

ひまわり

Vol.149

編集 中村建設 (株)
四時古管 1-1-7
隔月発行

今月の一枚

解体工事

建替のため既存の住宅を解体しました。新年から新築工事スタートします。



before

屋根葺き替え工事



after



作業中



既存屋根の傷みが酷くガルバ断熱ルーフへ葺き替えました。

イベント



学童保育所で「木」のはなしをし積み木遊びを行いました。

社長のひとり言

コロナで思うこと

令和四年十二月十二日記

3年程前から感染症としてこのコロナと云う言葉が広がり、今も毎日南無ない日はありません。昔も感染症として人々が恐れられたものに

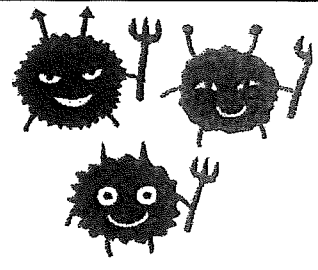
(以後「にっげく」)

(前頁より)

ペストがあります。ヨーロッパでは
全人口の1/4から1/3が死亡したと
云われて、います。約2億人その他
天然痘、スペイン風邪が5千万人、
エイズが3千万人、今回のコロナは
死者数がどれ位になるか分かり
ませんが、とにかく感染しないよう
にした、ものです。その為には
あまり世間では云われていません
が免疫力を高める以外に予防
方法は無いように思います。私の
最近、医者の本などを読むと免
疫力を高めるにはそれを高める
心と体の習慣をつくる事だと
書いてあります。その中で自分に
出来ることのみやって行こうと
思っています。先ずは心の問題
として、出来るだけ明るく人と

出会うこと。自分の考えに拘り
過ぎたり、人を攻撃する人は
避けた、ものです。又、起った事
は一先ず受け止め、それに促れる
ことなく行動する。出来ることなら
感謝の思いと常に持てるよう
すればストレスも減るものと思っ
ます。又、体の事では姿勢を
良くすること、子供の寝ても
云われている「骨盤を立てる」
こと。(お申さになった事もあろうかと)
それと私は最近、腹筋と腕立
とスクワットを毎日行っています。
習慣付けるには3ヶ月程続け
ることが良いとされています。
体が少し軽くなったように思っています。
めとは食と腹8分かに止めること。

以上、あまり無理をせず心と体
のバランスをとる事が免疫力を
高める事につながると思ひ、過
して行きたかと思ひます。
出来るだけ自分の体は自分で
ケアするようにして行きたか
思ひます。



幸福を生む住まいの詩

冬は陽だまり

夏は風だまり

四季の刺激は

人とつくります。

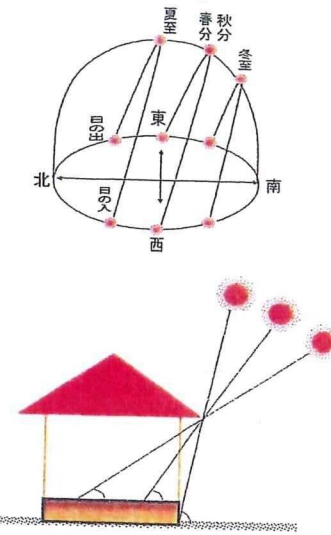
人は自然の恵みで

生かされています。

すばらしい四季の営みは、

豊かな人柄を培い

て育みます。



雑談コーナー 木のある暮らし

◇木を循環させると森林が元気に！

森林にはCO₂を吸収する事と、水を蓄える役割があります。

木は成長が止まるとCO₂の吸収量が減少します。

木を伐って使って植えて、育てる「森のサイクル」を

回して森林を元気にしています。

◇快適空間

木には空気中の水分を吸収し放出する作用があります。ムクの木を部屋に使用すると湿度を調整してくれて快適に。

また、多孔質の木は断熱効果に優れていて、多孔隙質の木は断熱効果に優れていて、ため外気の影響を受けにくく、生活しやすい空間を実現できます。

さらに、衝撃を緩和するので足や腰への負担を和らげてくれます。

◇集中カアップ

木造と鉄筋コンクリートの校舎で子供たちの集中力を比較すると、木造校舎の方が集中カが高く、疲労度が少ないとの実験結果もあるようです。

木のある空間で過ごしませんか？



『第15回子ども応援 わくわくフェスタ』に

NPO 幸せな家庭環境をつくる会として出展させて頂きます。

令和5年2月4日(土)

10時～16時(受付15時まで)

三重県総合文化センター 2F 第1ギャラリーにて

『積木で遊ぼう』

43cm角の積木で自由に発想して遊べます。

3才以上のお子様から大人まで一緒にご利用頂けます。

ぜひお越し下さい。



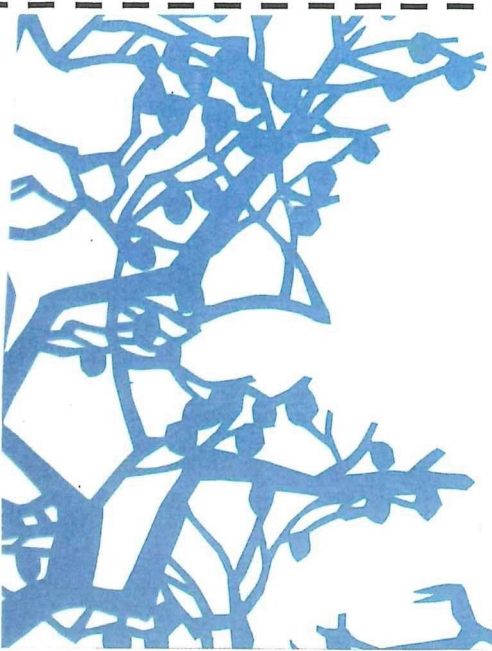
か 案 山 子

かかし

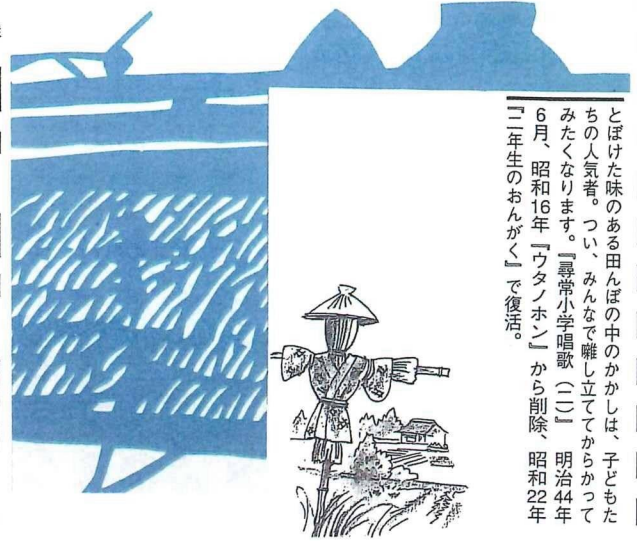
文部省唱歌

一
山田の中の一本足のかかし
天気の良いのにみのかさつけて
朝から晩までただ立ちどおし
歩けないのか山田のかかし

二
山田の中の一本足のかかし
弓矢でおどしてかんでおれど
山ではからすがかあかと笑う
耳がないのか山田のかかし



明治四十四年『尋常小学唱歌(二)』
「かかし」はもとも毛髪、ほろ布、古わらじ等を焼き、悪臭を放って鳥獣を追い払ったことから、嗅がせつまり「かがし」が正しいといわれています。



とぼけた味のある田んぼの中のかかしは、子どもたちの人気者。つい、みんなで離し立ててからかたみたくなります。『尋常小学唱歌(二)』 明治44年6月、昭和16年「ウタノホン」から削除。昭和22年「二年生のおんがく」で復活。



作詞・作曲者不詳

♩ = 112

4/4

やままだのな-かのいっぼんあしのかかし
てんきのよいのにみのかさつけて
あさからばんまでただたちどおし
あ-るけな-いのかやままだのかかし

ホームー教室って？

HSG (ホームースタディグループ) で行う「ホームー教室」では、テキストやクイズを使って、住まいに関する勉強をします。家を新築したい方、リフォームを考えている方、そうでない方もお気軽にご参加下さい！
住まいの「環境」について一緒に学びましょう！

ホームー四日市教室
フリーダイヤル：
0120-834-181
TEL：
059-345-7726



しあわせ
幸福を生む住まい

中村建設株式会社

〒510-0958 三重県四日市市小古曾 1-1-7
TEL (059) 345-1101 FAX (059) 345-0745
URL <http://www.nakamurakensetsu.co.jp>



過去の「ひまわり」は
こちらからどうぞ