

ハウスメイク通信

NO. 335
令和7年
残暑号

📅 記念日カレンダー

8月23日は、「処暑」



処暑とは、「しょしょ」と読み、二十四節気（にじゅうしせっき）の第14節目です。太陽暦の8月23日ごろに始まり、白露（9月8日ごろ）の前日までの約15日間になります。処暑とは暑さが落ち着くころの意で、この頃から朝夕には涼しい風が吹きます。夜には虫の声も聞こえてくるようになります。また日本では台風襲来の特異日の一つにあたり、大雨や暴風に見舞われることも珍しくありません。

二十四節気は太陽の動きをもとにしています。太陽が移動する天球上の道を黄道といい、黄道を24等分したものが二十四節気です。二十四節気は、毎年同じ時期に同じ節気がめぐってきます。そして、節気の間隔が一定で半月ごとの季節変化に対応できるので、天候に左右される農業の目安として大変便利なものでした。季節を知るよりどころでもあったため、天候や生き物の様子を表す名前がつけられ、今でも年中行事や事項の挨拶など色々なシーンで使われています。



処暑



まだまだ暑い処暑は、夏バテを起こしやすい時期でもあります。冷房での体の冷えすぎや、冷たい食べ物の取りすぎなどに注意しましょう。特に夏バテで食欲が落ちると、ちょっとした気温の変化でも体調を崩しやすくなります。夏バテ予防には、今が旬のスイカがおすすめ。スイカには利尿や、身体の熱を取り除く作用があります。また食欲がない時には、新鮮な野菜や果物をスムージーで手軽に摂るのもいいですね。

“どんな優遇があるのかな”？

こんにちは、夏休みになりましたね。
先日 小学生の子どもたちから、
「次の登校日は2学期の始業式！」とのこと??
出校日はいつの頃からなくなったのでしょうか。
暑さのせいが変わったのかな？ 時代ですね～。
しっかり水分補給をし、楽しい夏にしましょう。

では、今回も住宅ローンのお話を少し・・・
住宅ローンを組んだ当初は、固定金利の方が変動金利より金利が高い！これはみなさんご承知のとおりですが、たとえば35年との長い期間自分が組んだ全期間固定金利が一番高い金利のままになるのでは？とは云いきれないのです。
フラット35では現在さまざまな優遇制度がありますね。
建物の性能（省エネルギー性、耐震性、ZEHなど）により一定期間金利引き下げに幅を持たせて

います。
他に、子育て世帯向けにお子様の人数に応じて一定金利の優遇が受けらひとりよりふたりと優遇の幅があり併用が可能ですね。

また、地域連携型というものもありお住まいになりたい地域によっては地域活性化や子育て支援に積極的な取り組みをしている地方公共団体と住宅支援機構が連携して補助金の交付などと組み合わせて利用できる制度もあります。

各金融機関で変動、期間固定、全期間固定と多くタイプ優遇がありますので比較がたいせつです。

これから35年前後を見据えてしっかりと資金計画、金利シュミレーションを合わせて取り組みましょう。

お気軽にご相談ください、高木





ECOな暮らし ~ 忙しい朝時間の節約~

☆朝ロスタイムの見直しヒント☆



忙しい朝の メイクセット

- 朝使いのスキンケア・メイク・ヘアケア用品は、必ず使うモノだけに厳選。
- メイク中に汚れた指先をきれいにするための必需品としてポケットタイプのクレンジングシートとティッシュペーパーも用意。
- 次に選び抜いたメイク用品を持ち運びのできるようにハンドルのついたバスケットの中にひとまとめにする
またツッパリ棒やフックなどを使って洗面台に吊り下げると省スペース！
ついでにフェイスタオルも横に吊してみてもは？



忙しい朝の 朝食セット



- 朝食セット＝ゆで卵・ヨーグルト・牛乳・ジャム・野菜などの材料をひとまとめにできるプラスチックのバスケットをスタンバイさせておく。朝食がすんだらそのまま冷蔵庫へ収納。
- 調理をしなくても手軽に用意できる朝食用のセット＝お湯を注ぐだけでできる袋物のコーヒー・スープ・ビスケット・蜂蜜もひとまとめに！
毎朝、このバスケットに入っている食品を最低でも一つは朝食として摂ってから出掛けるよう心掛けましょう。



ともに子育て 『～子どもの排泄のしつけについて～』



排泄のしつけの発達には個人差が大きく、早く自立する子もいればゆっくりとしている子もいます。言葉の発達の早い子・遅い子と同じように、子どもに余分な負担をかけないように配慮したいものです。早くからおしっこを覚えてくれた子も、なかなか教えるようになってくれなかった子も、おしっこやウンチが自立する時期というのはそれほど大差がないようです。したがって、お母さんは子どもにポイントを抑えたしつけだけをすればよく、けっしてあせらないことです。またしつけというと、とかく叱りがちになってしまいます。叱るといった否定的なしつけ方よりも、褒めるといった肯定的なしつけ方のほうが望ましい。そのためには子どもの発達段階に応じたしつけが必要であり、常に子どもを丸ごとしっかりと受け止めながら排泄のしつけを進めていきましょう。子どもは必要以上に叱られると萎縮して、自分の持っている力を発揮できなくなります。

また子どものおしっこやウンチの発達は、日中と夜間では生理的なメカニズムが全く異なりますので、同じに考えるのはやめましょう。日中の排尿や排便のしつけの場合は、生理的な発達を裏づけとしたトイレット・トレーニングによる効果が見られますが、夜間の排尿は自分の意思でコントロールすることが困難なものであり、いわゆるしつけの対象外であることを是非わすれないようにしてください。排泄のしつけというと、つい私たちは子どもに教えこむことばかりを考えがちですが、実際には子どもが生まれながらにして持っている発達していく力を好ましい方向に誘導するにしか過ぎません。





ピースなお料理術 ママ必見！簡単！おつまみ◇アボカド三種レシピ

◇梅アボカド

- 材料（1人分）
- アボカド 1/2個
- 梅干 2個
- 小ねぎ 少々
- ポン酢 適量



- 1、梅干の種を取って、包丁でたたいておく
- 2、アボカドを半分に切って、中の種を取り除き、にたたいた梅、小ねぎを切ったのせる

◇アボカドワサビ醤油

- 材料（2人分）
- アボカド 2個
- 長ネギ 好きなだけ
- 韓国のもろ 好きなだけ
- 醤油 大体3〜4回し
- ワサビ お好みで



- 1、材料を細かく切る
- 2、全て和えて、調味料を混ぜて冷やすだけ♪ 丼でも絶品！！

◇アボカド塩辛

- 材料（2人分）
- アボカド 1個
- 塩辛 適量
- レモンの絞り汁 小さじ1
- マヨネーズ



- 1、アボカドは種を取り、皮を剥いたら小さめの角切りにしてすぐにレモン汁を回しかけ混ぜておく
- 2、塩辛は粗いみじん切り、アボカドを加えて優しく和えたら出来上がり♪

ぴーちゃん お役立ちノート

熱帯夜の快眠法は・・・

家の中の一番涼しいところで眠りましょう！

部屋の一番涼しい所で眠る、ある調査によると、季節によって眠る場所を変えている人が全体の4割いるそうです。

体感温度は室温だけでなく壁や天井からの輻射熱も関係します。また北や東側の部屋、2階より1階が涼しく感じられます。

～熱帯夜に負けない快眠法～



寝室を室温25～28度、湿度50～60%にすると高い質の睡眠効果

午後3時以降は、昼寝・居眠りしない

夕方に軽い運動をして体温のリズムを整える

眠る1～2時間前の入浴でリラックス



夕食は、眠る時刻の3時間前までに終わる

夕方以降は、強い光を浴びない～特に青色の光には要注意

ベッドに入る前のメールチェックはエスプレッソ2杯分と同じ程度の不眠効果アリ

寝床に就いて30分寝つけなかったら思い切って起きてしまい、再び眠くなるまで待つ(不眠解消)



もみの木の不思議なチカラ どこから??

＜調湿、抗菌、消臭効果を持つもみの木＞

室内の空気がきれいになる フィトンチッド という香り成分には “抗菌効果” があります。

調湿効果の高い “柾目(まさめ)” のみの使用から この調湿 & 抗菌効果により、カビや雑菌の繁殖を抑え、虫を寄せ付けません。また、もみの木のメリットを最大限に生かすために時間をかけて “自然乾燥” をしています。無塗装仕上げのため 食品に触れても、ペットやお子さまのいるご家庭にも安心です。

もみの木の特徴を生かした生活雑貨 バスマット やブレッドケース 米びつ ごみ箱などあります。暮らしの中に、もみの木の心地よさやあたたかみをぜひ、お試しください。



MOMI no KI no というところから 製造販売しておりますが、タカギにもお声がけいただけると嬉しいです。

もみの木リフォーム日記!!



和室からもみの木洋室へ 不思議なチカラ!

もみの木 初めての夏

調湿してくれるもみの木

リビングは べたべたするがもみの木の部屋は エアコンの風もやわらかで 心地よく リラックス サラサラ!!

話には 聞いていたが ホントに違った!!

まだまだ この夏 新しい発見が 出来るかも。違いを楽しみます。

午前が満席になりましたので午後も開催します。ご参加できる方お声がけいただけると嬉しいです。お待ちしております

8月23日(土) 14時から

「もみの木不思議な力 夏」イベント開催します!!

イベント内容 ハウスメイクタカギもみの木体感ルーム

1. 木のはなし～自然素材とのより良い付き合い方・使い方～
2. MOMI no KI no グッズ

お申込みは HP インスタグラム 電話 から お願いします。

8月23日午前木工教室付ワークショップは満席になりました ありがとうございます。次回木工教室付ワークショップは 10月にあります。お気軽にお声かけください。



今秋 南区に『健康で永く住めるもみの木の家』1年中素足が気持ちいいモデルハウス 出来ます

住宅にまつわるお困りごとご相談ください!



電気工事



水道工事



窓取替



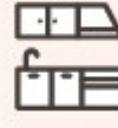
ペンキ塗り
クロス貼替工事



トイレ
リフォーム



浴室
リフォーム



キッチン
リフォーム



エクステリア



地元密着工務店

名古屋市上下水道局指定工事店

〒458-0002

名古屋市緑区桃山1丁目155-6

house-make-p@sato.email.ne.jp



Instagram



公式HP

電話 052-627-6050

FAX 052-627-6515

