

CHILD REARING

-ともに子育て-



2月3日は節分。今年は南南東！

— お子様と一緒にカンタン恵方巻 —

2月の行事として馴染み深い「節分」。

1年間の健康を祈りながら、

お子様と一緒に恵方巻を作ってみませんか？



■ 材料 (1人分)

● 米 90g程度

● 海苔 1枚

● 魚肉ソーセージ 1本

● きゅうり 1/2本

● サニーレタス 1枚

● マヨネーズ 少々

● 巻きす 1つ

■ 作り方

- ① 巻きすの上に焼き海苔を乗せ、奥2~3cm程あけてご飯を薄く広げる。
- ② ご飯の上に、魚肉ソーセージ・きゅうり・サニーレタス・マヨネーズを乗せる。
- ③ 一気に巻く！

★ 魚肉ソーセージが太い場合は、半分に切ることで、巻きやすくお子様も食べやすくなります♪

〈意外と知らない！？ 豆まきの正しいやり方〉

豆まきを行うのは鬼がやってくる夜。

ドアや窓を開けて「鬼は～外！」と唱えながら家の外に豆をまきます。

まいたらすぐドアや窓を閉めて、鬼が戻ってくるのを防ぎ、

今度は「福は～内！」と唱えながら家の中に豆をまきます。

これを何度か繰り返し鬼を退治したら豆まきは終了。

まいた豆を《年齢の数だけ》あるいは《年齢の数+1》食べると

1年間健康に過ごせると言われています。

LET'S HEARING

-聞いてみよう！-

おしえて
ヤマダさん！



椅子に座りながらこっそり♪

山田流ストレッチ法を伝授します！



お正月のご馳走を食べすぎちゃったそのアナタ！

少しでも早く正月太りを解消しませんか？



【かかと上げストレッチ】

- ① 両足を揃え、背筋を伸ばして椅子に座る。
- ② 両太ももの内側をくっつけながら、両足を同時に上げかかとを上げる。
★この時おなかに少し力を入れると good！ →
- ③ かかとを床に下ろす。
- ④ この動きをゆっくり10回～20回行う。



体も温まるし、いつの間にか足もおなかもスッキリ！？



ぜんけいこつきん

前脛骨筋とは、すねの内側から足首の前方を通っている筋肉のこと。
足のむくみが気になる方や、運動する機会が少ない方にオススメです♪

【前脛骨筋を伸ばすストレッチ】

- ① 両足を揃え、背筋を伸ばして浅く椅子に座る。
- ② 猫の手のように、両足の全指をグーにしそのままかかとを上げる。
★この時親指をメインに力を入れると good！ →
- ③ この状態を10秒～20秒ほどキープ。
★足の甲のあたりが伸びていれば good！
- ④ ゆっくり下ろす。



しっかり伸ばし柔らかくすることで血行を促進しむくみも取れます！

HOUSE GALLERY

-福山市 O様邸-

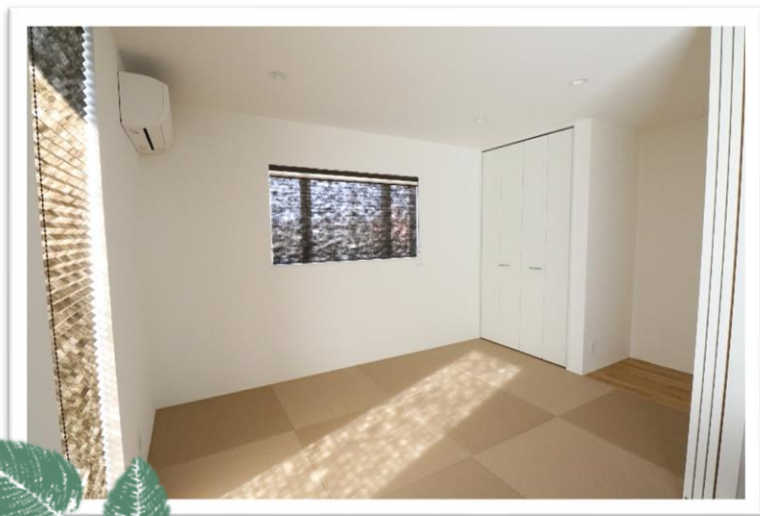
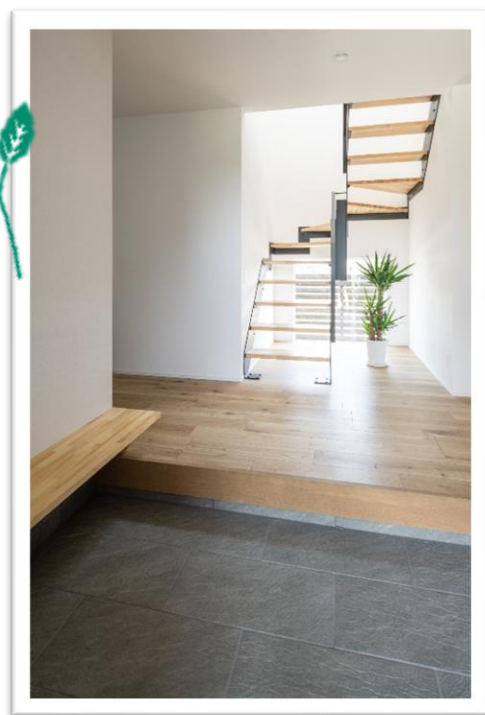
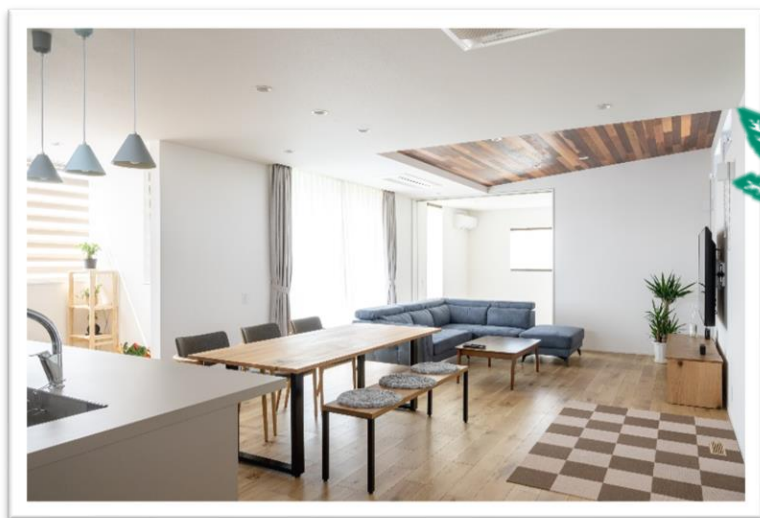


W

ダブル

断熱で

まるで魔法瓶のような家、できました。



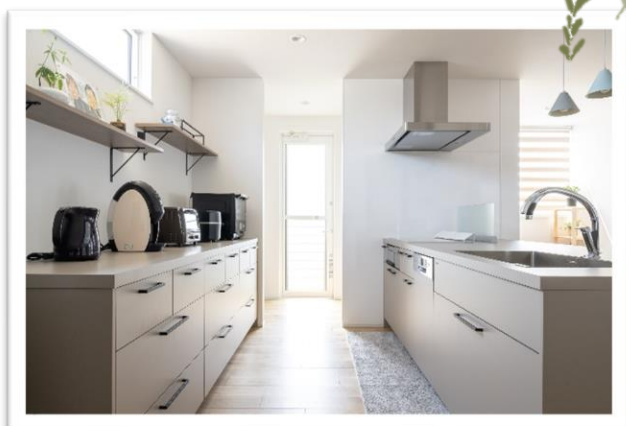
充填断熱（内断熱）と
外張断熱（外断熱）を
掛け合わせたダブル断熱に、
床暖房を採用した
どこに居ても
温もりを感じるお家に。

GRAFTEKTのアッシュベージュ
カラーを採用したキッチン。

自然光や照明による

光の変化と共に、

微妙に異なる印象を愉しめる。



CUSTOMER VOICE

-お客様の声-



＼ お客様から直筆のメッセージをいただきました！ ／

何件もハウスメーカーをまわって、専務さんの
人柄から、ひなたハウスさんで家を建てたいと思い
決めました。

打合せ時、建築中、いつでもどんな事でも
すぐに対応してくださった事で、自分たちの

思い描いていたマイホームを見成させる事が
できました。ありがとうございました。

アフターサービスもきちんとしてくださるので、

とても安心しています。これからもよろしく願いします。



EVENT INFORMATION

-お知らせ-



2 February 2023

定休日：水曜日



SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11 完成見学会 IN 御幸町
12 完成見学会 IN 御幸町	13	14 バレン ♡♡ タインデー	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

OPEN HOUSE
2/11 SAT 12 SUN 10:00▶17:00
福山市御幸町
完全予約制
1日7組限定

普通よりプラスαがいい
セカンドリビングのある暮らし

敷地面積 45.21坪
住居面積 35.98坪
※写真はイメージです

ひなたハウス

2/11 SAT 12 SUN

- 完成見学会 -
in 福山市御幸町

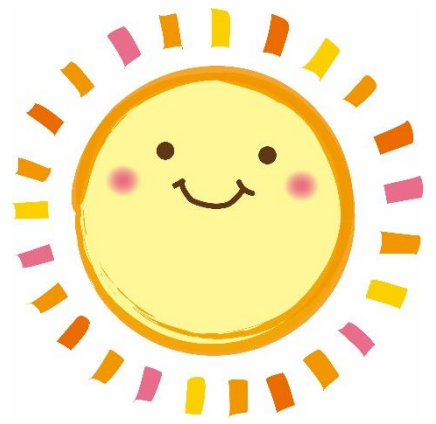
普通よりプラスαがいい

”セカンドリビング”

のある暮らし

EVENT INFORMATION

-お知らせ-



Check !! →



ひなたハウスと愉快的仲間たち

YouTube



STAFF COMMENT

-ひなたスタッフのつぶやき-



2月号のお題

ズバリ！

寒い日に飲みたい飲み物

教えてください！



代表取締役
岡本 征也
(おかもっさん)

ぜんざい

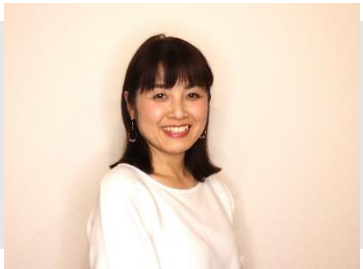
あの甘さと餅に感動…。



専務取締役
岡本 純一
(じゅんじゅん)

ホットコーヒー

豆から挽きましょう。



コーディネーター
三田 里美
(さんちゃん)

ハニージンジャーティー

甘さと辛みの絶妙なコラボ。



コーディネーター
足立 真幸
(アダっちゃん)

はちみつレモン

心も体も温まります。



コーディネーター
里頭 優花
(りとちゃん)

ホットミルクセーキ

自販機の缶 限定で！



住宅サポート
柳田 麻希
(ギダさん)

コーンポタージュ
コーン入りで！



住宅サポート
藤井 美穂
(みぼりん)

梅昆布茶
日本の宝です。



住宅サポート
向井 詩織
(おりちゃん)

ラーメンの汁
絶対 尾道ラーメン！



住宅サポート・工務
山田 彩香
(ヤマさん)

あっまいココア
子どもが寝た後の
1人の時間に飲むのが最高。



工務
瀬尾 俊輔
(せおしゅん)

甘酒
酒粕から造ると最高。



工務
宮本 陸
(りっくん)

ほっとレモン
喉に良い気がします。

Smile your life

— 日本のバレンタインのチョコ事情 —

今年もこの季節がやって来ました。2月14日は「バレンタイン」の日。
女性から男性にチョコレートを贈るのは、実は日本発祥の風習なんです。

現在、バレンタインのチョコには色々な呼び方があり、
日本人らしい“愛”が散りばめられています。

今回はバレンタインのチョコの主な種類と呼び方についてご紹介します。

■ 本命チョコ

恋愛対象の人に贈る、気合の入ったチョコ。
片思いなら愛の告白、付き合っているなら愛情の証。



■ 義理チョコ

日頃お世話になっている人、職場の仲間やお客様へ贈るチョコ。
感謝と気配りに満ち、コミュニケーションを深める。

■ 友チョコ

主に女性の友達同士が贈りあうチョコ。
かわいいラッピングのものや、流行を取り入れたものを贈りあうのが主流。

■ 逆チョコ

男性から女性へ愛の告白として贈るチョコ。
贈る相手は、彼女や妻・片思いの相手など。
欧米のバレンタインのように、男女どちらからも愛や感謝を伝える習慣が
日本でも浸透しつつある。



■ ご褒美チョコ/自分チョコ

自分に贈るチョコ。
気になる逸品は自分で食べて至福の時間を過ごし、
蓄えたエネルギーで他人を幸せにするのだとか。



バレンタインデーは、愛する人に「愛しています」と伝える日。

その気持ちをどう表現するかはあなた次第です。

さあ、あなたは誰にどんなチョコを贈りますか？

Smile your life