

笹崎辰裕コメント

新企画でプランを作ろうとする場合、基本的には『どのくらいの大
きさで、どう快適で、どんな使いやすさであるか』を考えます。

思考の行程としては、クライアントのご希望を基に、今までのノウ
ハウを組み合わせてつ形を作っていきます。
このお盆休みに宿題が出ました。企画プランをみんなで作ろうという
ので、一人2作品描きました。大体の大きさ、敷地形状以外ほとん
ど自由です。さてどうでしょうか。

色々考えていた中で、思いついたのが『男のわがまま』みたいな住
まいです。現在、主婦の為の住まいづくりが主流ですね。住まいでの
生活を支える奥様を中心に住まいを考えるのはもちろん当然の事。そ
こで逆にどれだけ夫が主張出来るのかを形にしたらどうなるか？

奥様から見れば謎の物体でしかない、あんなものやこんなものをど
う収納するのか？
家事動線には全く関わりのない、趣味に走った空間をいかに確保する
か？

考えれば考えるほど私自身がただのやんちゃな存在になっていきま
した。ここで設定している夫は私自身ですから。自分の常識と戦いつ
つ図面を構成していきますが……主婦強し。イメージの世界でもなか
なか勝てません。

でも、一見なんの意味もなさそうでセオリーからはずれた一案が、
間取りに趣を加えてくれることも事実です。

株式会社三井工務店：笹崎辰裕



◆ 辛い&酸っぱいで夏バテ解消！ HP: オフィスでこっそりフレッシュ様参照
まだまだ残暑厳しい9月。食欲不振、けだるさ、ヤル気減少な
ど、夏バテは夏真っ盛りではなく、これから秋に向かうこの季節
にも起こります。ランチやおやつに「辛い&酸っぱい」食べ物
を取り入れてみませんか？ 冷房の効いたオフィス内でもできる夏
バテ解消作戦です。

最近話題になっているのが、「自律神経失調気味だと暑さに弱
い」ということ。自律神経とは、心臓を動かしたり汗をかいたり
など、自分ではコントロールできない、自動的に働く神経のこ
とをいいます。1日中冷房の効いたオフィスにいたり、冷えた室内
と暑い戸外を何度も往復したりしていると、どうしても自律神経
の働きが乱れがちに。そこで簡単に自律神経を整えるために「辛
い&酸っぱい作戦」をオススメします。

冬のものと思われがちですが、ピリ辛味の食べ物は一時的に体
温を上昇させ発汗をうながすので、身体の表面温度は一時的に下
がり、なんと涼しく感じるのです。発汗作用で体の中の新陳代謝
も活発に。

ランチにはカレーやマーボー豆腐など辛いものを食べたり、
スープにコショウを多めにふりかけて食べたりするとスッキリ。
スパイスのカルダモン入りのコーヒーは、アラブでは日中の暑気
払いとして欠かせないものとして知られています。このカルダモ
ンは仕事中に丸ごとかむと眠気覚ましにも効果あり。輸入食料品
やスーパーのスパイス売り場で手に入るのので試してみたいか
が？

また、「酸っぱい」の基、酢酸・クエン酸などの有機酸は、体
の中にたまった乳酸などの疲労物質を分解してくれます。最近
は酢ドリンクや飲む酢なども販売されているので、のどが乾いたと
きは、ぜひとも酸っぱいドリンクを。乾燥梅干しや酸っぱいキャン
ディなどを仕事中になめるのもおすすめです！

健康第一！皆でやってみませんか！？

三井



9月の誕生石：サファイア
象徴(意味)：純愛・誠実・純潔

通信

NO.32 9月号

平成22年9月1日発行

編集：金子健太

人に出逢い 人を信じ 人にやぶれて

人を憎み 人を救し また人を知る

風に吹かれ 泣いて笑い 生きるこの道

あなたの笑顔 それが道標

風に吹かれて 走っています

あなたがくれた この生命の道を

敬老の日に贈る歌
福山雅治：道標

☆ 表紙 右 ~家和来枝~
もくじ 左 敬老の日に贈る歌
☆ 裏表紙 福山雅治：道標
☆ 特集☆ ☆第8回木工教室☆
☆ オフィスでこっそりフレッシュ ☆ 報告

~家和来枝~ブログやってます!

唐突なタイトルではありますが、三井工務店ではHPでブログをやっ
ています。住宅会社にしては珍しく(?)ほぼ宣伝は控えめに、各々
めちやくちや個人的なことを書いています。
読んでいただいている方は「OOさんのブログ面白いよねえ」とか、
「他愛なさすぎて笑える」など、ありがたいお言葉をいただいております。
ですが、すでに3年以上書いてはいるのに、いまいちまだ浸透してい
ないみたいなので今号では過去の記事を掲載しちゃいます!では、どう
ぞお楽しみください・・・

タイトル：言うまでもなく
2010年8月4日 水曜日
清水です。
ついに昨日で一大イベントの長岡花火が終わってしまいま
した。
日本に・・・いや、世界に誇ると言ってしまうても過言ではな
いであろう長岡の花火。
やはり今年も素晴らしいかったです。
もはや言うまでもありませんね。
長岡人として鼻が高いことこの上なし。です。(私の地元は見
附ですが・・・)
↓素晴らしいフェニックスの写真を掲載して今日は終わりにし
たいと思います。



花火師さん、ありがと〜。(おととしの写真
ですが・・・)

以上、清水でした。

タイトル：梅雨明けに
2010年7月19日
お疲れ様です。フジタです。
梅雨も明け夏本番、我が家のベランダにあるトマトの苗も赤く
色づきました(^_^)
そろそろ海に行きたい今日この頃です。さて、今回もおすすめ
本ご紹介します!
本日のおすすめはこちら!!→
『カラフル』です。夏っぽいカ
ラーの表紙がこの季節にぴったり
かな?なんて気持ちで選んでみま
した。
ちょっと変わったお話です。興味
があったら読んでみてください。



(株)三井工務店

TEL 0258-28-0785

長岡市大島本町3-8-12

HP <http://www.mituik.com>

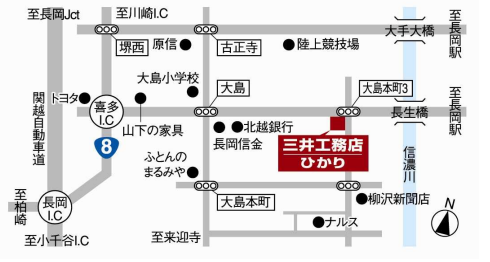
メールアドレス

sasazaki@mituik.com

携帯サイトからも

ブログが見られます!

QRコード→



三井通信は弊社OB施主様、長岡市、小千谷市、見附市の一部、川口市の一部、柏崎市
の一部、燕市の一部に配布しております。不要な方はご一報ください。編集 金子