

中井工務店通信

夏号

2021.8

創刊第49号

発行：株中井工務店

〒569-2702兵庫県丹波篠山市本郷670

TEL:079-592-0266

<https://nakai-koumuten.com/>

本格的な夏がやってきました。毎年、猛暑日が多くなってきていますが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか。家の中でも熱中症になってしまう方も多そうです。温度管理や水分補給に気をつけるなど熱中症対策をして、暑い夏を乗り越えましょう。

今号では、リノベーション住宅の施工事例を中心にご紹介させていただきます。



丹波市 リノベーション 元々あったものを活かす家 柱、梁、天井を昔の大工技術を引き継いで直しました。

古材、古建具、竹の天井など、元々あったものを活かす家。

柱や梁、天井などに施された昔日の大工技術を受け継ぎ、現代の暮らしにも合うようにリノベーションしました。

湿気や寒さ対策に床下にコンクリートを打ち、床は杉板のフローリングに、建具は修繕し、同じものを使用しました。丁寧に作られた家を引継いで精刻に直し、住み継がれます。



解体時に、差し鴨居や天井板、建具を残し、工事を進めました。

電気関係の配線をすっきりさせるために既存の天井板の上に転ばし樫太を打ち、そこに配線と間に断熱材を入れ、断熱機能も確保しました。残した建具や柱、新規の柱にペンガラや古色装飾を行い、元々あったものと新しくつくったものが、味を残しながら、よい雰囲気にとまりました。



before

既存の柱や梁、建具を残し、窓や畳は撤去し新しいものに替えます。



湿気や寒さ対策として床にコンクリートを打ちました。



after

ペンガラを塗り直し、窓や畳を新しく、廊下の床板も張り替えました。昔ながらの味を残し、美しく、暮らしやすく生まれ変わりました。

丹波篠山市 職住一体のお家 先住人から受け継いだお庭を活かした間取りに

職住一体の家。

最近、都会ではリモートワークもすすみ、フリーランスや二拠点居住など『住む』と『働く』が多様化しています。丹波篠山市でも様々なかたちで移住される方が年々増えています。

丹波篠山へ移住してこられたお施主様。ワークスペースと家族のスペースの両方を充実できるお家をご希望されていました。先住人から受け継いだ庭を室内からも楽しめるように間取りを決め、隣家からの視線も外したつくりをしました。リノベーション住宅のイメージを保ちつつ、快適に過ごしていただけるように設備を整えさせていただきました。



丹波篠山市 リノベーション フルオーダーメイドキッチンと家具から設計した家

家具から考えられたお家。

フルオーダーメイドのキッチンと家具から間取りを決め、残すもの、残さないものを決めて設計したお家です。

生活の中心となるキッチンは現代の機能性と使いやすさを優先して、バス・トイレは使いやすさはもちろん少し趣を残し、バランスよく設計・施工しました。天井をめくって出てきた立派な梁は剥離して色を塗り直して見せる設計を施しました。



耐久性に優れ、美しい光沢もあり、木風呂の最高級品と言われる高野檜（まき）の浴槽
壁には水に強く、くさりにくい米ヒバを使用

丹波篠山市 リノベーション
自然に囲まれた土地で心地よい暮らしを楽しむ家



キッチンや洗面室は収納にこだわりました。
ご家族のインテリアのイメージと木の造作家具が柔らかい
雰囲気ですとまりました。

自然に囲まれた土地で心地よい暮らし
を楽しむ家。

丹波篠山に移住されたご家族のお
家。自然素材を使用し、キッチン・
お風呂など設備にこだわりました。

LDKと2階の一角をリノベーションしま
した。建具や窓はほぼ既存のものを
使われるとのことで、昔懐かしい摺り
ガラスもそのままあり、伝統的な日本
の住まいと現代的なデザインと機能
性が共存している趣のある空間となっ
ています。



社長コラム



1年延期された東京オリンピック・パラリンピックが開会しました。このコラムを書いている日は柔道で史上初めて
阿部詩選手と阿部一二三選手が兄弟で同日金メダルを獲得されました。おめでとうございます。(やった～)

私も高校時代は柔道部に所属しており、毎回オリンピック・パラリンピックでは柔道は特に興味を持ってテレビで観戦
しておりました。特に阿部選手は同じ兵庫県出身という事で金メダル期待していましたので本当にうれしいです。

私の高校時代は「YAWARAちゃん」こと谷亮子(旧姓 田村亮子)選手が大人気で谷選手の試合を何度も見て勉強しました。漫画の「Y
AWARA」や「柔道部物語」「帯をギュッとね」なんかも読みました。(漫画を読んで強くなりませんでしたが)

高校時代の柔道の練習は気合と根性で筋トレばかりしていましたがだんだん筋肉が付く体を見て同じ柔道部の部員に自慢していたのを思い
出します。遊びたい盛りの高校生でしたので日曜日や夏休みにも部活がある生活は大変でしたが今となってはその厳しく苦しい練習に耐え
られたから今があると感謝しています。また部活動では先輩・後輩の関係や礼儀なども教えてもらいました。今の社会では受け入れられな
い部分もあるかもしれませんがこの事も今仕事をしているうえで非常に役立っています。

私の息子が今年から中学生になりバスケットボール部に入部いたしました。毎日疲れたと帰宅してきますが日に日にたくましくなっていく姿を
見て嬉しく思っております。スポーツは自身の健康のためだけでなく礼儀や人との接し方を学べる素晴らしいものだと思います。中井工務
店としても今後何か青少年スポーツに携わることが出来ればと思っています。

これからまだまだ続くオリンピック・パラリンピック、みんながんばれ～！

ご予約随時受付中



家づくりの基本から知りたい方
デザインや間取りについて聞きたい方
資金計画を相談したい方
土地や移住のことを相談したい方 *移住は丹波篠山市内限定

オンライン相談会

遠方にお住まいのお客様、コロナ禍で外出をなるべく控えたいお客様にも気軽にご相談いただきたいと思い、Zoomを使ったオンライン相談会を実施しており、ご予約を随時受け付けております。
お手数ですが、ホームページのイベントからお申込みください。

夏の水出し アイステイ



水出し紅茶の長期保存は禁物。1日を目安に飲み切りましょう。水出し専用の茶葉を使う場合は各パッケージの説明に従ってください。

すっかりさわやか、気分のリフレッシュに最適な夏のアイステイをご紹介します。遠い目に入れた熱々の紅茶で水を溶かす方法は昔からの定番ですが、最近は冷みを抑えたマイルドな飲み口の「水出し」スタイルも人気です。
作り方は簡単！茶葉の分量は、水1000mlに1g。茶こしのいらないティーバッグが便利です。これに水を注いで約8時間置けばOKです。もう少し、時短でいきたいという方は、最初にピッチャーに少量の熱湯を入れ、茶葉を2分ほど浸しましょう。その後水を注いでください。水出しと熱湯の中間といった方法ですが、この手順なら約1〜2時間で水出し風に。
フレッシュなフルーツやソーダ、そのほか様々なアレンジして楽しむことができるのもアイステイのいいところ。トッピングとして定番のミントは庭や植木鉢に常備しておくのがいいでしょう。いつでも新鮮でさわやかな香りを楽しめます。



とにかく暑くて涼み処の日本の夏。だけと建物に入れば冷房で涼みはサシキンに冷えていて……。これでは体の活動も減退する自律神経が乱れてしまうのも当然。体調が悪くなるという方が不思議です。今回は、自分でできる簡単な夏疲れ対策をいくつか紹介しましょう。

**生活習慣の改善が
いちばんの薬**

健康な体を維持するために、食事や水分補給はもちろん大事。夏場は特に胃に負担をかけない軽食ある食事を心がけましょう。また、質の良い睡眠を確保することも大切です。よく眠れない時は、お休み前のゆるめの入浴がおすすめです。夏場で汗の多い日は、お風呂の温度を少し低めに設定し、お風呂の入り方を工夫してみてください。

**こまめな運動で
血の流れをよくしよう**

適度な運動は血を流すことで、体のバランスを整えるのに効果的です。暑いからと引きこもることは避けたいです。まずは体温は低く保ちます。無理に汗をかく必要はありません。無理なく続けられる運動といえはやはりウォーキング。体のバランス調整に最適です。もちろん日中の運動はNGです。



熱中症を避けるために、早朝・夕方など涼しい時間帯に歩きましょう。
また、この夏はウォーキングのスタイルにもこだわってみてはいかが？ 通気性や速乾性、またUVケアにも優れた機能性のウェアやインナーも試してみよう。

（快適なウェアがあれば、きつと歩くのが楽しくなります。）
生活習慣の改善も運動も、コツコツ重ねることが大切です。毎日少しずつの運動で、疲れにくい体を手に入れましょう。

夏のヒント ● コーヒーも水出しでいかが？

豆味を凝縮したマイルドな味わい「豆乳もろ」

最近では専用ポットなども市販され、家庭でも気軽に楽しめるようになった水出しコーヒー。コーヒーの産地・インドネシアで香味の強い豆のために考案された飲み方とも言われ、マイルドな仕上がりになるのが特長です。豆は酸味の強いアイスコーヒー用のものを選び、深煎りするのをおすすめです。

