



カボチャのサラダ

サラダと言えば『カボチャのサラダ』という位、我が家では定番のサラダを今回はご紹介いたします。

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りし、水につけておく。ベーコンは1cm幅、チーズは1cm角に切っておく。
- ②カボチャは皮を剥き、適当な大きさに切る。耐熱皿に乗せラップをして(又は耐熱容器に入れてレンジで加熱する(600W,8分程度))
- ③カボチャがやわらかくなったらいちいちに漬し、塩・こしょうをする。
- ④ベーコンを少し焼き色がつくまで炒め、すぐにカボチャと混ぜる。
- ⑤粗熱が取れた玉ねぎとチーズ、マヨネーズを入れよく混ぜる。



材料

- カボチャ.....1/4個
- ベーコン.....5枚
- プロセスチーズ.....30g
- 玉ねぎ(小袋).....1/4個
- 塩.....少々
- コショウ.....少々
- マヨネーズ.....大さじ3

季節のコラム 今回のテーマ: 秋になると食欲が増すのはなぜ?



今回の季節のコラムは、この時期何かと話題になる「食欲」に注目してみたいと思います。秋になると食欲が増してしまうのは何故でしょうか?

昔から「食欲の秋」と言われていますが、なぜ秋に食欲が増すのでしょうか? 食欲に影響のある要因は様々ありますが、主に挙げられるのは「日照時間減少・照度低下との関係」です。

脳の神経伝達物質で食欲の調整にも深く関わっているセロトニンは、日光に当たった時間によって分泌量が調整されます。つまり日光を浴びる事が少ない秋には、夏に比べセロトニン分泌量は減少してしまうのです。日光に当たる以外にセロトニン分泌量を増やす方法は、糖質、乳製品、肉類の摂取や睡眠をとる事。秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたり眠ったりする事でセロトニンを増やし、精神の安定を保とうとするからではないか、と言われています。

また、「気温変化に対する身体の反応」も挙げられます。気温が下がると、体温保持のため身体の熱生産が高まり、基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がれば、それだけエネルギーを多く使うため、その分を補給しようとお腹が空きます。

その他にも、「夏バテ気味で低下していた食欲が涼しくなって回復する」「秋は美味しくなる旬の物が多いので、たくさん食べたいくなるのは自然事」など、とにかく「食欲の秋」の出所を探ろうとすると納得のいく説がたくさんあります。

秋になり食欲が増すのは、こうした様々な要因が影響しあい、相互作用しあって「食欲の秋」へと繋がっているのですね。

創業明治40年からの信頼が私たちの誇りです。



株式会社 鈴木工務所

編集後記

当社ニュースレター「スズキ君通信」、今月号で無事創刊1周年を迎える事が出来ました。

慣れない作業でまだまだ至らない部分もありますが、少しずつ試行錯誤しながら、皆様のご協力のもと制作を続けてきました。興味を持って気軽に楽しんで読んで頂ける事、そして鈴木工務所を更に深く知って頂ける事を意識して、次号からもまだ取り組んでいこうと思います。

これからもスタッフ一同頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

(鈴木)

会社ニュース

社長挨拶

いつも皆様には大変お世話になっております。当社のニュースレター「スズキ君通信」が、今月発刊号で1周年となりました。社員の手作りによるあまり硬くない感じの記事であり、読んで下さる方々からも良い評価を頂いている感じがしております。反応としては、「社員の頑張っている様子が分かった」「料理や趣味の話も載っていて面白い」「気楽に読めるので一気に全部読んだ」「次号も楽しみにしている」等、色々な声が入ってきています。

これからも当社の事を少しでも知って頂ける様、続けていく所存です。社員が喜んで働ける会社を目指し、社会貢献もしながら良い会社に成れる様より一層の努力をさせていただきます。

株式会社 鈴木工務所 代表取締役 鈴木弘彦



サマーインターンシップ

今年もサマーインターンシップの季節となりました。就職活動中の大学生や高校生を対象として、7月30日、9月25日に県内の工場増築工事現場と新築住宅現場を見学してもらいました。工事中の現場内を見学したり、現場事務所で監督業の仕事内容の説明をしました。感想を聞いてみると、良くも悪くもイメージしていた感じとはやはり違うようで、興味はとてもあるという事でした。



【市内住宅新築現場】



【市内工場増築現場】



【市内工場増築現場】



【市内工場増築現場】

鈴鈴木工務所 鈴木会親睦ボーリング大会

今年は ROUND1 さいたま上里店

優勝 水村さん 349点

2位 西野さん 373点

3位 小松さん 323点

だれがこの人止めてくれ



過去の成績 2ゲームトータル個人戦

	1位	得点	2位	得点	3位	得点
2013年度	水村 登	340	洗沢 哲男	340	持田 幸三	302
2012年度	鈴木工務所	393	久保田秀樹	317	吉田 賢治	310
	鈴木工務所	393	久保田秀樹	317	吉田 賢治	310
2011年度	堀口 善夫	357	鈴木 克彦	336	洗沢 哲男	326
2010年度	鈴木 正之	348	洗沢 哲男	345	中村 卓	337
	鈴木工務所	348	鈴木工務所	345	鈴木 寛治	337

突撃!!現場レポート

秋もだいぶ深まってまいりました。

気候が良く、食べ物がおいしい季節です。近頃のズキ君は身も心も仲ったりのんびり...

「おなかの溜みは心の溜み!」になりかねません!?

そんな時は、所長のお話でびいっぴいびいっぴいと、引き締まりたいと思います。今月もよろしくお願ひ致します!



花園公民館建築工事 作業所紹介

工事名	(仮称)花園公民館建築工事
工期	平成24年6月22日～平成25年10月31日
施主様	深谷市
場所	深谷市小前田地区
所長	高橋秀行 担当 市川一彦、平出 俊



ズキ君: 工事名称が「花園公民館」となっていますが、こちらは総合支所と生涯学習センターも含めた複合施設ですね。体育館や調理室と、機能も多彩です。現場管理では、どんな点が特徴的でしたか?

高 橋: それぞれに役割や立場が少しづつ違いますので、ご要望も多種多様でした。設計段階でも色々話し合われたようですが、実物を徐々に目にすると「やはりここはこう変えてほしい」というご意見も出てきますので、現場管理者として、三者の意見を踏まえて技術的に可能かどうかを適切に提案していきまして。

ズキ君: 工事は地っていますし工期も限られているわけですから、そこは監督の技術に対する知識量や提案力が問われる場面ですね。具体的には、どんな話し合いがありましたか?

高 橋: 調理室は当初IH使用で設計されていたのですが、この複合施設が災害時には避難場所となるため、大人数分の炊出しができるようにガス使用に変更したいという要望が出てきました。これは、調理室に設置する器具をHからガスレンジに変えるだけでなく、建築基準法や消防法の関係上建物の換気設備も変える必要があるため、設計変更から材料の発注など、大急ぎで手配しました。

ズキ君: そうでしたか、ひとつの変更でも、随所に影響が出てくるんですね。重要な災害対策ですから、要望が苦つお施主様も喜ばれた事と思います。他に、苦勞した点等はありませんか?

高 橋: 体育館の屋根がアーチ状で素晴らしいデザインなのですが、凝っている分その鉄骨を納めるのはだいぶ知恵を絞りました。実は当時教育関係のお仕事されていた栗山さん(現在当社で行田の現場を監督されています)がこの現場を担当されて、多大なご協力を頂きました。

ズキ君: そうだったんですか!現場の仕事も人の輪で繋がっていますねえ。日頃から現場管理で特に心掛けている事とかありますか?

高 橋: 自分としては、工程や現場全体の流れを作るように注意しています。この現場では、途中から市川さんがチームに合流したり、小暮さんや平野さんが度々手伝いに来てくれました。こうした人たちにスムーズに作業に加わって力を発揮してもらうためにも、作業内容でも材料の調達でも、現場の流れが止まらないように段取りしています。ここは機能も備えつつ全体がデザイン性の高い造りですので、細かい部分で試行錯誤、苦勞してくれた皆さんに感謝しています。

ズキ君: 監督は事務的な作業もたくさん持っていますから、ご自身が現場に出て作業に充てる時間も限られてくる場合がありますね。こうしたチーム力を高める下地作りは、非常に重要だと思います。監督としてもそうですが、後輩の指導にも定評のある高橋所長です。何か秘訣とかお持ちなんですか?

高 橋: いえ、特別な事はありませんが、まずは現場のあらゆる事を経験してもらうようにしています。

ズキ君: 言うより慣れろ!ですね。現場に出ると、それまで学校で聞いたり読んだりしてきた事が急に活きた身に付く事があります。やはり現場第一ですね!ところで、遅ればせながら私もこの9月の連休中に花園公民館を見て参りました。2階の和室の木の香りがとても清々しかったです。高橋所長の一番のお気に入りには、どの部分ですか?

高 橋: 上から見た構図です!皆さんに見て貰いたかったので、竣工写真の撮影では、クレーンを使って体育館の屋根等をばっちり撮りました。実物を上から見るとは難しいので、そこがちょっと残念です。

ズキ君: 工期も長かったので、思い入れもひとしおかと思えます。今日は忙しい中ありがとうございました。それでは、現場を担当された市川さん、平出さんからも一言お願いします。

市 川: 今回の工事では、特殊な施工が多くなり大変苦戦しましたが、高橋所長の的確な指示と関係者の皆様の協力も頂きまして、その苦勞も実り素晴らしい公民館を完成させる事が出来ました。ありがたうございました。又、頼んでも三回合う事のできない貴重な現場に携わって感謝しております。

平 出: 花園公民館の現場は私が入社して、初めて着工から携わる事のできた現場で、最初には分からない事だらけでしたが、現場で作業をしていく中で、納まりや作業効率の向上など、ありとあらゆる事を現場で経験させて頂きました。花園公民館で経験した事を忘れず、次の現場でもこの経験を活かして、より良い建物を造ってみたいと思います。

笑顔あふれる家づくりを求めて



☆ 我が家自慢 ☆

今回、2014年4月にお引渡しを行ったA様邸へ訪問し、我が家のご感想を伺いました。

新築: お引渡しをしてから約半年が経ち、初めての夏が過ぎましたが、住み心地は如何ですか?

A様: 思っていた通り快適に過ごせてます。

新築: エアコンを2台設置しましたが、台数的に足りましたか?

A様: エアコンの使用は、以前住んでいた家よりも、1ヶ月短かった気がします。特に6、7月はあまり使用していませんでした。昼間は1台で問題なく、夜は寝る場所が2部屋あるので、2台使用していました。毎日ではないですよ。

新築: 電気代は安くなりましたか?

A様: 太陽光パネルをのせたおかげで、アパートに住んでいた時よりも安くなり、助かっています。

新築: アパートの時よりもですか!オール電化住宅なのに!!ちなみに月々の売電は幾らくらいですか?

A様: 毎月平均20,000円程度ですね。出来るならもっとのせても良かったです。

新築: 可能な限りのせましたよ。モニターのチェックはしていますか?

A様: 正直あまりしていません。色の変化によって売電中や使用中がわかるので確認する程度ですね。使用中とわかると節電しなければという気分になります。

新築: 予想以上に売電出て来て良かったです。樹陰サッシは如何ですか?

A様: 今のところは特に実感はないです。でも、エアコンを切ってもすぐに暑い気分にならないので、気密性が高いと感じます。冬場の結露を確認するのが楽しみです。

新築: 冬場に期待!ということ、後日また伺います。木材利用ポイントの30万ポイントは何に交換しましたか?

A様: 交換商品がたくさんあったので悩みましたが、半分は商品券と交換し、残りはラックと食品に交換しました。食品はもうほとんどお腹に入ってしまった。



新築: 他のお客様に聞くと、やはり商品券や旅行券が多いですね。収納スペースを多く計画しましたが、足りていますか?

A様: 今のところ充分足りています。これから子供が大きくなるにつれて物が多くなりますが、大丈夫そうです。特に奥さんお気に入りのパントリーが重宝しています。また、収納スペースが多いと収納ラックやタンス等を置かなくて良いので、部屋が広く使えて良いです。

新築: オススメの1つということですね。ご家族やご友人の評判は如何ですか?

A様: 評判は上々です。悪く言う人はいませんが、自分達がこだわったポイントに気付いて貰えると思います。

新築: A様ご家族のごこだわりポイント、たくさんありましたからね。無垢の床材、節無しの天井材、照明器具...私もとても嬉しいです。『注文住宅ならではの』という気がして、私は最後にこの家は...

A様: イイ家エ〜〜♪♪♪

新築: お客様の生の声が聞けて、とても良かったです。これからの家づくりの参考にさせて頂きます。また、冬場の住み心地もお聞きしたいと思いますので、宜しくお願い致します。本日はお忙しい所ありがとうございました。

《家族構成》	夫婦+子供2人
《延床面積》	142.42㎡ (43.08坪)
《建物用途》	専用住宅
《工法階数》	木造軸組、2階建
《その他》	太陽光パネル 5.0kW/h



新築住宅 完成見学会 深谷市武川

「失敗しない家づくり」シリーズ Vol.16

10/11日(土) 10:00~16:00

12日(日) 10:00~16:00

ご来場心よりお待ちしております。



【家内図】