

香りの良いハーブティーを楽しんでみませんか？  
代表的なものから、この季節におすすめのものを  
ご紹介します♪



### ■ おいしいハーブティーの淹れかた

- ①ティーポット（急須でもOK）にお湯を入れて温め、温まったお湯を捨てる。
- ②ティーカップ1杯に対してティースプーン1杯のハーブティーを入れる。
- ③沸騰したお湯をティーポットに注ぎ、フタをして、3～4分蒸らし、ティーポットを揺らして茶こしなどをしながらカップに注ぐ。

マグカップで飲むときは、量をお好みで調整してください



ティーバッグの場合は、温めたティーカップにお湯を注ぎ、ティーバッグを入れたら、ソーサーなどでフタをして3分ほど蒸らしましょう

### ■ この時期におすすめのハーブティー

春先におすすめのハーブティーといえば、エキナセア。エキナセアは、さっぱりとした飲み口で、草木のような香りが特長。殺菌効果があるとされています。ネトルは、ヒスタミンを含み、ビタミンやミネラルも豊富で、花粉症に良いそうです。

ネトルは、緑茶に似た味で、薬草な香りです♪



### ■ 代表的なハーブティー

#### カモミール…

優しい香りと飲みやすさが魅力。心を穏やかにしてくれる効果や、心地よい眠りが期待できます。



#### ミント…

すっきりとした香りと味が特長。リラックス効果や、消化を助けてくれる効果が期待できるほか、アレルギーの緩和にも役立つそう。



#### ローズヒップ…

華やかな香りとさっぱりとした味。ビタミンCなどが豊富で、美容や疲労回復に良いそうです。

カモミールは黄色、ミントはグリーンイエロー、ローズヒップは鮮やかなレッドと、色も楽しみのひとつ。豊かなお茶のひとつときを♪

小さいお子様や、妊娠中・授乳中の方、アレルギーの方、既往症がある方などは、注意したほうがいいハーブティーもあるので、お店でご相談してくださいね。

※ハーブティーの効能は、一般的に広く知られていることを紹介しました。実際にお買い求めの際は、お店でご相談ください。  
※効能には、個人差があります。また、飲みすぎにもご注意ください。

### 編集後記

・・・加古川店より・・・

まだまだ寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか。昨年末に収まりかけていたコロナもまた新しい株の出現により多くの感染者が出ています。早く人類が新型コロナに打ち勝つ日が来ますようにと願うばかりです。今回の編集後記は、加古川店スタッフの冬の寒さ対策です。

【長野】エアコンで暖房していますが、室内の温度差を減らすことで暖房効率を上げようとサーキュレーターを天井に向けて空気を循環させています。割と早く温まります。



【星川】この時期の現場はとても冷え込むためお腹・背中・足先には貼るカイロを、ヒートテックにタイツを着込み、防寒対策バッチリで現場に行っています。

【佐伯】冬場は暖房器具を使うので、加湿器を活用して湿度が30%～40%を目安に加湿しています。一説によると、湿度が15%アップすると体感温度



は1度上がるそうです。

【上岡】仕事中に飲むホットドリンクです。最近のお気に入り、梅昆布茶です。

【宍戸】私の寒さ対策は、みそ汁にすった生姜を入れる、スリッパを履く、そして、寝る1時間前に湯たんぽを布団に入れる！です。

【梅木】貼るタイプのカイロを背中の上の方に貼ると腰に貼った時より暖かく感じます。



笑顔で夢ある街づくり

## 前川建設 ライフア神戸西神

■神戸西神  
営業日/10時～18時 定休日/祝日  
神戸市西区狩場台3-9-15かりばプラザ

☎ 0120-777-081

## ライフア加古川

■加古川本店  
営業時間/9時～17時 定休日/祝日  
加古川町北在家2646番地三洋ビル1階

☎ 0120-556-248

http://www.maekawa-jp.com/reform



発行元：  
一級建築士事務所  
前川建設株式会社  
ライフア住宅事業部  
前川建設(株)ライフア  
スタッフが大切なお客様  
へお届けしております。

# 笑顔で夢ある新聞

毎日の暮らしを笑顔で、そして夢いっぱい！  
そんな元気を皆様にお届けしたいと思っています。

2022.3月号  
Vol.93

前川桂恵三チーフよりごあいさつ

## — 素直な心で —

前川建設(株)ライフア住宅事業部からの季節のごあいさつと、建築や土木に関するちょっとした小話や、地域や暮らしの耳寄りな情報をお伝えしていきたいと思っております。

みなさまこんにちは。寒い日が続いておりましたがいかがお過ごしでしょうか。

先日、造園家として有名な荻野寿也さんの事務所に訪問させていただく機会がありました。弊社が幸木之家モデルハウスとして、建築予定のi-works5.0をはじめとした建物のある敷地の造園プランを依頼できないかと考えております。今回i-works5.0を設計した建築家の伊礼智氏をはじめ、多くの建築家とコラボして、建物が美しく見え、空間全体の質を高める植栽や庭園デザインを手がけられています。

幸木之家では、住宅建築だけを請け負うのではなく、建築とエクステリアを合わせてトータルにプランニングをして提案することをモットーとしています。建物と庭や駐車場、アプローチを全体で色合いや質感を統一してはじめて空間が美しく見えると考えています。ただし、予算や敷地も限られているわけですから、そのなかで、どのような素材をどういった方針やアイデアでプランし、施工していくかを追求していく必要があります。

高い木から透けて建物が背景として現れると何とも言えない美しさがありますし、室内からみる



【造園家・荻野寿也氏(右側)】

景色としても風に揺らぐ木の動きが人の心を癒してくれます。

先日竣工したO様邸の和室の窓の前に紅葉を植樹させていただきましたが、障子に映る木の「ゆらぎ」が心地良い空間になっていて、お客様にも大変気に入っていただきました。「1/f ゆらぎ」という言葉がかつて流行りましたが、生物や植物など自然界にある「ゆらぎ」を人間は五感で感じると、自律神経が整い、精神が安定して、活力がでてくるというものです。コロナ禍で、大都市よりも自然と触れ合う外での活動が見直されている機会でもありますが、小鳥のさえずりや暖炉の炎、川のせせらぎやきらめき、木が風に揺れる姿や音、そういったものを感じられるような家づくりができれば幸いです。



【O様邸】(和室窓に映る紅葉)

本年もスタッフ一同、日に新たに精進してまいります。変わらぬご愛顧のほどどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

### 住宅関連補助金のお知らせ

- わが家の耐震補助事業
- 人生いきいき住宅助成
- 子どもみらい住宅支援事業(2022新設)
- ZEH支援事業
- 地域型住宅グリーン化事業
- 新築・リフォーム減税等
- \*その他スタッフまでお問い合わせください。



## 花粉に気をつけましょう

花粉症の方には、つらい季節になりましたね。そこで、花粉を家にとどまらせない、持ちこまない工夫をご紹介します。



### 壁の掃除もお忘れなく

掃除というと、床や棚の上などが主ですが、花粉は壁にもついているので、ぜひ、掃除しましょう。フロアワイパーを使い、上から下へ、ゆっくりと滑らせます。巾木にもたまっているため、フロアワイパー用のシートや、ぞうきんを使って、取り除きましょう。

### ①掃除は、朝、人が動き出す前に

夜に床に落ちた花粉を一気にキレイにするには、朝起きてすぐがおすすめ。花粉を舞い上げにくいフロアワイパーなどで拭き掃除をしてから、掃除機を念入りにかけましょう。

### ②服装は、花粉が付着しづらい素材がおすすめ

花粉はとても細かいので、ニットやウール素材のコートなどは、付着しやすいそう。そこで、ポリエステルや、レザー、フェイクレザー、ビニールといった、つるつるした素材がおすすめです。ちなみに、静電気防止スプレーを使うと、なお付着しづらくなります。

### ③換気口にも対策を

換気口からも多少は入ってくるので、花粉を除去するフィルターを設置しましょう。



布団は、外干しせずに、専用の乾燥機を使ったり、掃除機をかけてキレイを待ちましょう



雨上がりの日も路面が乾いて地表に落ちた花粉が舞うので要注意!

晴れて気温が高い日や、乾燥して風が強い日は花粉が多く飛ぶ傾向にあります。昼前から夕方にかけてもご注意ください

## レンジフードの掃除

皆様は、レンジフードの掃除を年に何回くらいなさいますか。年末に3か月ぶりにレンジフードの掃除をしようとしたのですが、ドーナツ型の羽(シロッコファン)を外したところ、油と埃の粘土のような汚れがびっしりです。IH・ガスコンロ用のお掃除シートで、掃除しようと思いましたが、大変そうです。

そこで、レンジフードの国内シェア50パーセントと言われる、富士工業のホームページを開きました。なぜかという、富士工業のホームページから、レンジフードの交換部品として羽だけを購入することが出来るのです。大体5千円から1万円くらいです。でもSDGSの時代、レンジフードの入替工事をして、まだ1年たっていないのに、羽を入れ替えるのは、地球環境に良くないと思い、なんとか楽に掃除出来ないかと調べていると富士工業のホームページに「サットレール」という洗剤が紹介されていました。「サットレール」は、富士工業が独自に開発した洗剤で、お掃除を安全でラクにしてもらいたいと開発されました。この

商品と共に、半ドーナツ型の掃除ブラシ「ゴッソ」という商品もあり、両方取り寄せて、お掃除してみました。



結果は、とても楽です!約1時間で、整流板と羽が、新品のように綺麗に汚れが落ちました。半ドーナツ型のブラシがファンにぴったり合うので早く終わります。レンジフードの製造会社が販売している商品なので、塗装の剥がれなどの心配なく使えます。おすすめです。

レンジフードの寿命は、大体10年程度とされています。15年、20年と長年お使いでしたら、入替工事を検討されることをおすすめします。グリスフィルターなどに油汚れが付着していると、着火し火災になるおそれがあります。最近では、お手入れしやすく工夫されたレンジフードが多数販売されております。羽をワンタッチで着脱出来る商品、水洗いで汚れが簡単に落ちる親水性塗装のフィルターが付いた商品、ぬるま湯を入れたタンクで、ファンがまる洗い出来る商品(洗浄機能付きレンジフード)等あります。

また、連動型と言われる、ガスコンロまたはIHクッキングヒーターと連動している商品ですと、調理をし始めると自動的にレンジフードが作動するので大変便利です。

ライフア古川：坂本 まふみ



## 現場からのお便り

【幸木之家新築工事事例】

今回ご紹介する現場は、西宮市の山手に位置するN様邸の新築工事です。

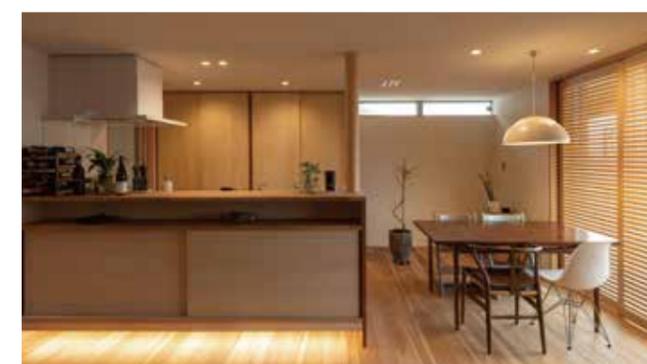
外装・内装ともに国産の自然素材を多く採用し、お客様のご要望を踏まえた設計です。敷地は、斜面地に掘込車庫の造成工事や、内部の細かい納まりやディティールなど、難しい施工となりましたが、高低差のある土地にオープンテラスを設けているため、1階LDKからも、2階の子供室・書斎からも海や夜景が見渡せる眺望の良い家です。

自然素材のもつ手触りや心地よさが魅力的な住宅となりました。

【外観】



【2階書斎からの夜景】



【1階LDK】

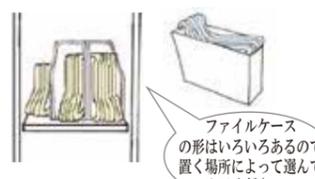
幸木之家 ライファ古川：長野 真丈・佐伯 唯

## Chotto いいかも 洗濯ハンガーの収納法

意外とかさばるハンガーの収納、どうしてますか? ついつい雑多になりがちなハンガーをすっきりまとめるアイデアを紹介します。

### ■ ファイルケースにまとめる

ファイルケースに入れ、形違いの物はそれぞれにまとめるだけでスッキリ見えます!



### ■ ブックエンドでまとめる

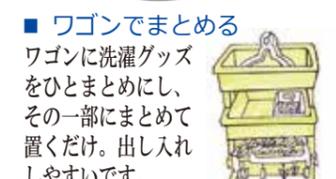
ブックエンド(本立て)にまとめるだけでもスッキリ。省スペースで置けるところも良いですよ。



### ■ 突っ張り棒でまとめる

突っ張り棒1本あればできる! 掛けるだけなので手軽ですね!

ハンガーの種類を揃えると見た目もキレイです!



### ■ 大きめのカゴにざっくりまとめる

超お手軽! ハンガーが半分くらい隠れていれば、雑多な感じも減りますね。



## かんたんレシピ ハマグリと菜の花と豚肉の蒸しもの

材料	(2人分)
豚薄切り肉	…100g
ハマグリ	…大4~6個
菜の花	…1/2束
水	…50ml
日本酒	…30ml
しょうゆ	…小さじ1
かつおだし顆粒	…小さじ1/2
赤唐辛子の輪切り	…適量
いりごま	…小さじ2
ごま油	…小さじ2

菜の花に加え、ハマグリの旨みたっぷりの蒸しものです。春の息吹を感じられる一品です。ぜひチャレンジしてみてください。

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、菜の花は3センチに切る。
- ②鍋に①、ハマグリ、水、日本酒、しょうゆ、かつおだし顆粒、赤唐辛子を入れ、フタをして豚に火が入り、貝が開くまで蒸し焼きにする。
- ③いりごまを振り、ごま油をかける。

※貝は、火を入れすぎると固くなるので、ハマグリが開いたら火を止めましょう。  
※ごま油は、食べる直前にかけると、香りよく仕上がります。



教えてくれた人…尾田衣子さん(料理研究家) 料理研究家、料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
http://ryo-ri.net/