

9月

もくもく カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
						7
2	3	4	5 私にもどる会 19:00～	6	7	8
9	10	11	12 私にもどる会 19:00～	13	14 土地探しセミナー 10:00～ マンション2Fリノベーション 11:00～16:00 大倉山ハイフーン・アパレル 11:00～14:00	15 マンション2Fリノベーション 11:00～16:00 大倉山ハイフーン・アパレル 11:00～14:00
16 敬老の日 大倉山ハイフーン・アパレル リフォーム相談会 11:00～	17	18 石けん教室 10:00～	19 私にもどる会 19:00～	20 7選のデザイナー・物件と 実家探し セルフレアー講座 12:00～	21 癒しの音楽祭 16:00～ 新築完成見学会 16:00～	22 新築完成見学会 11:00～14:00
23 秋分の日	24	25	26 私にもどる会 19:00～	27	28	29
30 ヨガ・ ペビーマッサージ ランチ会 10:30～						

★のついているイベント…皆づくりイベント

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 私にもどる会 19:00～	4	5	6 土地探しセミナー 10:00～ ヨガ・ ペビーマッサージ ランチ会 10:30～
7	8	9	10 私にもどる会 19:00～	11	12	13
14 体育の日	15	16 石けん教室 10:00～	17 私にもどる会 19:00～	18	19	20
21	22 敬老の日	23	24 私にもどる会 19:00～	25	26	27
28	29	30	31 私にもどる会 19:00～			

10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
もくもくほうす株式会社

●ショールーム
〒222-0037 横浜市港北区大倉山 3-1-6
●Head office
〒222-0037 横浜市港北区大倉山 3-19-18
TEL. 045-544-1114 FAX. 045-544-9385
●工務部
〒223-0056 横浜市港北区新吉田 4199 番地
TEL. 045-8991・8945 FAX. 045-891-8944
<https://moku2house.jp>
mail. info@moku2house.co.jp

【飲食部門】
自然のめぐみ Café & Dining
●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

【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://shanti368.com>



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. September, October

私たちは、生命のつながりで元気な家をつくります。

VOL. 92





Works

今月のお宅紹介

M邸
2019年6月竣工 東京都世田谷区
設計: Divine Design (株)
施工: もくもくはうす (株)



代表取締役
櫻井 由紀子

今回ご紹介する物件は、Divine Designの2棟目の新築物件になります。
世田谷の住宅地の、緑に囲まれた稀少な敷地の環境を生かしたい、との思いから、隣接地の公園の緑を借景にして、家族の時間を楽しめる開放感あるデザインを実現しました。
通りからの突き当たりの場所にあるので、視線を避るために建物の配置やガレージの位置を検討。
コの字型の建物デザインにすることで、手前の建物で通りからの視線を避るとともに、建物の間に空間を設けることで、南に面した部屋の多い、建物全体に光が行き渡り、風が通り抜ける心地よい住まいを創出しました。

※1 和歌山県産の杉をふんだんに使った室内。家族団らんの場となるリビングの壁面には天然石を貼り、Divine Designならではのラグジュアリー感と大人っぽさを表現しました。※2 玄関は道路側には向けて、車から降りて雨に濡れない距離の場所に設けました。※3 中庭に設けたウッドデッキ。フルオープンでサッシを開ければ、リビングの延長のアウトドアリビングとして、家族の時間を満喫できます。

ご興味をお持ちの方には資料をお送りいたします。
もくもくはうす、Divine Design まで
お問い合わせくださいませ。

◆ Divine Design <https://divine-design.jp/>



Event 家づくりイベント

要予約 9/21 (土) 14:00～
9/22 (日) 11:00 / 14:00～ @横浜市港北区

いよいよ
完成します!

新築完成見学会



- ココが POINT**
- 豪華!高級感のあるルーフバルコニー付3階建
 - 最上層をLDKにした開放感のある間取り
 - 女性には理想的な動線。寝室→水廻り→WICが隣接、ステキな洗面化粧台!
 - 箇所に素敵なタイルが!テンション上がります!

※写真はイメージです。お問い合わせ・ご予約は、もくもくはうすHPまで

要予約 9/14 (日)、10/6 (土) 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
 - ◎現地を見ても目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HPまで

要予約 随時 @横浜市青葉区 / @東京都あきる野市

構造見学会



- こんな方にぜひ!**
- ◎もくもくはうすが実際に建てた家を見たい方
 - ◎自然素材の家の心地よさを体験したい方
 - ◎材料へのこだわりや設備・仕様を確認したい方

※お問い合わせ・ご予約は、もくもくはうすHPまで

要予約 9/14 (土)・15 (日) 11:00～ / 14:00～ @横浜市都筑区

マンションフルリノベーション完成見学会

リフォームが完成した美邸を期間限定で公開いたします。



- ココが POINT**
- 置コーナーのある広々LDK
 - 2wayの洗面服衣室 キッチンとつながっているからとっても便利
 - 子供供を引っこもらせない! オリジナル収納付造作2段ロフトベッド!
 - LDK隣接のスタディーコーナー

※写真はイメージです。お問い合わせ・ご予約は、もくもくはうすHPまで

フルリノベーションマンションを販売します。

オープンハウス&
リフォーム相談会
同時開催!

9/15 (日)・16 (月)
11:00～16:00

今回、もくもくはうすがリノベーションをして
使用していたマンションを販売することになりました。
こだわり満載の空間を
ぜひお気軽にご覧いただければと思います。

【大倉山スカイハイツ】

所在地 / 横浜市港北区大倉山 3-11
大綱小学校学区・大綱中学校学区です。

販売価格 **4,580万円**
専有面積 **76.47㎡ 3SLDK**

お気軽にご予約ください。
TEL. 045-544-1114
メール info@moku2house.jp



- 身体に優しい自然素材のリフォームマンション
- 国産無垢材(杉)のフローリングで足元ほかほかです。
- 壁は漆喰を使用、調湿・消臭・抗菌効果に優れています。
- 大容量の床下収納とロフトベッドで無駄の無い合理的な設計。
- ダイナミックな天然石の天板を使ったキッチンは一見の価値あり!

・ホールー浴槽(タカラ)・レンジフード・3口コンロ造作オーダーキッチン・国産木材仕様の建具・漆喰塗壁・床暖房(リビング2面・キッチン)etc..



【物件概要】 ●所在地 / 横浜市港北区大倉山 3-11 ●交通 / 東急東横線「大倉山」駅 徒歩3分 ●専有面積 / 76.47㎡ (約23.13坪) ●バルコニー面積 / 14.04㎡ ●構造 / 鉄筋コンクリート造3階建2階部分 ●築年月 / 昭和53年6月 ●管理費 / 8,860円 ●修繕積立金 / 10,180円 ●管理方式 / 全部委託(日勤) ●管理会社 / 大成有楽不動産(株) ●環境 / 空室 ●駐車場 ●空室 ●エレベーター無し ●引渡し / 相談 ●取引態様 / 売主 ●海工会社 / 1株 ●長谷川工務店 ●用途地区 / 第2種住居専用地区 ●土地面積 / 1,994.03㎡ ●共有持分 / 41万8308分の7324 ●総戸数 55戸(A棟-E棟)



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。

もくもくはうすには、注文住宅を建てたい方、マンションや中古戸建てを買って自然素材でリフォーム・リノベーションしたい方など多数のお客様にご登録いただいております。ところが最近、ご売却物件があった場合でも、一般のお客様に公開される前に不動産業者さんや建売業者さんが買って転売するケースが多くなっており、物件が不足しております。耐久性のある家を一人でも多くの方が建てることで、皆様が愛するこの大倉

山が、さらに味わい深い街並みになればと思っております。土地のご売却や整理をお考えの方、どうか直接もくもくはうすにご連絡ください。必ず売主、買主共に幸せな結果となることを保証いたします。絶対秘密厳守をお約束します。大倉山の土地に根を下ろさせて頂いている会社です。末永くご一緒させて頂きましたら幸いです。弊社にて購入も可能です。ぜひ、ご相談ください。

Event 衣食住と、心と身体イベント

要予約 9/30 (月)、10/6 (日) 10:30 ~ 13:00

気軽に
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。
その後美味しいヴィーガンランチを旨く食べながら、
気楽に楽しく過ごしましょう！

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

要予約 9/5・9/12・9/19・9/26・
10/3・10/10・10/17・10/24・10/31 (木)

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：もくもくはうす 島村健二
■持ち物：ハンカチ・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 HP まで

要予約 9/21 (土) 14:00 ~ 21:00

癒しの音楽祭

【第1部】癒しの音楽祭
14:00 受付開始 / 14:15 開場 / 14:30 開演
■会場：大倉山記念会館ホール
横浜市港北区大倉山 2-10-1 (東急東横線「大倉山駅」より徒歩7分)
■チケット：3000 円
■出演 Aika 橋本 恵子

サウンドセラピスト/歌手・作詞・作曲/心音道楽講師/
内閣府認定講師 一般社団法人日本音楽療法教育会 総合心療師
"Aika"とは、一"愛"の音の"家"に由来。天まで響けー
という祈りからつけられたステージネームです。
国立音楽大学大学院修士課程修了

◆国内外で50万人が愛した「魂に響く 癒しの声」とされ、アジア・ヨーロッパ・
アメリカ各国で日本の伝統と音楽、音楽を伝え、高く評価されている
音楽のサウンドセラピスト。
◆これまでに CD22 枚、DVD、書籍を発売。

成川マサノリ
ギタリスト/作曲家/原簿師/サウンドセラピスト/音楽カウンセラー
少年時代より豊かな感性に導かれギターの道へ、20歳でプロデビュー。
作曲、ライブ、プロデュース、ユニット、等で活躍していたが、
50歳を境に自らの心を探し、多くの人々の魂に響き届かせるため、
今はサウンドセラピストとして活動中。

橋本可優
フルーティスト/サウンドセラピスト/
内閣府認定講師 一般社団法人日本音楽療法教育会 総合心療師
演出家であった父、歌手の母の影響を受け幼少より音楽や舞台作品に親しみ、
12歳よりフルートを始める。
洗足学園音楽大学フルート専攻。
伊勢神宮・下鴨神社にて奉納演奏。福島チャイルドサポートコンサート、
スペイン・日本国際150周年記念コンサートに参加。

俊 環七
『月の狼』舞臺劇
『後編』民俗文化(月守し編)伝承。2011年東日本震災を機に、
古来より縁の深いお月見の神代舞『後編』を全国の神社仏閣にて奉納。

光通羽の和
あわ琴
石濱すずな 富岡左和子 宮崎愛子 中村聡子 野村友子 他

【第2部】私にもどる 大人におごっこ
19:00 ~ 21:00
■会場：大倉山記念館 第10集會室
■参加費：3000 円
■案内：もくもくはうす 島村健二

お問い合わせ info@mokumoku.jp
お申し込み www.mokumoku.jp/archives/5820
ご購入は当日受付にてお願いいたします。

要予約 9/18 (水)、10/16 (水) 10:00 ~ 12:00

もくもくはうす 石けん教室

9/18 「チョコマープルの石けん」
10/16 「アスタキサンチンの石けん」

■会場：もくもくはうす大倉山ショールーム
■参加費：3,500 円 石けん約4〜5個分
■持ち物：エプロン、マスク、ゴム手袋、メガネ(保護用)、
持ち帰り用(紙袋または保冷バック、レジ袋)、ハンドタオル、
牛乳パック1本または、石けん用の型、筆記用具
初めの方でもご参加いただける1dayレッスンです。
お皿にしっかりとやさしい洗い上がりの石けんです。

講師：大橋 美穂
キッチンで作れる石けん作りのレッスンを開催。
キッチンでもらったラベンダーの精油で保湿不良が改善し、アロマアブラーを
作る体験も。HSP 認定ジュニアリーダー、Maia Life 認定プロフェッショナル
インストラクター也。

※完全予約制 ※お申し込みは、もくもくはうす HP まで

要予約 9/20 (金) 12:00 ~ 18:00

なないろの光 7 弦のライアー制作と弾き語り・
セルフケア講座

あわ琴は紅の架け橋、7 弦の音色で姫巫女神楽は小さなライアーを奏で歌い舞う
新たな演奏法で取り組めます。

7 弦ライアーをすてにお持ちの方は、
セルフケアと演奏法 あわ琴弾き語りのからご参加いただけます。
(お申込みの頂いた方にご入金のご案内いたします。
入金確認後メールを送ります。制作日までに音程をさせていただきます。)

■タイムスケジュール 12:00 ~ 13:00 マクロビランチ
13:00 ~ 16:00 ライアーの制作
16:00 ~ 18:00 セルフケア・弾き語り

(7 弦ライアーをお持ちの方は 16:00 からご参加ください。制作ワークの方は 17:00 までです。)

■場所：SAIRAM 大倉山本店
■講師 制作指導：フィオーレ (橋本可優・松葉智穂) 演奏指導：Aika 橋本恵子
■講習料 あわ琴制作講座 ¥40,000
セルフケアの受講料 講師は Aika 橋本恵子です。 参加費 ¥5,000
■講習料 あわ琴制作講座 ¥40,000
セルフケアの受講料 講師は Aika 橋本恵子です。 参加費 ¥5,000
サイラムマクロビランチとお茶：¥2,000 (消費税込)

SAIRAM 大倉山本店

9/14 (土) より 土・日・祝のモーニング営業を開始

休みの朝、サイラムでゆっくりと自分の時間を持ちませんか？
静かな音楽と心地よい空間で、
心と身体に良いことをしましょう！

〈メニュー〉
季節のスムージー
ミニフレンチトースト
豆乳チャイ
など



フレンチトースト

レンタルスペース、始めます

個人レッスン、教室、カウンセリングなど、
落ち着いたサイラムの個室空間を利用してみませんか？
詳細は、サイラムまでお問い合わせください。
お気軽に見学にお越しください。



期間限定 9月~10月 キャンペーンのお知らせ

足のむくみ、冷え、胃腸の疲れが気になる方！
ふくらはぎまでしっかり解します。 100分コース

①リフレクソロジー 70分+
ボディケア 30分
通常価格 8,000 円 ⇒ 7,500 円税込

全身ゆっくりとしたリズムでオイルリートメントがリラックス効果抜群です…120分コース

②パリエーズ 100分+
リフレクソロジー 20分
通常価格 11,500 円 ⇒ 9,800 円税込

お顔のマッサージは副交感神経を活発化して
リラックス効果大です。 80分コース

③リフェイス 60分+
リフレクソロジー 20分
通常価格 7,500 円 ⇒ 7,000 円税込

【夏の疲れが気になるこの時季…その不調、自律神経の乱れが原因かも! ?】
夏の暑さも終わりを告げて、少しずつ秋の気配を感じるこの時季、過ごし暑い日が訪れて身体も
楽になるはず!と思いきや…なんだか益々疲れが抜けなくて感じている方も多いのでは? その
お疲れや不調は季節の変わり目に起きやすい自律神経の乱れかもしれません!

【自律神経とは? ?】 自律神経の働きは、汗を掻く・ホルモンの分泌を調整する・心臓を動かすなど自ら
が意識しなくても自然に体の各機能を調整するように働いてくれる神経です。
身体を活動的にさせる交感神経とリラックスさせる副交感神経からなります。
※交感神経=目覚めの神経。目覚めかけて覚醒に働き、心身を活動に導く神経。
【調整させる】 寝る前、起床後、血圧を上げる、排便の準備をする、自律神経を整える
※副交感神経=鎮静の神経。夕方から夜にかけて優位に働き、心身を休息に導く神経。
(リラックスさせる。癒れを促す。血圧を下げる。胃腸の働きを活発にする、血管を拡張させる)

【自律神経のバランスの乱れで起こる主な症状】
本来、二つの自律神経は身体の各機能が正常に行われるようにバランスよく働くようになっていますが、不
規則な生活習慣やストレスなどが引き金になり、バランスを崩してしまふのです。
主な症状としては、頭痛、肩痛、耳鳴り、目のぼやけ、喉の痛み、動悸、眩暈、冷え、のぼせ、便秘、
手足のしびれなどで、症状の出方は人によって異なります。

【自律神経の整え方】
日常生活の中でのお疲れやストレスを感じている時は、交感神経が優位になっており、心身ともに緊張
状態を強いられています。
緊張を和らげ、副交感神経を優位に切り替えるには「深呼吸」が良いとされています。
息を吐く時間が長ければ良いほど、より効果的に副交感神経を優位にすることが出来ます。
逆にやる気が起きないときは、深く早い呼吸をして交感神経を刺激すると効果的です。

【深呼吸をしましょう】
まずはお顔に手を当て、古い空気を出すようにゆっくり息を吐く
3秒かけてゆっくり鼻から息を吸う。そして息を止めてから息を吐く
9秒かけてお顔を凹ませながら口からゆっくり吐く
この流れを6〜7回繰り返す
※深呼吸には同時に身体の姿勢を変え力があります。体温が適度に上がることで消化性改善、腹式呼吸で腸の動き
を活性化し便秘改善、腸内環境を働き内臓を刺激し血行促進など、様々な効果をもたらします。
上手に取り入れて「交感神経」と「副交感神経」のバランスを整えましょう!

★ご予約は、shanti@shanti358.com から承ります。