が広いと大工さんも大変ですが、それ以上に設計の壁のラインが細かくデコボコしていると一層大変です。(…続く)

(↑HPにて全文+他の写真も見いただけます(〃ー〃))

松本市

物社

Tさま邸

■新築
来年1月完成予定



1. 建方

9月は雨が多く心配でしたが、太陽の陽がさす中建て方を行うことができました。梁を組むのに大事なのは、順番です。基本的に外回りから組んでいきます。そして、大きいサイズの梁を入れ、小さいサイズの梁を落としていきます。最終的に床となる範囲は、約90cm間隔で梁を組みます。T様邸は片流れで高さを抑えた形なので、あっという間に形になりました。(…続く)

(↑上棟おめでとうございます!(〃◇〃))

11

2016

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	大安	赤口	先勝
鎮上棟吉日		文化の日	地鎮祭吉日	信州バザール参加!				鎮上棟吉日				三隣七	地鎮祭吉日	鎮上棟吉日		鎮上棟吉日		←←Sさま邸完成見学会→→→				勤労感謝の日 鎮上棟吉日		三隣七	地鎮祭吉日		地鎮祭吉日	上棟吉日		