

～施工事例～ 玉島M様邸改修工事



浴室のユニットバスへの交換と、新たに  
脱衣室の設置工事をさせて頂きました。  
脱衣室には洗濯機を置くスペースと沢山の  
物が置ける棚を設置しました。  
今回設置したのはタカラのユニットバス。  
浴槽は高断熱仕様のため、お湯が冷めにく  
いです。  
浴室全体も保温材で包んでいるので冬場も  
あたたか。(^^v^^)  
急な温度変化で起きるヒートショック予防  
にもなります。  
機能的で明るい浴室・脱衣室になりました。

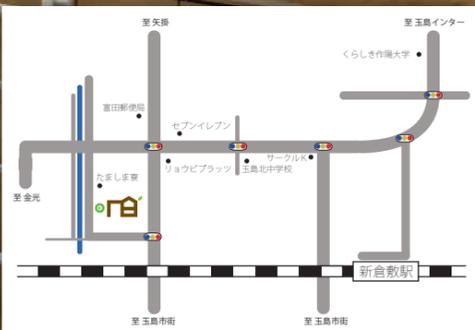


～施工事例～ 玉島A様邸増築工事



玉島のA様邸の増築工事が始まりました。  
杭工事⇒基礎工事⇒足場組立⇒一部解体  
⇒土台⇒建前と進んでいきます。  
建前まで、大工さんは作業場で昔ながらの手  
刻みで、材料を加工しています。  
A様邸は化粧の柱や焼き板張りの純和風の  
素敵なお宅です。  
増築部分も焼き板を張り、既存部分と同じ  
様に作っていきます。  
続きもお楽しみに。(^^v^^)

施主様の思い描く未来に沢山のわがままを盛り込んで、またその次の世代も安心して  
住み継げる家。これが私たちネクサスアーキテクトの目指す家創りです。



株式会社  
**ネクサスアーキテクト**  
☎ 086-441-0650  
〒713-8113  
岡山県倉敷市玉島八島 1384-2  
FAX 086-441-0665  
<http://nexus-architect.com>

～掃除の秋!!～

この前、テレビで**大掃除**は年末じゃなくて秋にという特集をしていました。  
考えてみればそうですね!

気候もいいし、衣替えも一緒に出来ますよね(\*^。^\*)  
夏の暑い日だと、ちょっと**掃除**するだけで汗がタラタラ流れ落ちるし、  
冬は雑巾を絞る手がかじかんじゅいます((++))  
それに、油汚れも、夏の暑さによってゆるんで落ちやすくなっているそうです。  
秋は天気の良い日も多いので、干したモノもすぐに乾くし。  
なんと言ってもエアコンの**掃除**は秋がぴったりだそうです!!



これは、夏にフル稼働したエアコンは結露によって内部にカビが発生し、そのカビはエアコン内に  
留まっているので、これを**掃除**しないで冬に暖房のスイッチを入れた途端にカビの胞子が空気中に  
飛び散ってしまうから秋に冬支度としてエアコンを**掃除**した方が良いのですね(+o+)

あと、鏡の水垢汚れってなかなか綺麗には落ちませんよね(;\_;)  
よくホームセンターなんかで売っているダイヤモンドパッドを使うと綺麗に  
落ちるらしいので早速やってます!!



何か良い**お掃除**グッズがあれば教えてください(\*^。^\*)

～おうちコラム～

先月は「幸せつくり」から「より良い建物つくり」への変化に気を付けましょうとお話をさせて頂  
きましたが、今月は更に深く入ってみましょう。

例えばお家だけでなく、車を買うときもそうではないでしょうか?

〇〇CC、〇〇馬力、初速、トルク、キャブレター、ファンベルト、燃費等、専門用語を並べられて  
私たちは車を選ぶのでしょうか?

余程、車に興味がある方でないとそれがどのような影響があるのか分からないと思います。

それよりもその車を買ってどうしたいのか・・・?

- 家族でドライブしたい。
- 子供と遊園地に行きたい。
- 彼女にモテたい。
- たまには親を温泉に連れて行きたい。
- 春には桜を、秋には紅葉を観に行きたい。
- 冬はスキーに行こう。
- 実家にも気軽に帰ることが出来る。
- 荷物もいっぱい持ち込める。・・・などなど。

そうですね(^^) その車を買うとどんな人生になるのか、どんな楽しみが待っているのか、  
そんな何かしらのメリットが自分たちにもたらされるから買うのではないのでしょうか?

それでは家を購入したら・・・?

来月はそこのところをもう少し掘り下げてみたいと思います!

みなさんも、じっくりご家族でお話ししてみてくださいね(^^)。





## ～ 燻製 ～

この前、ホームセンターに行くと、ピピッと私のレーダーに引っかかる物が売ってました。

燻製(くんせい)器です! 以前から気になっていました。

もう迷わず、カゴの中に入れちゃいました。

隣でまた要らん物買って〜って顔をお奥さんはしていましたけど・・・。

もう頭の中は燻製卵と燻製チーズをつまみにビールを飲む姿でいっぱいです。

帰って庭でさっそくゆで卵とチーズをコンロにかけて、桜のチップを入れて、いざ着火!

12〜3分で煙が出だして、いい匂いかしてきます。(\*^▽^\*)

しばらくすると、煙も消え、蓋を開けるといい感じの色になっています。

さっそく味見してみると、チーズは美味しいんですが、卵はいまいち。

買って来た燻製卵は美味しいのに、みんなどうやって作ってるんだろう?

と思い調べてみると、だし汁に一晩浸けて、しっかり乾燥させて、

それからじっくり燻製させるそうです。

そりゃそうですよね、簡単に考えてました。(;^ω^A

燻製器も色々売っていて、段ボール製のリーズナブルなものから、サーモンやベーコンなどの大きな物が入る大型の物や本格的なものなど、沢山種類が出ています。

あと、100均の土鍋や一斗缶、段ボールなどで自作する人もいます。



もともと燻製は塩漬けにした肉や魚などに煙をかけることで、長期間の保存を可能にする保存食で、煙により含まれている「カルボニル化合物」「フェノール化合物」「有機酸」などの働きにより色・風味・殺菌などが行われ、食材をそのまま、または焼いて食べるよりもより豊かな風合いをもたらしてくれます。

燻製する食材も、卵やサーモン・ソーセージの他にも、牡蠣やシシャモ、たくあんや刺身、ナッツや明太子も燻製にすると美味しいそうです。(^▽^\*)

あと、食材によって燻製用の木材の種類を変えてみたり、下味に使うスパイスやハーブを合わせたりと、とっても奥が深いんですね。

次は美味しい燻製卵をアテにビールを飲みたいですね。(\*^~^\*)



## ～ 食事の大切さ ～



最近、初めてお会いする方に『中藤さんはサーファーですか?』と尋ねられることの多い、無駄に日焼けしてしまっている中藤です(^\_^;)

ご存知の方もおられると思いますが、私はこう見えて、玉島フットボールクラブという小学生のサッカーチームのコーチをしています。

(半分以上はこのおかげでの日焼けですよ(^\_^;))

その小学生年代のチームの指導者に対して、先日『指導者研修会』がありました。

“**「ゴールデンエイジ」と呼ばれる10才〜12才は、動きの巧みさを身につけるのに最も適した時期と言われている。この時期により良い環境でプレーすることは、プレーヤーの将来にとって非常に重要であり、またプレーヤーに関わる指導者は重要な役割を担っている。**” といった趣旨の研修会でした。

私たちが子供のころ主流だった“根性論”と違い、トレーニングの質や練習時間の配分・子供に対する問い掛けやヒントの与え方、子供自身で答えを導き出すためのアプローチなど、様々な側面から研究され、選手としても人としても、その子の能力を最大限引き出す指導方法が必要とされています。

そして興味深かったのが『**食事の大切さ**』です。

栄養素は勿論なんですが、食べる量も大切で、**成長期の選手は日常生活に必要な分+スポーツをする分+成長する分**が必要だそうです。

10才を超えたら大人より沢山食べないと身体を維持するためのエネルギーや栄養が不足するようです。

うちの息子たちも良く食べるはずですよ...(^\_^;)

また、トレーニング後も30分以内に、炭水化物(エネルギー回復のため)とタンパク質(身体の修復のため)を補給すると、素早いリカバリーに繋がるそうです。

あと水分補給はミネラルを含み適度に冷やしたスポーツドリンクを、のどが渇く前にこまめに少しづつとると効果的だそうですよ。



## 10月27日 テディベアの日

1902年、アメリカ26代大統領ルーズベルトは趣味である熊狩りに出掛けたが、獲物をしとめることができなかつた。そこで、同行していたハンターが小熊を追いつめて最後の一発を大統領に頼んだが、「瀕死の小熊を撃つのはスポーツマン精神にもとる」として撃たなかつた。このことが同行していた記者によって新聞に掲載され、このエピソードにちなんで、翌年、ニューヨークのおもちゃメーカーが熊のぬいぐるみに、ルーズベルト大統領の愛称である「テディ」と名づけて発売しました。

10月27日はルーズベルト大統領の誕生日です。

