

11月

もくもく カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 文化の日 ★土曜セミナー 10:00～
4 振替休日	5 "mokumoku kids" 入園説明会 10:00～ 7歳のクイズ-制作と 読み語り・セルリアア- 講座 11:30～	6	7 私にもどる会 19:00～	8	9 ★横浜英学会 ★おぼろいも民学会 13:30～	10
11 "mokumoku kids" 入園説明会 10:00～ ヨガ・ヒーリング・マツナー ランチ会 10:30～	12	13	14 私にもどる会 19:00～	15	16	17 ★土曜セミナー 10:00～
18	19	20	21 私にもどる会 19:00～	22	23 敬老の日	24
25	26 "mokumoku kids" 入園説明会 18:00～	27	28 私にもどる会 19:00～	29	30	

★のついでイベント... 家づくりイベント

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 "mokumoku kids" 入園説明会 10:00～	3	4	5 私にもどる会 19:00～	6	7 "mokumoku kids" 入園説明会 10:00～ 7歳のクイズ-制作と 読み語り・セルリアア- 講座 12:00～	8
9	10	11	12 私にもどる会 19:00～	13	14	15
16 ヨガ・ ヒーリング・マツナー ランチ会 10:30～	17	18 石けん教室 10:00～	19 私にもどる会 19:00～	20	21	22
23	24	25	26 私にもどる会 19:00～	27	28	29
30	31					

12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

●ショールーム
〒222-0037 横浜市港北区大倉山 3-1-8
●Head office
〒222-0037 横浜市港北区大倉山 3-19-18
TEL. 045-544-1114 FAX. 045-544-9385
●工事部
〒223-0056 横浜市港北区新吉田 4199 番地
TEL. 045-5911・8945 FAX. 045-591-8944
<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://shanti358.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. November, December

私たちは、生命のつながりで元気な家をつくれます。

VOL. 93





Works

今月のお宅紹介

K 邸
2019年9月竣工 横浜市港北区
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 初の3階物件です。
周辺を建物に囲まれた住宅地の一角にあるので、周辺の建物の環境が変わっても風通しが良く、明るさをキープできる設計に。建物をコの字型にすることで南側からの2面採光を確保し、お施主様の「大倉山公園の緑を望むロケーションを生かしたい」というご要望を汲んで3階にリビングを設け、ホームパーティも開ける広さにデザインしました。リビング・ダイニングの床材には、奥様の好きなブラックウォールナットを採用。ダイニングにはご主人の憧れだったという薪ストーブを設置しました。以前の家にも庭があったということで、日常のいい屋上を庭園に。以前の家の庭にあった木も移しました。3階部分は、ブルーグリーンを基調にインテリアを統一。キッチンや壁コーナーの壁紙に同色を取り入れました。

■床 キッチンの壁紙に貼ったブルーグリーンのタイルを基調にインテリアに統一感を出しました。■薪ストーブを囲んだダイニング、奥には壁コーナーも併設。■外観はアイアンの格子窓にステンドグラスをはめ込み、印象的に。天然石も貼っています。■玄関入った正面には印象的なゴールドのタイル。左手にはSICがあり、その扉には木蓮の絵が描かれた襦紙を使用。■廊下からメインの洗面台へ続く動線。■大きめのガラスの洗面ポールをご提案。広々とした洗面台で収納力にもこだわりました。■対面式のキッチンなのでご家族との会話も弾みます。

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 要予約 11/10 (日) 13:30 集合 @ 横浜市鶴見区矢向

お住まい宅見学会



ココが POINT

- 17.90 坪の土地に建つ、スキップフロアの気持ちのいいお家
- 延べ床面積 20.40 坪 + ロフトで広々感じる空間を実現しています!

ご予約はこちらから ☎ 045-544-1114
ご予約いただきましたら、現地案内図を送らせていただきます。

タカラスタンドートのHPの「暮らしを愛する人たち」シリーズのトップバッター、SCENE 01 に掲載されているおしゃれに生活を営みご家族の暮らしが生でご覧いただけます!

<https://www.takara-standard.co.jp/brand/story/004.html>

要予約 11/3 (日)、11/17 (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 11/9 (土) @ 横浜市港北区菊名 ※その他随時開催

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る家を見たい方
- ◎ 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

インテリア、ガーデンエクステリアのご相談承ります。

相談会
随時開催中



もくもくはうす株式会社 代表取締役
一級建築士 / 建築デザイナー
宅地建物取引主任者

担当: 横井 由紀子

ご予約はこちらから
検索 もくもくはうす イベント ☎ 045-544-1114
HYPERLINK "<https://moku2house.jp>" <https://moku2house.jp>
info@moku2house.co.jp



物件・不動産を
買取します!

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。末永く一緒に過ごさせて頂けたら幸いです。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 11/11 (月)、12/16 (月) 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: 1,000円+ランチ代
■内容: お子様連れ・初心者へ大歓迎!
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、下記のメールにてお願いいたします。
担当: 小野田 emcdehskayo@gmail.com

要予約 11/16 (土) 11:00 ~ 14:00

無鉛健康陶器販売会

【無鉛健康陶器とは?】
天然素材のみで焼成した無害安全健康陶器。天然長石をベースに高温(1300℃)で焼成した陶器は、酸味渋みが和らぎ、食べ物本来の旨味や香りを天然石の作用により引き出してくれるので、お料理や飲み物が、より一層まろやかに、美味しくなります。色は、牡石、長石、牡貝、木部土などの鉱物をブレンドしたものを使用しています。

一度使用された方はずっと愛用しています。
遠いのわかる人に使ってほしい。
自然の味をそのまま美味しくいただきますよ!

※お問い合わせ サーフ健康陶器(株)
tel: 059-396-2723
http://healthytutorialceramics.fc2web.com/v
※お申し込みは、もくもくはうすHPまで

要予約 11/11 (月)・11/26 (火)・12/2 (月)・12/7 (土) 10:00 ~ 12:00

「mokumoku kids すくすく」入園説明会

■会場場所: 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知らせください。
アンケートへのご記入が必須となります。

【園の概要】
所在地: 〒223-0056 横浜市港北区新吉田町 4-199
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: 月々保育(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

※お問い合わせ・説明会のご予約は下記にお願いいたします。
tel: 045-591-8801 または kids@mokumoku2house.co.jp

要予約 11/7・11/14・11/21・11/28・12/5・12/12・12/19・12/26 (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
■案内費: 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 既お申し込みは、もくもくはうすHPまで

要予約 11/20 (水)・12/18 (水) 10:00 ~ 12:00

もくもくはうす 石けん教室

11/20 「メープルの石けん」
12/18 「クローブのスパイス石けん」

■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グ、レジ袋)、ハンドタオル、牛乳パック(本分または、石けん用の型、筆記用具)
初めての方でもご参加いただける Idsy レッスンです。
お肌にしっとりやさしい洗い上がり石けんです。

講師: 大橋 美晴
キッチンで作れる石けん作りレッスンを開催。
お土産でもらったラベンダーの精油で体潤い肌改善し、アロマラベンラーを学ぶ。HSA 認定ジュニアソーパー、Meuna Lani 認定アロマフェッショナルインストラクターです。

※完全予約制 既お申し込みは、もくもくはうすHPまで

要予約 11/5 (火)・12/7 (土) 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

あわ等は虹の架け橋、7色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みます。

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 あわ等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のご案内いたします。
入金確認後キットを発送します。制作日までに宿題をしていただきます。)

■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 7弦ライアーをお持ちの方は 16:00 からご参加ください。制作ワークショップの方は 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 (構本可愛・松宮智穂) 奏法指導: Aika 構本志子
■講費 制作費 ¥40,000
セルフケアの受講料 講師は Aika 構本志子です。 参加費 ¥5,000
■講費 制作費 ¥40,000
セルフケアの受講料 講師は Aika 構本志子です。 参加費 ¥5,000
サイラムマクロビランチとお茶: ¥2,000 (消費税込み)

SAIRAM 大倉山本店

ランチプレートは限定 50 食!

週に一度は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〉

その日のメイン料理を含む季節の自然栽培・無農薬野菜を使用した9種類の惣菜をミニサラダ、酵素玄米のごはん、お味噌汁とともにお出しします。



サイラムの酵素玄米について

心と体に良い良質酵素玄米を使用しています。おいしくて消化が良く、早食いでも大丈夫。おなかのあたりがスッキリする人も安心して食べてください。

●モーニング

焼き立てドーナツを豆乳ヨーグルト & グラノーラとともにいかがですか。

●テラス席

ドッグの日は毎月1日、11日に開催しています。ペットともにランチやティータイムを楽しんでください。



テイクアウトもやっています

●お惣菜テイクアウト

サイラムのランチプレートをご自宅でも楽しめます。

期間限定 10月~12月 キャンペーンのお知らせ

shanti

スッキリ感を味わえるコースです☆癒気持ち
いい〜がお好きな方へ!! 80分コース

①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

【選べるオプション】全身じっくりほくしたあ
とは、リフレオヘッドで癒されて...
100分コース

②ボディケア 60分+
リフレクソロジー or
ヘッドスパ 20分
通常価格 8,000円 → 7,500円税込

【選べるオプション】人気のバリニーズ!ホット
パッドでじんわり温めつき!! 120分コース

③バリニーズ 100分+
リフレクソロジー or
ヘッドスパ 20分+
ホットパッド温めサービス付き
通常価格 11,500円 → 10,500円税込

※ご予約は、shanti@shanti358.com から承ります。

【睡眠と健康 PART1】

皆さんは、健康に過ごすために気を付けている事は何か?大半の方が先ず食事・栄養等と思
い浮かべるのではないのでしょうか?しかし、同じくらい重要なものが「睡眠」なのです!でも、た
だ睡眠をとれば健康になれる訳ではありません。「睡眠」で健康になるには良い睡眠をとるこ
とが大切です。そこで今回は「良質な睡眠」についてお伝えします。

《良質な睡眠とは?》
眠りが深く寝まてくすり、朝の目覚めがスッキリ!ならば良質な睡眠がとれている証拠。以外に多いのが睡眠
時間は長たにしているのに目覚めがスッキリしない!寝れが浅い!寝つきが悪い!という方。そんな方は眠りの質
に問題がありそうです。

《良質な睡眠をとると?》
身体の自然治癒力が高まり、疲労回復、心臓・腎臓・肺等の臓器の働きが活発になり、免疫システムの活性化、等。
特に健康でいづまでも若々しい!という方うは良質な睡眠は必要不可欠です!

《良質な睡眠をとるには?》
①日中、適(良食習慣)ばかりではなく、適度に身体を使い心身ともに鍛えていること。
②ウォーキング・ヨガ・ストレッチが効果的、shantiの「バリニーズ」も副交感神経が優位する為お勧
めです!
③身体は寝ましているのがベスト!寝た身体では良い睡眠は得られません。お風呂でゆっくりリラックスして身
体の力を溜めましょう。
④アロマが効果的!冷たい食に比べるアロマはラベンダー・カモミール・ジュニパー(一部)
⑤最も重要とされるのは、夕食の時間帯です!皆さんも寝る直前に夕食を食べて翌朝、身体がだるい寝れが浅
くない!なんてことあるのではないですか?人は胃に食物が運ばれなくなり消化しにくくなります。この消化が滞り
ればエネルギーが必要で、体が暑くなり活発してしまうので眠りが浅くなり身体の自然治癒力が半減してしま
うため疲労回復や相乗の若返り等の効果も思うように出まなくなってしまいます!従って、寝物の消化時間を考慮
しながら夕食の時間を決めて、胃の中を空っぽにしてから床につけば睡眠に良質な睡眠が得られます!①寝物の消
化時間は1~2時間、肉・魚・卵等、たんぱく質は4時間ほど消化に掛かります。

このように、睡眠は健康と深い関わりを持っているのです。次号では、PART2としてもう少し詳しくお伝えして参
ります。お楽しみに!...