

mokumoku



自然素材のめぐみでつくる家 新築戸建 リノベーション 不動産

2019. March, April

私たちは、生命のつながりで元気な家をつくります。

VOL. 89





Works

今月のお宅紹介

マンションフルリノベーション施工事例
横浜市港北区 N邸

2019年2月竣工
デザイン：もくもくはうす株式会社



もくもくはうすは、新築の注文住宅の設計・施工だけでなく、リノベーションも承ります。設備交換・一部屋だけリフォームする「部分リノベーション」から、間取り含め全面的に改修する「フルリノベーション」まで幅広く、特に地元 大倉山に暮らす皆様のご要望・ご相談にしっかりお応えしていきたいと考えています。

もくもくはうすが大切にしていることは、ただ1つ。家づくりはそこで暮らすご家族のためのものであるということ。ご家族の笑顔がもっと増えるように。そこで暮らすことが日々の楽しみになるように。帰ることにワクワクするように。

まじめに、ひたむきに、主役であるご家族の想いをカタチにすることをこれからもずっと続けて参ります。



フルリノベーション施工事例
横浜市港北区 F邸
2018年12月竣工
デザイン：もくもくはうす株式会社

1階にリビング階段を配置して明るく広々としたLDK。家族が集まってくるろげる空間にしています。リビングの畳スペースは段差を収納として余すことなくスペースを活用。世界に1つしかない組合せガラスの造作建具(室内扉)や、タイルのデザインがとてもキュートな造作洗面台が、飽きのこない空間にしてくれます。柔らかい無垢杉の床は、良い木の香りと、つい裸足で歩いてしまう心地よいぬくもりをぜひ体感していただきたいです。

Event 家づくりイベント

要予約

3/16 (土) 13:30 ~ 15:00
@横浜市港北区

新築お住まい宅見学会@横浜市港北区

ココが
POINT

- ◎ 光と風をうまく採り入れた、明るく広々としたLDK
- ◎ 家事動線と作業スペースの確保で使いやすい抜群のL型キッチン
- ◎ 1枚1枚選んだタイルがお洒落でかわいい水廻り
- ◎ 無垢の杉材が柔らかく心地良い床
- ◎ 少ない薪で長時間暖かく調理もこなす、薪ストーブ

※ お問い合わせ・ご予約は、もくもくはうす本社まで

こちらのQRコードからもご予約いただけます➡



要予約

3/16 (土)、4/7 (日) 10:00 ~ 11:00
@もくもくはうす大倉山ショールーム

土地探しセミナー

土地探しから一緒にサポートいたします！



こんな方
にぜひ！

- ◎ 土地選びのポイントがわからない方
- ◎ 更地で見て日当たり具合がわからないという方
- ◎ 何を決め手にしたら良いか優先順位が定まらない方
- ◎ どんな不動産屋さんが良いのか、見分け方を知りたい方

※ お問い合わせ・ご予約は、もくもくはうす本社まで

要予約

4/13 (土) 13:30 ~
@東京都世田谷区

構造見学会

呼吸する家のしくみが分かる！



こんな方
にぜひ！

- ◎ 本造住宅の耐震性・断熱性が気になる方
- ◎ 普段は見る事ができない壁の中が見てみたい方
- ◎ 材料へのこだわり・品質や構造の確かさを確認したい方

※ 随時、近隣の物件をご案内もいたします。ご希望のお日にちをご相談ください。
場所・時間の詳細は、もくもくはうす本社まで



Event Report

新築お住まい宅見学会を開催しました

1/20(日)は横浜市南区の、9年前にお引渡ししたお施主様宅にて見学会を開催いたしました。家づくりの楽しさや大変だったことなど、生の声を直接お届けいただきました。経年変化を体感できる貴重な機会でもあります。

- ・薪ストーブが温かなみんながくつろげるリビング
- ・タイルがお洒落で使い勝手抜群の造作キッチン兼お子さんの勉強スペース
- ・水廻り部屋と家事部屋との回遊性のある間取りで、効率の良い家事動線を実現
- ・スキップフロアによる空間の有効活用
- ・天然素材に囲まれた子ども部屋

など見所たくさんでした。

家づくりご検討中の方はぜひご参加ください♪





物件・不動産を
買取します！



代表取締役
桜井 由紀子

売却をお考えの方。大倉山を愛する私たちにまずはご相談ください。

我々、もくもくはうすが不動産業も営んでいること、まだまだご存じない方もいらっしゃるかと思います。どうしてももくもくはうすが本業の建築業だけでなく、不動産業もやっているのかのお話を少しさせていただきます。

私は、もくもくはうすという会社を立ち上げる前、某大手不動産会社の売買仲介の営業の仕事をしていました。その際、建売も販売してきましたし、建築条件付きの土地も販売してまいりました。ご存知のように、どうしても不動産業者はお客様からいただく仲介手数料が収入源です。ですので、建売を販売することが売上向上には必須ともいえる構造となっている訳です。（これ以上突っ込んだ話はここでは控えますが・・・）もくもくはうすの自然素材を使った家と建売を比べた場合、どちらが自分達の身体にとって望ましいか、環境問題的にも望ましいか、お考えいただければわかるはずです。ですが、注文住宅を望まれる方が増えてはいるものの、まだまだ、「おっ！更地になった！ここいいなあ。」と思う土地が次の瞬間建売になっている。注文住宅で長寿命のお家を建てたい方の手元には回らず……。ですので、注

文住宅を建てる方のお役に立てればと思い、会社内に不動産部を設立し、物件のご紹介からお手伝いをさせていただいております。

我々の住む大倉山の街並みが、味わいのある素敵な人気のある場所にもっともったとなつたらいいなあと思っています。もくもくはうすでは、専門家の方々とチームを組んで相続対策や税金対策、お住み替えなどの相談も承っており、もちろん自社での不動産物件の買取もさせていただきます。私自身も大倉山に居を構え、地元密着でお仕事をさせていただいております。是非お気軽に、もくもくはうすがどんな会社なのか、見学がてら、遊びにいらしていただけたらと思っています。



不動産部スタッフ 平戸 象雷

もくもくはうすの不動産部門を担当しています。
真面目に誠実に、誠意を持ってお客様と接する少し天然さんなのですが、真面目すぎるのが長所でもあり短所でも・・・
暖かい目で見守って下さい。



認可外保育施設 mokumoku Kids すくすく 園児募集中

■ 園の概要

所在地：〒223-0056 横浜市港北区新吉田町4199
開所時間：月～土 7:30～19:30（7:30～8:00、18:00～19:30 は延長保育）
サービス内容：月ぎめ保育（最大週5日）
対象：1歳～5歳児までのお子様
定員：15名
ご入園日：毎月第一月曜日

入園等に関するお問い合わせ、説明会の予約は下記をお願いします。
045-591-8801 または kids@moku2house.co.jp まで

要予約

3/11（月）10:00～12:00



説明会のご予約は
こちら



「mokumoku kids すくすく」 入園説明会

- 集合場所：SAIRAM 大倉山本店 または 園舎
- 内容：園舎見学、保育内容説明、散歩コース見学、給食試食
- 参加費：無料
- 備考：ご予約の際に、お子様のご年齢と食物アレルギーの有無をお伺いします。アンケートへのご記入が必須となります。

■ 園舎

国産の無垢材と天然由来の塗喰を中心に、化学物質をできる限り排除した、国産無垢杉の良い香りがする裸足でのびのびと過ごせる空間です。

■ 給食

農薬や肥料を使っていない安心な自然栽培のお野菜、こだわりの調味料で丁寧に手作した、温かくて栄養たっぷりの給食をお出しています。

■ ご利用料金

入園料：120,000円
保育料：所得別・年齢別の算出となります。

例えばご夫婦で
年収500万の場合 お1人目：44,500円/月（週5日・1歳）
年収800万の場合 お1人目：58,000円/月（週5日・1歳）



園長代理 川口 智子

もくもくはうすが運営する認可外保育施設「mokumoku Kids すくすく」の園長代理として、保育や保護者様とのコミュニケーション、入園対応など幅広く業務を担当しています。

Event 衣食住と、心と身体イベント

要予約

3/13 (水)、4/17 (水) 10:00 ~ 12:30



もくもくはうす 石けん教室

- 会場：もくもくはうす大倉山ショールーム
- 参加費：4,000 円
- 持ち物：エプロン、ゴム手袋、マスク、メガネ、牛乳パック 1 本、紙袋 (持ち帰り用)、レジ袋、ハンドタオル

※完全予約制 ※お申し込みは、もくもくはうす本社まで

VC0 (オーガニックエキストラージンココナツオイル) を使って作ります

講師：大橋 美晴
キッチンで作れる石けん作りのレッスンを開催。お土産でもらったラベンダーの精油で体調不良が改善しアロマアブラを学び始める。
HSA 認定ジュニアソーパー、Mauna Lani 認定プロフェッショナルインストラクター etc.



要予約

4/15 (月) 15:00 ~ 17:00



野本さんの食品添加物講座

- 会場：SAIRAM 大倉山本店
- 参加費：500 円
- 持ち物：筆記用具

※完全予約制、お申し込みは、もくもくはうす本社まで

お子様連れのお客様は、キッズスペースをご利用いただけます

講師：野本健司
生きるために一番大切な行為である「食」。食環境が子どもたちに与える影響は計り知れません。目で見て楽しめる添加物実験も含め、食品添加物の現状や食品の選び方を消費者の視点でわかりやすく解説します。



要予約

3/5 (火)、4/16 (火) 10:00 ~ 13:00



こちよ抱っことおんぶクラス in 大倉山 + ランチ会

- 会場：サイラム大倉山本店
- 参加費：3,500 円 (ランチ代込み)
- 持ち物：お持ちの抱っこ紐 (あれば)、バスタオル
- 対象：0 ~ 2 歳くらいのお子様とご一緒の方

※完全予約制、お申し込みは、もくもくはうす本社まで

講師：安達 杏
ベビウエアリングコンシェルジュ

要予約

3/23 (土) 13:30 ~ 16:30



中健次郎先生の気功教室

- 会場：大倉山記念館 第 4 集会室
- 参加費：8,000 円
- 講師：中健次郎先生
- 持ち物：タオル・動きやすい服装

中健次郎先生のプロフィール
北京を拠点に、真理を求め、インド方面のラーマナ・マーハリシのアシュラム、ヨガの聖地リシケシ、仏教の緑の聖地などを訪れ、マザーテレサ、サイババ、ラーマナ・マーハリシの愛弟子ブッジャジなど聖者たちと交流を重ねる。宗教的感性と気功を結びつけて語る「魂の吟遊詩人」。現在、瀬河原に在住。

要予約

3/4 (月)、4/15 (月) 10:30 ~ 13:00



気鋒に ヨガ・ベビーマッサージ+ランチ会

- 会場：SAIRAM 大倉山本店
- 参加費：1000 円+ランチ代
- 内容：お子様連れ・初心者~大歓迎！ヨガやベビーマッサージで心身リフレッシュ。その後は美味しいヴィーガンランチを皆で食べながら気楽に楽しく過ごしましょう！

※完全予約制 お申し込みは、メールにて下記をお願いいたします。
担当：小野田 onodatokay@ gmail.com

主に産後のお母様とお子様を対象ですが、どなたでもご参加いただけます！

期間限定

4/12 (金) ~ 14 (日)
11:00 ~ 18:00 ※最終日は 17:00 まで



うさと展

手紡ぎ・手織り・草木染の自然をまとったような洋服の販売会です

■会場：もくもくはうす大倉山ショールーム

※ 予約不要です。
ご来店お待ちしております！

心地よい手触りをぜひ店頭でお試ください



要予約

3/18 (月) 14:00 ~ 17:00



長岡式酵素玄米づくり方講習会

- 会場：サイラム鎌倉店
- 参加費：500 円
- 持ち物：筆記用具
- 講師：新井先生

消化によくお子様に大人気の酵素玄米。当日は試食もあります。

※完全予約制
※お申し込みは、もくもくはうす本社まで



要予約

4/27 (土)、28 (日) 11:00 ~ 18:00
@ SAIRAM 大倉山本店



ルナティカナパ『つながる衣展』 ~自然染めヘンプウェア 展示販売会~

Wear the Earth - 地球そのものを身にまとう -

ルナティカナパは植物と人間が共生する平和で愛あふれるライフスタイルの表現を願っています。
ヘンプを用いた天然素材・自然染めのオーガニックウェアは心がワクワクするような、地球と一つになれる服。
人と人、人と自然、心と身体、裡と外、陰と陽...
という二つを繋げ、統合する役割があるとされるヘンプ。
着ていても着ていないような、まるで第2の皮膚のような着心地、そしてカラフルで鮮やかな色を身に纏うことで身体と心が整い、ありのままの貴方の輝きを引き出します。
お客様の笑顔が私たちの何よりの幸せです。

※ 予約不要です。
ご来店お待ちしております！

ルナティカナパ
ウェブサイト
http://lunaticanapa.com



今月のレシピ by サイラム 菜の花のすまし汁

材料
菜の花 A
ごぼう 醤油
ごま油 塩(少々)
水

作り方
1 菜の花を2cmの長さに切って、塩茹でする。
2 ごぼうをさがきにします。
3 鍋にごま油をしいて温め、ごぼうを炒めた後に水を入れて煮立たせる。Aを入れて味を調える。
4 お椀に菜の花を入れて、3を注ぐ。



今月のサイラムまめ知識 菜の花

菜の花を見ると、寒い冬もようやく終わり、春が来るのだなあと感じます。そんな春の風景と親しまれてきた菜の花は野菜の中でもトップクラスのビタミンを含み、ミネラルも豊富。体の抵抗力を高め、風邪を予防する効果が期待されます。何かと体調を崩しやすい季節の変わり目に、ぜひ食べて欲しい食材です。

要予約

大倉山本店 3/12、4/9 (火)
鎌倉店 3/21、4/18 (木)

サイラム料理教室

■日程: ① 毎月第2火曜、
② 毎月第3木曜 10:00 ~ 13:00
■会場: ① SAIRAM 大倉山本店
② SAIRAM 鎌倉店
■参加費: 4,000 円/回
■講師: SAIRAM 片桐、酒井
■献立:
《3月》ちらし寿司、れんこん福袋
《4月》草餅とくるみ味噌蒸しパン、
黒ごまプリン



お問い合わせ先
SAIRAM 大倉山本店
info@sairam.jp



ヴィーガン料理・スイーツを
気軽に試してみよう！
美味しく食べよう！



健二の
ひとりごと



「意識」

私が思った事が、現象として起こる。
どんな願い事も叶えてくれるんだ。
思考を大切にしたいなあ〜♪
目の前で起こってる事は、
すべて私の心臓が創っているのかなあ〜♪
大宇宙の愛♥

要予約

3/14-28 (木)、4/11-25 (木) 19:00 ~ 20:30
3/21、4/18 (木) 14:00 ~ 15:30
3/7、4/4 (木) 10:30 ~ 12:00



私にもどる会

■会場: SAIRAM 大倉山本店 (10 分前に集合)
■参加費: 1,000 円
■案内役: もくもくはうす 島村健二
■持ち物: タオル・動きやすい服装
※完全予約制 ※お申し込みは、もくもくはうす本社まで

要予約

3/7 (木) 18:00 ~ 19:00
4/5 (金) 19:00 ~ 20:00



Love Meditation

■会場: サイラム大倉山本店
■参加費: 無料
■持ち物: 動きやすい服装
※完全予約制 ※お申し込みは、もくもくはうす本社まで

案内役:
もくもくはうす
桜井由紀子

期間限定

3月、4月キャンペーン



◎【キャンペーン限定コース】
スペシャルヘッドスパ
60 分コース 税込 ¥4,000



◎ボディケア 60 分
+リフレクソロジー 20 分
80 分コース
通常 ¥6,000 ⇒ 税込 ¥5,500



コースに関して
の詳細やご予約
はこちら

ご予約は、
shanti@shanti358.com から
承ります。

shanti

【大好評！スペシャルヘッドスパで肩こりや頭痛の軽減も！！】

1月からスタートしたキャンペーン限定コース『スペシャルヘッドスパ』、お客様にも大好評をいただいております。デスクワークやパソコンでの作業が多い人にとって、頭痛や肩こりは悩みの種。実は、頭皮ケアは顔全体のリフトアップのみならず、頭痛や肩こりにも有効なのです。

《肩こり＆頭痛のときは、頭皮もカチコチ》
眼精疲労からくる肩こりや頭痛に悩まされる人が増えています。現代人は、パソコンやスマホをたくさん使うため、手のコリに始まって腕や僧帽筋が固まり、肩と首が張る、作業し続けて猫背の姿勢が続くなど、これらが元となった肩こりから発生する頭痛は「緊張型頭痛」と言われるもの。緊張型頭痛の場合、たいてい頭皮もカチコチに固まっています。

頭皮を触る習慣がない人が多いと思いますが、毎日触り続けていると、顔がむくんでいるときは頭皮がプクプクしている、まぶたが重く感じたり、目が小さくなったりしているときは頭皮がギツク張っているなどの変化がわかるようになってきて、顔と頭皮は繋がっていることを実感するはずです。また頭皮は顔だけでなく、首や僧帽筋、肩甲骨まわりにも繋がっているため、頭皮をほぐすことは、頭痛や肩こりの改善に大きく関係するのです。目の疲れは側頭部から後頭部にかけてのハリを招くので、後頭部を柔らかくすれば、眼精疲労を和らげることができます。

《頭には、たくさんのツボが集中している》

東洋医学には、「ツボ」という概念があります。21 世紀に入り、WHO (世界保健機関) でも「ツボ」というものが存在し、そこを刺激すると身体がよくなる」というのが認められました。そこで認められたツボというのが 360 個前後あるのですが、そのうちの多くが首から上に集中しているのです。頭を刺激すれば、何かに繋がるツボに当たるにしても過言ではありません。ツボには内臓の不調や不具合を整えてくれるので、頭のツボを刺激することになる頭皮マッサージは、非常に効果的なのです。

《頭皮マッサージで押さえて2つのツボ》

固くなった頭皮をほぐして血流を促すには、マッサージしかありません。マッサージの際、とくに押さえてほしいツボが2つあります。ひとつは「百会(ひゃくえい)」と言って、たくさんの経絡が通っているツボ。耳を頭頂部で繋げたところ、顔の中心部を走る正中線が交差する点です。ココをほぐして巡りをよくしてあげましょう。もうひとつは「風池(ふうち)」というツボです。漢方の世界では、「風」は上に行きたがる性質があるとされています。忙しくなると頭がボーッとしたり、目が充血したりといった症状がでてるのですが、これは身体の上部(首や頭)に風が溜まっている状態。風池を刺激してあげると、そういった症状がラクになるほか、イライラや情緒不安定な状態も改善してくれます。

3月

もくもく カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 ヨガ・ベビーマッサー ジトランチ会	5 こころよい抱っこ とおんぶクラス	6	7 私にもどる会 10:30- Love Meditation	8	9	10
11 mokumoku Kids 入園説明会	12 サイラム料理教室 @大倉山	13 石けん教室	14 私にもどる会 19:00-	15	16 ★新築お住まい宅見学 会 ★土地探しセミナー	17
18 長岡式野菜玄米つくり カ講習会	19	20	21 春分の日 サイラム料理教室 @鎌倉 私にもどる会 14:00-	22	23 中健二郎先生の 氣功教室	24
25	26	27	28 私にもどる会 19:00-	29	30	31

★のついているイベント…家づくりイベント

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 私にもどる会 10:30- Love Meditation	5	6 mokumoku Kids 入園式	7 ★土地探しセミナー
8	9 サイラム料理教室 @大倉山	10	11 私にもどる会 19:00-	12 うさと展 @mokumoku	13 ★麻迫見学会 うさと展 @mokumoku	14 うさと展 @mokumoku
15 ヨガ・ベビーマッサー ジトランチ会 野本さんの 食品添加物講座	16 こころよい抱っこ とおんぶクラス	17 石けん教室	18 サイラム料理教室 @鎌倉 私にもどる会 14:00-	19	20	21
22	23	24	25 私にもどる会 19:00-	26	27 ルナティカムパ 展示販売会	28 ルナティカムパ 展示販売会
29 昭和の日	30 国民の休日					

4月



命のつながりで広がる mokumoku のサービス

【住宅部門】

新築注文住宅・不動産・リフォーム（マンション/戸建）
設計・施工
もくもくはうす株式会社

◆本社・ショールーム / 設計デザイン部・工事部
〒222-0037 横浜市港北区大倉山 3-1-8
TEL. 045-544-1114 FAX. 045-544-9385
<https://moku2house.jp>
mail. info@moku2house.co.jp

◆コンセプトショールーム
〒223-0056 横浜市港北区新吉田町 4199
TEL. 045-591-8945

◆鎌倉ランチ

〒248-0021 鎌倉市坂ノ下 20-11
TEL. 0467-61-1833 FAX. 0467-61-1832

【飲食部門】

自然のめぐみ Café & Deli

◆SAIRAM 大倉山本店
〒222-0037 横浜市港北区大倉山 3-1-8
TEL. 045-531-2777 FAX. 045-544-9385
<http://www.sairam.jp>
mail. info@sairam.jp

自然のめぐみ Café & Deli

◆SAIRAM 鎌倉店
〒248-0021 鎌倉市坂ノ下 20-11
TEL. 0467-61-1831 FAX. 0467-61-1832

【ヒーリング部門】

◆shanti (シャンティ)
〒222-0037 横浜市港北区大倉山 3-1-8 2階
TEL. 045-533-4222 FAX. 045-533-4222
<https://shanti358.com>

【児童福祉・教育部門】

◆mokumoku kids
〒223-0056 横浜市港北区新吉田町 4199
TEL. 045-591-8801
<https://kids.moku2house.jp>
mail. kids@moku2house.co.jp

