

元気が出る家づくり

発行日 令和5年8月

今月のハイライト

- 今年も富士山登山予約しました
- ・大通りに面する宅地 静かに暮らす方法は？
- ・子どもの運動神経伸ばすには？
- ・おすすめHP&アプリ「Holiday」
- ・夏でも冷たい飲み物はダメ？
- ・ようこそ、僕らの家へ



今年も富士山登山予約しました

こんにちは。スズモクの鈴木です。毎日気が遠くなる暑さですね。熱中症には予測の段階から気をつけましょう。やばいかも？と思う頃には遅いです。水分補給（栄養も忘れず）と休憩意識しましょう。

今月、富士山登山の予定を組みました。残念ながら社内スタッフの参加はありませんでしたが、部活をやめてしまった次男は時間があるということで、一緒に行くことになりました。今回は初の登山コースのチャレンジです。一番頂上に近い登り口ということ、それに山小屋が山頂に泊まれるということで、通常早朝3時に山頂目指し出発するのですが、起きたら日の出なので朝も少しゆっくりで、お鉢巡り（山頂一周）も出来るかもと思っています。もしかした

ら「楽？」に登頂出来ちゃうのかも。お土産屋さんなどはあまりないようですので、富士山メロンパンは食べられなさそうです。ちなみに悪天候が予測される場合は行きません。

ほぼ毎年のように（行けないときもあります）富士山登山に行っていますが、登山が好きと言うより、体力の向上や指標として、つまり1つ歳をとったけど、体力は後退させていないという、自分自信への証明です。まだまだやれるぞと思いますし、登山予定するだけで運動量が増え（意識してしまうので）体力アップしているはずです。

景色は最高で、達成感も十分あります。体の衰えは、まあありますので、アイテムや知識、技術でカバーし

てるところもあります。人生に一度は富士山に登頂されるととてもいい思い出になりますので、ぜひチャレンジしてみてください。スポーツをやっているお子さんなら小学4年生くらいで登れます。

コロナが明けて、いろいろなセミナーが開催されるようになりました。パッシブハウス認定コンサルコース、空調設計講座、松尾設計さんのエコハウス講座、マーケティング&ChatGPTなど、さらにHPリニューアル、新書籍執筆、モデルハウスプロジェクトがあり、やり過ぎ感もありますが、がんばります。

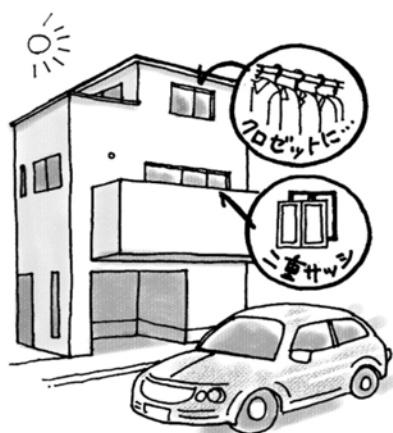
家づくりのご相談も遠慮なくご連絡ください。

鈴木



家づくりワンポイント

<大通りに面する宅地 静かに暮らす方法は？>



屋間の騒音も気になりますが、特に夜は安眠を妨げられる可能性があります。騒音対策としては「間取り」と「窓の構造」の工夫が考えられます。

間取りでは、もっとも騒音が気になる部屋（寝室や勉強部屋など）を道路から遠い場所に配置してみましょう。道路寄りの部屋は、道路側を収納スペース

（ウォークインクローゼットや納戸）にすることで騒音を緩和できます。

ガラスには、コンクリートよりも音を伝えやすい性質があります。道路側には窓を作らないほうが理想的ですが、作る場合は二重サッシをおすすめします。防音効果と同時に断熱効果も期待できるでしょう。



子育てQ&A ～子どもの運動神経を伸ばすには？～

Q 私は子どもの頃から運動が苦手。私に似て、子どもも運動神経が鈍いのでは？と心配です。

A 一般的に「運動神経がよい」というのは、「走る→切り替えして→戻る」などの基本的な動作が素早くできる状態のことを言います。脳内にある身体を動かすための神経回路（シナプス）が多く、多くの動作を経験することで学習し、円滑に動作ができるようになり、いわゆる「運動神経がよい」ということになるのです。自分の苦手意識が子どもに遺伝することを心配しているとのことですが、神経回路の状態は基本的に子どもの成長過程で形成されるので、遺伝はしないと言われています。但し、運動が得意でスポーツ好きの親は、子どもと遊ぶ時に公園などで遊びながら体を使いがちなため、必然的に子どもの運動経験が豊富になり神経

回路の形成が進むという傾向はあります。それを遺伝と感じることが多いのでしょうか。

運動神経が一番発達するのは、幼児期である2～3歳くらいから小学校5年生くらいの間です。親としては、早く専門競技に取り組ませたくなるかもしれませんが、この時期は特定の競技にしばらく、複合的に様々な動作をすることをおすすめします。基礎的な動きが幅広くできると、中高生になって専門競技に取り組んだ時に大きく伸びる可能性があります。

また、運動会などで他の子どもと比べてしまい、子どもにマイナスな感想を言うことは御法度。まずは体を動かすことを好きになってもらうことが先決です。



運動神経の良し悪しよりも子どもが運動を楽しんでいることが大切。運動を好きになれば自ら取り組むようになります。



今月のお薦めホームページ&アプリ

●Holiday(ホリデー)

全国のお出かけに関する記事が集まっている「Holiday」。次の休みにはどこかに行きたい!と思ったらぜひ覗いてほしいサイトです。

関東や東北などエリアから探す方法と、「デート」「ドライブ」「自然」「アート」「歴史」「ペット」「スポーツ観戦」などのカテゴリー別からもお出かけ情報を探す方法があります。さらにエリアは「九州」、カテゴリーは「一人旅」と、両方の要素が入った記事だけに絞りこんで読むことも

<https://haveagood.holiday>

できます。

記事で紹介されているお店は地図付きで見ることができ、有名な観光スポットだけでなく、地元の小さなお店などが多く紹介されているところも嬉しいポイントです。旅の体験者が投稿した記事を見ることもでき、ガイドブックとは違うリアルな感想を聞けるので大いに参考になるでしょう。自分で考えたプランを書いて記事にすれば旅の記録としても使えそうです。



アイテアノート ~夏でも冷たい飲み物はダメ?~

**暑いこの季節、キンキンに冷やした飲み物が欲しくありません。
しかし冷たいものは体に悪いとよく耳にします。夏でもダメなのでしょうか?**

●夏バテの原因に?

火照った体を冷やそうとついつい飲む頻度が増える冷たい飲み物ですが、飲み方によっては内臓を冷やしてしまい、いわゆる夏バテ状態に陥ってしまう可能性があります。

例えば、冷たい物を一度に大量摂取すると、内臓を冷やします。するとそれに伴い血流が滞りやすくなり、胃腸などの動きが鈍くなってしまいます。その結果、手足など末端の冷え、食欲不振、なんとなく体がだるい、むくみが出る・・・などの症状が現れやすくなるのです。



●絶対飲んではいけないということではない

日常生活での水分補給は常温の水か温かい飲み物をこまめに摂取することをおすすめします。冷たい飲み物を絶対に飲んではいけないということではありません。冷たいものを飲む際は、一気にガブ飲みせず、コップ一杯を目安にゆっくり飲みましょう。一度口に含んで、少し温めてから飲むのも良い方法です。但し、大量に発汗している運動中や体温が高い時、脱水に陥っている時などすみやかに水分補給をしたい時は、冷えた飲み物がよい場合があります。ある程度温度が低い物の方が胃を早く通過し、吸収スピードが進むとも言われているからです。

いずれにしても「のどの渴きを感じる前に水分補給すること」が大切

一気にガブ飲みせず
ゆっくり飲んで・・・



で、汗をかいていなくても、皮膚や呼吸からも水分は失われていることを覚えておきましょう。

時と場合に応じてうまく使い分けながら、この夏も上手に水分補給をしていきたいものです。

「ずっとお金のかからない家」をつくろう

株式会社スズモク

【本社】 茨城県坂東市生子717-2

電話 0120-18-7388 (0280-88-0554)

Fax 0280-88-7388

Email info@suzumoku.com



8月13日 左利きの日

スズモクのホームページではブログやアフター申込、
個別相談会の受付、スズモクLINE@の登録なども出来ます。

<https://www.8341ie.com/>
「スズモク」で検索してください



ようこそ、僕らの家へ

「まるでおとぎの国!？」

～ドイツ連邦共和国/ローテンブルグ～

ディズニー映画を観ていて、こんな可愛らしい街に実際に行ってみたいと思ったことはありませんか?今回ご紹介するドイツにあるローテンブルグは、まさにそんなおとぎの国のように魅力的な街と言えるでしょう。

ドイツの観光街道として有名なロマンティック街道

は、中世の面影を残す魅力的な街を結ぶ全長350 kmのルートですが、この街道沿いで一番のハイライトと言えるのがこのローテンブルグ



マルクト広場



おとぎ話のような街並み

です。城壁の中には中世の街並みがほぼ完ぺきに残されていて、中心にあるマルクト広場でまず目につく堂々とした建物は16世紀ルネッサンス様式で建てられた市庁舎。隣に立つクリーム色の建物は観光案内所がある市議宴会館で、毎正時に動く壁の仕掛け時計「マイスタートルンク」は必見。観光客にも大人気です。

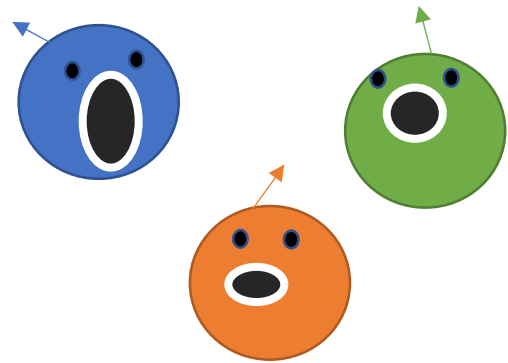
マルクト広場から広がるカラフルな木組みの家が並ぶ石畳の街をゆっくり散策すれば、タイムスリップしたような錯覚を覚えるでしょう。

家づくり 3つの“魔もの”

家づくりは予想しないところで止まってしまうことがあります。現在のローンやクレジットの返済金額が多く、住宅ローンの審査に影響したり、土地が見つからない、建物がつくれる状態にならない、パートナーの機嫌が悪い。ご両親が賛成してくれない。信頼出来る住宅会社に出会えない、健康上の問題などもありますね。

でも、そういうことよりも**多くの方の家づくりの障害になる3つの魔ものが存在**します。

- ① 行動しないことです。
- ② 正しいことを知らないことです
- ③ 決断しないことです。



ひとつずつ解説します。

①行動しないことについて

せっかく家づくりをするなら、自分たちの納得出来る家づくりをした方がいいのではないのでしょうか？ほとんどの方が一生に一度きりの家づくり。何も知らない。見たことも聞いたこともない。それではいい家づくりが出来ないかもしれないですし、楽しい家づくりが出来ないかもしれません。まずどんな小さなことでもいいので自分達で行動することです。実際の家そのものを見たり聞いたり体験する、担当する人たちと会ってみる。話を聞いてみる。スマホやネットだけではわからないことが少しずつわかるようになります。

めんどうだ、とか、雨が降ったとか、今日は寒いとか、他にやることが出来たとか、「行動しない理由」はたくさんわいてきます。

まずは見学会やモデルハウスなどに足を運んでみてはいかがでしょうか？電話をしてみる、メールで聞きたいことを聞いてみるというスタートもいいと思います。

②正しいことを知らないことについて

インターネットの社会になり、たくさんの情報を知れるようになりました。でも情報量が多すぎてどの情報が正しいのか、自分たちに合っている情報はどれなのかはわからなくなっていると思います。ここで大切なのが「自分たちの話をきちんと聞いてくれ、自分たちに合った答えを用意してもらおう」ということです。その上で納得感のある内容でないと立ち止まってしまうです。

また本当のことを知りたくない。という方も存在します。

でも大丈夫です。本当のことを知っても乗り越えられます。私たちだけでなくご両親やご友人もみんな重要なアドバイスをしてくれます。100%正しいわけではありませんがよりよくなるアドバイスのはずです。

自分たちに合った正しい内容を知りたいと思ったら、スズモクの個別相談会をご利用するのもいいと思います。私たちはごまかすことなく真実をお伝えします。

③決断しないことについて

行動して、自分に合った知識を知り得た。その後は決断するだけなのですが、本当にこれでいいのだろうか？もっといい答えがあるかも知れない。冷静に判断出来ないと感じる。「今じゃない」はず…。

ここで重要なのは、先延ばしにするという決断はOKです。

ですが、いつまでも答えを出さずにいて、その結果が先延ばしになっている場合は要注意です。決断することから逃げてしまうクセがついてしまっている可能性が高く、いつまでもたっても家づくりの出来ない方の最大の特徴なのです…。

迷うこともいいことです。NOという答えでもいいのです。NOと決断してください。今はやらないと決断できたのであれば、いつかやると決断出来る日が来ます。

もしやると決断出来たのであれば私たちが全力でお手伝いさせていただきます。

今日は家づくりを止めてしまう 3 つの”魔もの”
に注意ということでご紹介させていただきましたが、
もしかしたら勉強や仕事、目標に対する取
り組み方など同じことが言えるかも知れません。

普段私自身もいろいろな決断・判断に向き合っています。失敗することもあります。失敗は成功のもと…のはずだと信じてます。やるという決断も やらないという決断も成功への一歩です。

何も行動をしなかったことで後で
後悔してる人はたくさんいます。

もちろん住宅ローンが始まったりすることで心配になることはあります。でも家族みんなでクリスマスパーティーを開いたり、お正月の家族の団らんや毎日のお子さん達とのコミュニケーション、かけがえのない日常が待っています。家族全員でいっしょに過ごせる時期というのも期限があります。

私たちにお手伝いできることがあれば遠慮なくご連絡ください。
みなさまにお会いできることを楽しみにしております。

株式会社スズモク
代表取締役 鈴木 尚美

簡易版

家づくり計画書

プレゼント

Step 1. WEBで簡単お申込み

Step 2. 内容に基づき、計画書を作成

Step 3. 郵送またはメールにてお届け

無料

強引な営業行為などは
一切ありません

ご希望に合わせた
間取り図面
プレゼント



簡易版家づくり
お金の計画書
プレゼント



ご希望の方には
土地情報も
プレゼント



※簡易版になりますので内容の相違についてはご了承ください。

お申込みはQRコードから →

またはアドレスを打ち込んでください ↓

<https://www.8341ie.com/s13/toiawase.php>



家づくりは
これから!!

スズモクの 無料個別相談会

個別相談ではきちんと時間をとってお話をお伺いし
その方にあった適切なご提案をさせていただきます。

1. 『もうこれ以上何もかからない資金計画』 & FP (ファイナンシャルプラン)

建物とか土地とか部分的なことではなく、住むまでにかかる費用すべてを把握してもらいます。(TVや冷蔵庫、もしものものも含めて) これがあれば費用の見落としがなくなり、建築途中で「予算が足りない!払えないかも…」なんてことにはなりません。

ファイナンシャルプランでは、家計簿の収支は実際どれくらいになる?車の買い替えは?子供の教育費は大丈夫?といったライフイベントの全てを含めて、お金の心配のモヤモヤを解消する提案を行っています。

2. 住宅ローンの攻略

金利が1%あがると700万円損をするって知っていますか?4800種類以上ある住宅ローン、その中でどれを選べばいいのか?あなたにとって最適な住宅ローンはどの金融機関のどの住宅ローンなのか?金利、保証料、選ぶ基準とは?どの住宅会社で建ててもこれは知っておいてください。

3. 『究極の土地探し方法』知りたくないですか?

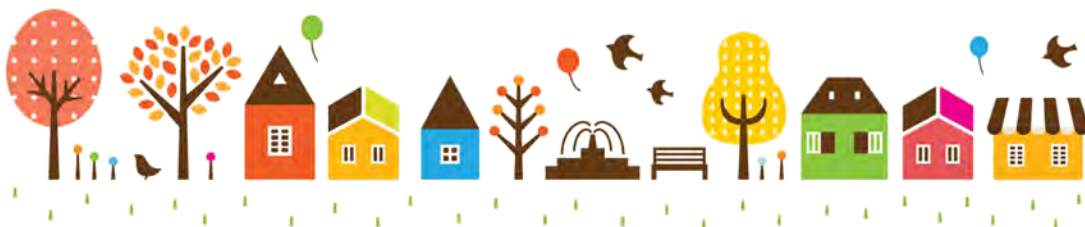
人任せ、運任せでは「気に入った土地」を見つけることはむずかしいです。いい不動産屋さんの見つけ方、より多く・よりいい土地情報の集め方とは?不動産屋さんによるこんでコストダウンしてもらう方法とは?この内容を知ることにより、他の人よりもお得に土地を手に入れることができます。

4. 『理想の間取り図面と外観図』プレゼントします

あなたの住みたい家は実現できるのか?法律は?構造上問題ない?絶対にこだわりたいことは本当に必要なのか?何気なく考えていたプランのメリット、デメリットとは?メーカーショールームで設備の仕様をアドバイザーから丁寧に説明してもらうこともできます。

土日だにご予約が3週間先になることもありますので、
ご希望の方はお早めにお申し込みください!

TEL 0120-18-7388





2023 年
8 月

葉月 イベントカレンダー

予約制

日	月	火	水	木	金	土
7/30	31	1	2	3	4	5
赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
6	7	8	9	10	山の日 11	12
先勝	友引	先負	三りんぼう 仏滅	大安	赤口	先勝
13	14	15	16	17	18	19
休み	休み	休み	休み			
友引	先負	仏滅	先勝	友引	先負	仏滅
20	21	22	23	24	25	26
大安	三りんぼう 赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安
27	28	8/29	8/30	8/31	9/1	
赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	



ご予約の際は下記の連絡先にお問い合わせ
ください。メールでもお待ちしております(^^♪
でんわ 0120-18-7388
メール info@suzumoku.com



もっとみなさんに
スズモクメンバーを
知ってほしい////

今月のスズモク

そんなコーナー

\(^o^)/



代表 鈴木尚美

最近はこれといって
聴いてはいないのですが、
動画などで
YOASOBIの『アイドル』が
多く流れていて頭の中を
リピートしています。



設計 小俣倫子

資格:2級建築士
気密測定技能者
省化対策アドバイザー

『THE BLUE HEARTS』
の音楽が好きです。
甲本ヒロトの声が好きで
『THE HIGH-LOWS』も
好きな曲がいっぱいあり
ます。



お客様担当 森戸明日香

資格:気密測定技能者
住宅ローンアドバイザー
三級ファイナンシャルプランニング技能士
省化対策アドバイザー

カッコいいロック系が大
好きです。ベースの音が特
に好きで、生演奏を聴くと
本当にしびれます☆



お客様担当 藤田 莉乙

私はいろんなジャンルの歌を聞
くのが好きです!!
朝はPOPで明るい洋楽を聴い
て気分を上げるのが高校生
の時から朝の習慣になってい
ます。大好きなK-POPは中毒
性のあるクセの強い曲が好き
です。推しの歌は聴きたくな
った時にひたすら聴いています。

今月のテーマは好きな音楽は?です!!!

ジブリ音楽が好きで
す。
特に猫の恩返し
の『風になる』は、車でも
ひとカラでも歌っていま
す♪



お客様&コーディネーター

遠藤 奈津美

資格:気密測定技能者
住宅省エネルギー施工技術者
三級ファイナンシャル
プランニング技能士
省化対策アドバイザー

K-POPが好きです。
BTSのジョングクの
『SEVEN』が好きで
ずっとリピートで聴い
ています。



事務 北島紋美

資格:省化対策アドバイザー

私が好きな音楽は、恋愛
ソング全般です。
グループ問わず明るいポップ
なものからバラードまでたく
さん聴いています。
夏はaikoを聴きたくなりま
す。



お客様担当 高田 祐菜





こんにちは。お盆休みの予定が全く決まらないスズモクの遠藤です。
行きたい所は沢山あるのですが、家族や友人との予定が中々合わず、、、もはや一人旅に挑戦しなければいけないかと覚悟を決めている今日この頃です。

とりあえず、「袋田の滝」に行こうと思っている事をスタッフに話した所、一人で行くと思われているように見えるからやめなさいと、ご助言をいただいたのでまだ行く場所が決まらずお盆休み難民になってしまいました。
なので、ぜひ皆さんのおすすめの観光を募集中です^^

今回おススメするのは、茨城県土浦市にある「ミルリトン」さんのご紹介です。
こちらは隠れ家的カフェになっており、普通に運転していると通り過ぎてしまう場所にあるので注意が必要です。

ここではランチが飲み物+デザートもついて基本は1,000円前後というお財布にもお優しく、お味も懐かしさを感じるような美味しさがあり、ずっとここに通いたい!という落ち着いた雰囲気のカフェになっています。

ランチのワンプレートチキン

辛口のカレーが食べれない私でも食べる事ができる辛さになっていて、とても食が進む美味しさです。

またそこから車で10分程度の場所に、ジェラート屋さんもあり溶ける寸前のため、残念ながら写真は撮れなかったのですが梅やパッションフルーツ、コーヒーといった変わり種の味もあり素材1つ1つをこだわっているジェラートでした。

個人的にはコーヒー味が一番おいしかったのでおススメです♪



お店のリンク
「ミルリトン」



お店のリンク
「gelatoM(ジェラートM)」



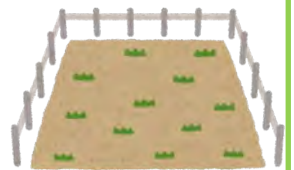
～住宅ローンを申し込むタイミングって?～

今回は、住宅ローンの本審査の申し込みについてですが流れとしてはこのような形です。

住宅会社決定→間取り作り→間取り決定(土地決定)→建築確認申請
→住宅ローン本審査



になります。本審査の前にはもちろん仮審査もありますのでそのタイミングが気になる!という方は遠藤までご相談下さいね。



土地と家づくりは遠藤まで
TEL:0120-18-7388
メール:endo@suzumoku.com





MOON DIARY



皆さんこんにちは！スズモクの藤田です(^_^)/
太陽がキラキラ眩しい8月になりましたね。
私は毎朝全身に日焼け止めクリームを塗りたくって
紫外線対策を徹底して頑張っています!!
日焼けした小麦色の肌も健康的で素敵だと思いますが、
私は真っ白で透明感のある肌に憧れて目指しているので
日焼け対策と保湿に力を入れています(/・ω・)/



☆☆今月の思い出☆☆



7月はたくさんの経験をした月でした(^_^)
まずは二級建築士の学科試験を受けたことです。
高校卒業後3か月間の勉強量では追いつくとは
思っていませんでしたが今年はチャレンジとして受け
てみました。試験会場の緊張感と自分のレベルを体
感してきました(;・`Д´)自己採点がズタボロだった
ので来年に向けてコツコツ頑張りたいと思います!!

次は人生初の医療脱毛を体験したことです。美容脱毛は高校生の時に体験した
ことがありましたが、全然痛みを感じなかったので少し軽く見ていました。
いざ施術をすると一般的に痛みが強いと言われている部位に関しては身構えて
いたにも関わらずびっくりするくらいに無痛で何故かふくらはぎと腰の辺りが
激痛でした(笑)でも綺麗になるための試練だと思って耐え抜きました!◆
そして最後は美容室で人生初ブリーチ&インナーカラーをしたことです!!
いつか青髪にしたいと思っていたので念願でした!!どんどん青く染まっていく髪を
みてはしゃいでしまいました(笑)今はだんだん色落ちしてきてしまいました
がすごくお気に入りなのでまた青く染めたいと思っています!◆
色々なことに挑戦していくと自分が広がり自信に繋がっていくように感じて
楽しくなります(^_^)これからも色々なことにチャレンジしていきたいです!!
左上の写真は母が可愛いマカロンをたくさん買ってきてくれた時にすごく
嬉しかったので皆さんにも共有させていただきますね。(・v・)♡



☆☆お知らせ☆☆

今月のスズモクのルームツアー動画を
更新しました！右に動画のリンクを
載せていますので、よかったら
是非見てみてくださいね(/・ω・)/

株式会社スズモク
YouTubeチャンネル
↓ルームツアー最新動画↓





Fab!



皆さんこんにちは。スズモクの高田です★

いよいよ梅雨が明けて暑い夏がやってきましたね！

もうすでに夏のイベントが始まっているところも多いですよ！私は雨引観音に行ってきました↑
アジサイとともにライトアップされていて夏の夜の神社の雰囲気最高でした…
これから夏をたくさん満喫したいと思います！

【今月の出来事】

今月は念願のハリーポッタースタジオツアーに行ってきました！♪ 豊島園まで行く電車や駅も

ハリーポッター仕様になっていてファンにはたまらなかったです；；

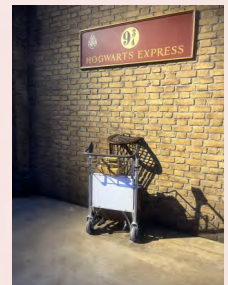
私の推しはロンなのですが鈍感で情けないけどいざとなると頼れる憎めないロンが大好きです♡

スタジオツアーでは映画内の名シーンのセットや食べ物、登場人物の衣装など

実際にハリーポッターの世界に入ったような世界観が広がっていて感動しました♡

お土産やご飯もどれも可愛くて選ぶのに時間がかかりました。。

時間が足りなくてバタービールや写真スポットなど行けなかったところもたくさんあったのでまた行きたいです♪



また、先日は友達と恋愛酒場メイコに行ってきました♡

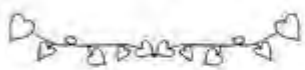
ユニークな名前のメニューや店内のコンセプトが可愛くて

下駄箱にラブレターが入ったセットがあったり甘酸っぱくて

キュンキュンした青春をすごく感じられました(#^.^#)

恋愛おみくじがあったのですが、私と友達は大いぶ辛口な結果でした(笑)

私は今回2回目だったのですが何度も行きたくなるような素敵なお店でした！皆さんもぜひ行ってみてください☆



スズモクの公式YouTubeでルームツアーの動画をアップしています！それぞれのお家の特徴をまとめています。ありがたいことにお客様に動画を見たというお声がけをいただいています^^

撮影も編集もまだまだ成長段階ではありますが、温かく見守っていただければ幸いです；；
そしてお客様のお家づくりの参考になればと思います！ぜひチェックしてみてください(〇〇)



YouTube
QRコード

