# 2024 February Vol.142 はまあ neart-

発行 株式会社 セレクトホーム 〒300-2436 茨城県つくばみらい市絹の台 2-18-1 Tel (0297) 34-0010 Fax (0297) 34-0012 E-mail select1@select-home.co.jp

◇セレクトホームでは 建築現場周辺にミニコミ を配布しています。

Bathroom

HP http://www.select-home.co.jp/

□■ 毎月 第2木曜日 発行 ■□

# Moriya Model House Renewal Zart.2

外観はテーマとなるホテルライク感を最大限に演出できるよ う、通常家造りで当たり前に施工する雨樋を無くし、美しい 外観を保ち、かつ面倒なメンテナンスの必要を無くした。家造 りの固定概念を今一度考え直し、デザイン性を向上させた。



Second Floor



ガレージ上はグランピング空間に大 変身。人工芝を敷き、ゆったり過ご せるデッキを設け大人が楽しむ非日 常空間に仕上げた。天然木を採用し た高めの目隠しフェンスがプライベ ート空間をより一層引き立てる。



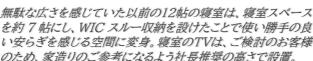
バスルームは透明強化ガラスのフ ルスクリーン片引き戸を採用。浴 室と洗面所をひとつながりに感じ させ、リゾートホテルのような開放 的で上質な空間を造り上げた。洗 面化粧台には、汚れが付きにくく、 お手入れが簡単なアイカのメラミ ン化粧板をサイズオーダーして採 用。このような造作の柔軟な対応 は、社員大工だからこそ可能。



2階は2部屋無くしてホームジムのあ る広いホールを設けた。2階の天井 の高さは、弊社が推奨する(今流行り の横に広く見える高さ)2m25cm に 設定し、懸垂スペースだけ天井高を 上げて設計。天井を低く抑えること で、コストダウンと落ち着いた空間を 演出することが可能。今回は大型の 鏡を設置し、視界的にさらに広く感じ るよう設計。吹抜けのある大空間も、



FPの家だか らこそ、2階 にあるエア コンー台と 床暖房で、 家中どこに いても快適 に過ごすこ とができる。





TOTO NEOREST つぎ目がない デザイン性の 高いタンクレ ストイレ。汚れ を防ぐ清潔機 能が人気のト イレです。

社長熊谷の手掛けてきた数々の 設計・施工を経て、考え抜いた現 時点での最高傑作。見てくれだけ でない、本当のリノベーション、家 造りご検討の方はぜひ一度ご見 学にいらしてください!今までの固 定概念を払い、今求められるべき 家造りをご提案致します♪

ご見学(予約制)

お電話もしくは 右のQRコード からご予約お 願い致します♪





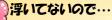


# 太陽光発電と電気代+蓄電池情報

守谷市 オール電化住宅(セレクトホーム社長宅)

我が家では固定買取制度終了に向けて、2020年10月から蓄電池を 導入しています!48円から8.5円は、ダメージ大きい(>\_<)

	2010年1月	2023年1月	2024年1月
売 電	0円	790 円	187 円
電気代	19.192 円	32.176 円	13.574 円
差額	- 19.192 円	-31.386 円	- 13.387 円
使用量	all	921kWh	504kWh



定期的にもらえるクーポンを消費するた め、スタバへ。期間限定の「ルージュ・オ ペラフラペチーノ」を注文!ベリーソース と濃厚チョコが超美味~♪是非!!





# ~建築中現場の進捗状況~

取手市・・造成工事 つくばみらい市・解体 筑西市・・屋根工事



土浦市

中村東



成田市松崎⑦

間取り打合中



守谷市本町12

①地鎮祭 ②基礎工事

工程段階

③ ト棟

④木工事

⑤設備工事 ⑥外壁工事

⑦造作工事 ⑧加工事

9建具取付

109小工事

⑪建物完成 ⑫外構工事

つくば市高野⑫



・・・・取手、つくばみらい、etc ショールーム見学

・・・・取手、つくばみらい、阿見 etc 外構打合中・・・守谷、龍ヶ崎 etc

🐽 今ここに暮らすよろこび Vol. 3



## "香り"の力で健康で幸せに! ~ アロマテラピーを学ぶ ~



花粉症で気分まですっきりしない…、風邪が流行っているから免疫力を上げたい、な ど、ちょっと心身の様子が気になるとき。手軽にできるアロマテラピーで、コンディショ ンを整えてみませんか? 前コラム「住まいを愉しむ」においても、入門編~実践編と アロマテラピーのトピックをたくさん取り上げてきました。また、ハーブやスパイスの紹 介の際にも、アロマテラピーとしての役割について触れています。今回は、改めて香り

の力に注目し、アロマテラピーを学んで実践することの魅力や、心身への影響について、紹介していきます。

# <アロマテラピーって何? ~精油の正体とその作用~>

植物から取り出した精油(エッセンシャルオイル)と呼ばれる芳香物質を使い、心身の健康を維持しようとする 自然療法のことを、アロマテラピーと呼びます。芳香物質は植物の種類により、葉・花・果実・果皮・樹脂などか ら抽出されます。抽出方法も数種あり、とても手間のかかるものや採取量の少ないものは、希少価値が高く高 価な精油となります。芳香成分も多種多様で、その特徴や作用によって使い分けられます。例えば、代表的な ラベンダー精油には、ラバンジュロールという特徴成分があり、鎮静や安眠に作用すると言われています。帰 宅後のリラックスタイムや就寝前などに、ディフューザーやランプを使って活用する精油として人気です。

#### <香りのカ ~アロマテラピーのメカニズム~>

精油から拡散される"香り"の成分は、ヒトの感覚器のひとつである嗅覚から脳へと伝わります。 香りをまとった空気を鼻から吸い込むことで、空気中に含まれた精油成分が鼻の奥にある嗅 細胞へ届き、その刺激が電気的信号に変換されて大脳に送られ、「におい」として認識されま す。嗅覚は感覚として認識されるだけでなく、自律神経やホルモンの働きにも作用するのです。



なお、精油がヒトに作用する別の経路として、皮膚や粘膜を介して血管に入り、血液循環によって全身に伝わ る経路もあります。こちらは、呼吸器・皮膚・消化器を入り口として、体内を巡りながら作用していくのです。

#### <資格にチャレンジ! ~アロマテラピー検定 1級・2級~>



日頃の学びに加え、資格取得にもチャレンジしてみませんか? まずは、基本事項の習得と 主なアロマ(精油)の特徴について学ぶ、アロマテラピー検定がオススメ。公式テキストや問 題集に加え、精油キットを入手して、実際に代表的な香りを覚えるようにしましょう。直近の試 験日は、2024年5月12日(日)の予定です。詳しくは、AEAJ(日本アロマ環境協会)のホー ムページをチェック! (https://www.aromakankyo.or.jp/licences/aroma/entry/)

#### くおうちで実践しよう ~自分を幸せにするアロマと出会うために~>

アロマテラピーの学びを深め、楽しむためには、おうちで実践することが効果的です。自身の気分や体調に合 う、好みの精油を選ぶ。ライフスタイルや、おうちのインテリアに合わせて、お気に入りのディフューザーを見つ ける。そのような過程も、とてもワクワクして楽しいものです。色々と試してみることによって、自分の心や体を 客観的に見つめるようになり、自分を健康で幸せにしてくれるような、相性の良い精油やアロマ テラピーの活用法とも、きっと出会えるようになることでしょう。

【参考】「アロマテラピー検定 公式テキスト」1級及び2級/社団法人日本アロマ環境協会

2月と言えばバレンタインデーですね ᠍娘が 2人いるので、毎年お菓子づくり をしますが、今年はクッキーを作りたいと思います♪末っ子の息子も参加する ので、簡単なお菓子ばかり選びますが、毎年楽しんで作っています(`・ω・´)b おきく





#### 発行 株式会社 セレクトホーム くまこ&とぴこ&おきく

●本店:茨城県つくばみらい市絹の台 2-18-1(谷和原インターすぐそば) Tel:0297-34-0010 Fax:0297-34-0012 E-mail: select1@select-home.co.jp

●城ノ内体感宿泊ハウス:龍ヶ崎市城ノ内 5-26-1

●リノベ体感宿泊ハウス:龍ケ崎市出し山町 48

●守谷体感ハウス:守谷市薬師台 6-2-8

https://select-home.co.ip/

示場予約は こちらから♪

#### ☆☆ おてがる cooking ☆☆ 大人も子供もやみつきに! 水菜とツナの チョレギ風サラダ



<材料> 3人分

- ●水菜···150g
- ●ツナ缶・・・1缶(70g)
- ●韓国海苔・・・6枚
- ●ごま油・・・小さじ1
- ●中華だし(顆粒)・・・小さじ1/2
- ●しょうゆ・・・小さじ1/2
- ●おろしにんにく・・・チューブ5cm
- ●いりごま・・・大さじ1

## く手順>

- ① 水菜を洗って、4cm幅に切る。
- ボウルに、ごま油・中華だし・しょ うゆ・おろしにんにく・いりごまを 入れる。
- ②にツナ缶の汁(オイル込み)も 加え、混ぜ合わせる。
- ③に①と汁を切ったツナを入れ て和える。
- 韓国海苔を手でちぎって4に加 え、さっと混ぜ合わせる。
- 器に盛って、完成!

水菜を調理バサミでカットすれ ば、包丁を使わずに一品できま す!

ピリ辛がお好きな方は、唐辛子 などをプラスして♪

▶次回は、3/14(木) 発行です。 どうぞお楽しみに!



