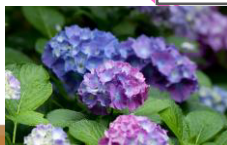


木楽々通信

東北は昨年より少し早く梅雨入り。近頃は梅雨らしい空模様で、肌寒い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？梅雨の晴れ間には我が家の洗濯機はフル稼働です(^_^)v

先日、藤沢町のソフトボール大会に我が社も参加予定でしたが、前日からあいにくの雨で延期。皆さん仕事の合間の休憩時間にキャッチボールで肩を鍛え、万全の態勢でした。楽しみにしていたんですけどね・・・まあ、後日(秋)改めて開催されるそうなので、(優勝?)まずは初戦突破を目指してトレーニング頑張りますよ～！(*^。^*)

さてさて、あっという間に半年が過ぎ、早くも下半期に！学校はもうすぐ、夏休み！子供たちはルンルン気分♪
対して巷のお母さんたちは“毎日の昼食やら宿題の手伝いやらなにかと困りごとが増える・・・”と感じていらっしゃるようです(“ω”)ノ



ほっとな現場から 祝・上棟式！ 6月21日(土)

気仙沼市 K様邸

気仙沼市のK様邸の上棟式が行われました。



※10月末の完成予定です。



～7月10日現在の様子～
瓦・屋根材荷揚げ機で瓦を運び
屋根工事を行なっています

おすすめBOOK

「14歳からの社会学」これからの社会を生きる君に

宮台真司/著 (ちくま文庫)

日々変化していく世の中を、私たちはどう生きるべきか。本当の自由とは、理想と現実の違いとは何なのか。学校では教えてくれない社会学の知識がふんだんに盛り込まれています。



【自分】と【他人】、【社会】と【ルール】、【こころ】と【からだ】、【理想】と【現実】、【本物】と【ニセ物】、【生】と【死】についてなど、身近な話題を入り口に、わかりやすい語り口で、深いテーマを語っています。先が読めない現代社会を賢く生き抜くためにこの本で免疫を付けましょう。本当に知りたかった答えが、きっと見つかるはずです。

今月のセレクト

ドクターエア ストレッチロールS

ストレッチロールとは、自分の体重で加重し、ストレッチを行うことで一人で手軽に身体のケアが可能になる画期的なアイテムです。従来の製品に比べ、最大振動数がアップ。逆に最小振動数はダウン。レベル1～レベル4の振動回数をお好みで使い分けることにより、緩急のあるトレーニングが可能です。平面部分と凹凸部分がバランスよく配置されています。これにより、筋肉の部位に合わせたトレーニングが可能！また、硬すぎず、柔らかすぎない、身体あたりの良い素材もこだわりのポイントです。運動・健康をより身近に感じることで、運動・体づくり・健康を日常化に。



(体調改善機器認定製品)

なるほど、木の気になる話

杉はもう悪者じゃない！ ～杉の効能～

建築材としては格下で、花粉症の代名詞のように扱われ、マイナスイメージが強い杉。しかし最近の研究では、すぐれた調湿機能や断熱性、空気清浄機能を持ち、人をリラックスさせる効果が大いことなどが次々に明らかになってきました。杉の香り成分がガン細胞の増殖を抑える可能性を示す研究結果もあり、医療へ応用する研究も期待されています。



杉の効能

- ★大気汚染物質を吸収・吸着
・・・杉材の浄化能力は極めて高く、二酸化窒素の吸着量はブナの5倍、ヒノキの6倍、シックハウスの原因物質ホルムアルデヒドを吸着することでも確かめられました。
- ★すぐれた調温・調湿機能
- ★大きな断熱・保温効果
- ★香り成分によるリラックス効果



心身への効果(内装が杉材の家に住む人の声から)

- ★アトピー性皮膚炎が軽快、肌がきれいになった
- ★心を落ち着かせ、リラックスする
- ★風邪を引きにくくなった
- ★熟睡できる、眠りが深くなった・・・など

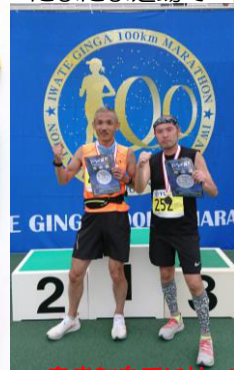
立ち木から出るフィトンチッドが人をリラックスさせる森林効果は広く知られていますが、伐採後の材木からも樹種固有の香り成分が常時漂い出て、大気中の汚染物質を吸着し浄化すると同時に、人体に良い影響を与えるそうです♪

木楽々なくらし ～お施主様の声～

《続々々々 木楽々くらぶとマラソンとわたし》其の五

マラソンと家庭菜園が趣味なんです、仕事と家庭があつての空いた時間に趣味ってのが本来なんだろう？いや、そーかもしれないが、その時その時で大事なものは変化していると自分では思っている。天気が変わればその日の予定もガラリと変わることもしょっちゅうある。体はひとつで、あれやこれやそれや引き出しを開けたり閉めたりしていると何かを忘れてしまうことも多々多々の日々(；；

趣味で100キロウルトラマラソンに挑戦し始めて9年。たまたま近場で『いわて銀河チャレンジ100キロマラソン』



完走証を手にハッピーポーズのSさん(左)

てのが、北上市スタートであるもんで、チャレンジしたら、これはもう、ヤバすぎですな(笑)ハンパな気持ちや冗談では済まされない行為ですよ！生活の、いや人生の中心にウルトラマラソンが存在する日々になりました(笑)こうなるともう修行みたいなもんです。メンタルが大事です。100キロを完走した達成感、完走した人しか味わえないです。今年も達成感味わいましたよ！

『To be continue』 by 黄昏番長



【発行】木楽々工房 編集部 伊東

2019年111号

岩手県一関市藤沢町砂子田字境田 15 番地 2

展示場 ☎0197-56-6980(土、日、祝日) 本社 ☎0191-63-4160(平日)

Eメール tamazawa@kirara-airpass.com

☆ご意見ご感想などお便りをお待ちしています☆ 令和元年 7 月発行

