



相互住宅 株式会社

〒290-0054
市原市五井中央東1-8-1

TEL 0436 (24) 7710
FAX 0436 (24) 7869

FORSENSE
FOR YOUR SENSE

家づくり用語集 ～間取り・デザイン～

アイレベル

人の目の高さのこと。
立つ、イスに腰掛ける、床に座るなどの姿勢の違いで変わります。
住宅関連では、視線の高さあたりに位置する設備や収納スペースのことを指す場合もあります。
システムキッチン等で良く使われる言葉で、調理作業をするカウンターから上部収納までの空間が「アイレベルゾーン」と呼ばれます。



おうちがしあわせ —ペットと暮らす家—



日本人の約3割は何らかのペットを飼っていると言われてます。ペットは暮らしに癒しと安らぎを与えるだけでなく、家族の一員としてその存在が考えられています。

ペットを飼う場合は、ペットについての十分な知識をしっかりと身につけて、人にとってもペットにとっても安全で快適な住まいを選ぶことが大切です。そこで、今回はペットの代表格とも言える「犬」と暮らすポイントをご紹介します。

■ポイント① ～空間作り～

室内飼いの犬のゲージやベット、遊び場は、エリアを決めておきましょう。エリアを決めておけば世話の手間が軽減します。人間と違って後片付けをしてくれないので、一箇所のスペースを決めておけば、掃除も簡単になります。

■ポイント② ～プライベートスペース～

いくら家族と一緒に暮らすとはいえ、留守番中や雷などの音に怯えているとき、怒られたときなど、犬が安心して逃げ込めるスペースを確保しておくことも大切。専用のスペースであるリビング側にサークルなどの囲いを設け、屋根付きのクレートや小屋を置いてあげるのが理想です。

ポイント③ ～玄関からの脱走を防ぐ～

玄関から飛び出さないように、背の高いフェンスやゲートを設置しましょう。跳躍力の優れた犬もいますので、運動能力に合わせた対策が必要です。

ポイント④ ～トイレの掃除～

ゲージや犬舎、トイレは月に1～2回のペースで洗いましょう。毎日簡単な水洗いや水拭きを済ませておくと、臭いと汚れの付着を防げます。重曹は口に入れても安全な食品添加物なので、安心してペットのゲージやトイレを洗え、ペットの消臭予防にもなります。

ポイント⑤ ～近隣への配慮～

鳴き声や吠え声、屋外での排泄、抜け毛、臭いなどが主に苦情やトラブルの原因となっています。動物がいる日常として、当たり前なことでも、知らず知らずのうちに他人に迷惑をかけているかもしれません。特に、集合住宅では、どんなことがトラブルの原因になるのかを心にとめ、配慮していくことが動物にとっても暮らしやすい環境づくりになるでしょう。



住まいる通信 1月号

相互住宅 株式会社

発行日2010年12月29日

明けましておめでとうございます。

こんにちは！社長の横田です。
皆様のお陰をもちまして、2011年を迎えることが出来ました。有難う御座います。



2010年は、政府の住宅エコポイントや相続税の拡大、フラット35のローン金利引下げ措置と、住宅会社にとっては追い風が吹いていて、相互住宅はかなり忙しい年になりました。
2011年も引き続きこの政策が続きますので頑張って行きたいと思います。昨年の12月に発表された、新語流行語大賞の特別賞に選ばれた「何か持っている」と言われ続けてきました。今日、何を持っているのか確信しました...それは仲間です(斎藤祐樹さん)とあるように、早大野球部は最後の大会でチーム一丸となって優勝しました。
相互住宅も早大野球部のように当社が掲げる目標やお客様の希望を現実のものにする為に、スタッフ一丸となって皆様のマイホーム造りに真剣に取り組んで参ります。

目次:

	1
けんこうライフ	1
家づくりのワンポイントアドバイス	2
お手軽プチ風水	2
しあわせ工務店	3
住まいのヒント	3
家づくり用語集	4
おうちがしあわせ	4

イラスト:カクヤ

2011年もどうぞよろしくお願い致します。

私事ですが、私の息子は小6になり中学受験も後残り一年になりました。かなり厳しい挑戦となっていますが、こちらも家族一丸となって良い結果を出したいと思っています。

※毎月発行しています、当社の「住まいる通信」がご不要な方は、大変お手数をお掛け致しますが、お電話、もしくはメール・FAXなどでご連絡頂ければ止めさせていただきます。



けんこうライフ【冷え症対策】

冷え性だから冬は辛い...そんな悩みを持つ人も少なくないですね。冷えはあらゆる病気のサインとも言われています。たかが「冷え」と甘くみず、しっかりと対策をとることが大切です。体が冷えていると、体内の「酵素」の働きは低下し、基礎代謝や免疫力が低下してしまいます。冷え症をそのままにしておくと、他の病気につながってしまうことがあるので、症状の軽いうちから対策をしていきましょう。



○冷えと関係の深い症状

・むくみ ・貧血 ・肩こり ・肌荒れ
・自律神経失調 ・生理不順 ・不眠 など...

○対策

①食事 タンパク質やミネラルといった成分が豊富で、体の中から温めてくれる食品を摂取しましょう。ネギやニンニク、生姜が効果ありと言われています。

②衣服 マフラーや靴下を身につけるだけでも効果があります。急激な冷えを防ぐつもりでいきましょう。

③運動 いつも道でちよつと遠回りをしてみる、エレベーターではなく階段を利用する等、日常のちよつとした運動が冷え症対策になります。

④入浴 お湯の温度は、少しぬるいかなと感じるくらいで湯量は胸の下あたりにくる位が良いでしょう。半身浴の場合は、1回の入浴で最低でも20分は浸かるようにしましょう。

家づくりのワンポイントアドバイス ～照明計画①～

照明器具の種類

私たちの生活の中では様々な照明器具が使われていますが、それらは使用する場所や用途により分類することができます。照明計画をする際には、この分類とそれぞれの特徴を知っておくと便利です。今回は、一般住宅に使用される主な照明器具の種類をご紹介します。

①エクステリアライト

住宅の外回りに設置します。エクステリアにムードを持たせるほか、防犯にも大きな役目を果たします。

②シャンデリア

装飾性が高く華やかな照明。リビングや吹抜け空間のメイン照明として使われることが多く、デザインも豊富。

③ブラケットライト

壁や柱に取り付ける補助照明です。アクセント的な使い方で、雰囲気のある光の効果を生み出します。

④フットライト

廊下や階段の足元を照らす照明です。

⑤シーリングライト

天井に直接取り付け、メイン照明として部屋全体を明るく均一に照らします。最も一般的な照明です。

⑥ペンダントライト

食卓に適した吊り下げ型の照明です。

⑦ダウンライト

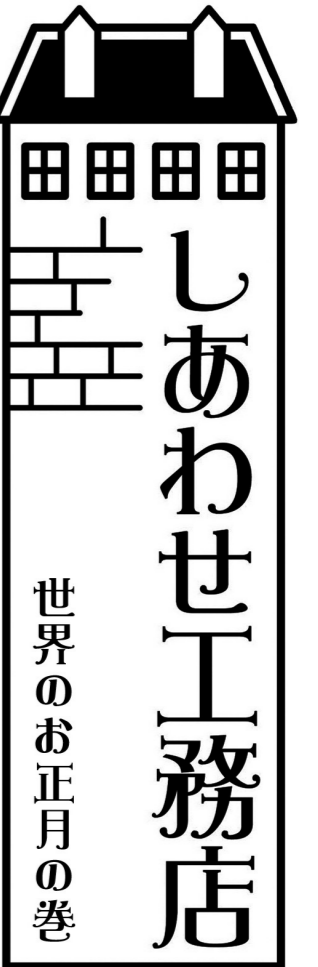
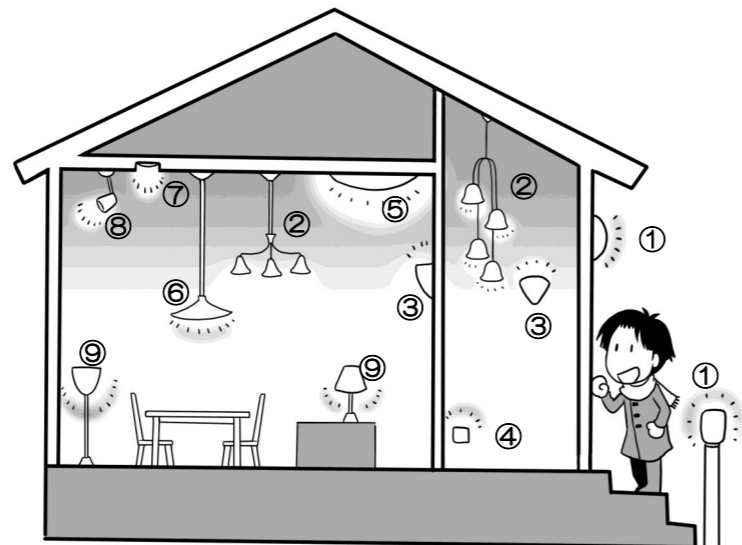
天井埋め込み型の照明です。配置次第で様々な照明計画を可能にします。

⑧スポットライト

部屋の一部やインテリアを照らし出す照明です。

⑨スタンドライト

部屋のコーナーやテーブルサイド、ベッドサイドに置く照明です。移動できるので位置を変えて雰囲気を楽しめます。



住まいのヒント —冬場のお風呂にご注意を—

寒さが身にしみるこの季節、1日の終わりには暖かなお風呂が気持ちいいですね。お風呂は様々な健康効果がありますが、その一方で、危険も多い場所。特に冬場のお風呂は急激な温度変化によって起こる「ヒートショック」の事故も多く、安全性に十分な注意が必要です。

■ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことで、室温の変化によって血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍が早くなったりする状態のことを言います。このヒートショックにより、脳卒中や心臓疾患を引き起こすなどもあり、とても恐ろしい現象です。特に冬場の浴室は、ヒートショックによる死亡事故が多く、注意が必要です。では、実際にヒートショックを起こしやすいのはどのような人でしょうか？

- 65歳以上である
 - 高血圧や糖尿病の人・動脈硬化のある人
 - 肥満気味の人や睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人、不整脈がある人
 - 自宅の浴室に暖房設備がない
 - 一番風呂に入ることが多い
 - 熱い風呂が大好き
 - お酒を飲んでからお風呂に入ることがある
- (「ヒートショックの原因と対策」より)

■簡単に出来る対策は？

ヒートショックが起こりやすいのは、特に冬場の浴室です。冬場の入浴は次のことを実践してヒートショックを防ぎましょう。

○脱衣室と浴室を暖かくしておく

脱衣室が寒い場合は、暖房器具などを置くことで、かなりの効果があります。また、お風呂に入る前にしばらく浴槽のフタを開けておいたり、シャワーを出しておくと、湯気で浴室内が温まります。

○風呂の温度は38～40度くらいの低めに設定する
入浴温度42～43度の熱い湯は、心臓にかなりの負担がかかるので危険です。入浴温度41度以上になると浴室事故での死亡者が増加する傾向にあります。

○高齢者や高血圧の人の一番風呂を避ける

一番風呂は、まだ浴室が温まっていないので、ヒートショックが起こりやすくなります。特に高齢の方などは、家族が入った後の浴室が温まった時に入浴するようにしましょう。



お手軽プチ風水 ～カーテン～

風水を始めようと思ったけれど、いきなり大きく部屋を変えたくはない...そんな時、カーテンを変えることで、簡単に風水を取り入れることができます。カーテンは、夜に逃げていく運気の放出を防ぐ効果があります。色は、欲しいパワーをもつ色を選びましょう。

◆風水的に良いカーテンの色選び◆

- 北の部屋・・・北は、心の落ち着き、信頼、親子の情を表します。
おすすめの色: ピンク、オレンジ、ブルー。
- 南の部屋・・・南は、知恵や判断力を生み出す方位です。
おすすめの色: オレンジ、グリーン、ベージュ、ホワイト。
- 東の部屋・・・東は、太陽が昇る方位。活力の源となります。
おすすめの色: レッド、ブルー、ホワイト、ピンク。
- 西の部屋・・・西は、太陽が沈む方位。実りと喜びを表します。
おすすめの色: イエロー、ホワイト、ピンク
(※黒は運気を吸い取る色です。)

これから家を新築する、引っ越しをする、またはカーテンを買い替えようと思っている方は、カーテンの色や柄を選ぶ際に、風水を参考にしてみませんか。風水を取り入れることで運気アップを目指しましょう！
基本は家を中心として方位をみて、その場所にあった色のカーテンを選ぶと良いでしょう。自分のお部屋だけに風水を取り入れたいなら、その部屋の中心から東西南北を割り出して色分けしてもいいかもしれません。