



相互住宅 株式会社

〒290-0054
千葉県市原市五井中央東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～

サービスヤード

屋外の家事用スペースのこと。キッチンや勝手口の近くに設けられ、物干し場、ゴミ置き場等として使われることが多いです。地面にコンクリートなどを打って水はけを良くしたり、外用のシンクを設けると使い勝手がアップします。



おうちがしあわせ —リフォームのきっかけは?—

暖かな日差しが溢れる季節になりましたね。春になるとリフォームを考える人が多くなるそうです。様々なスタートの時期である春に、部屋(家)もリフレッシュして気分一新したいという気持ちに繋がるのではないのでしょうか。

リフォームをしたいという気持ちがあっても、やはり突然「リフォームしよう」と即決する事はあまりないですね。では、実際にリフォームをした方は、どのようなきっかけがあったのでしょうか。情報サイト「All About」で、リフォームのきっかけのBEST5についての記事が掲載されていましたのでご紹介します。

第5位・・・近所(知り合い)がリフォームした

第5位はお隣さんやご近所さん、お知り合いの方の住まいがリフォームしたのをきっかけに、自宅のリフォームの検討を始めたというものでした。特に構造や傷み具合、築年数が近い場合は、リフォーム内容と予算を考える上でも非常に良い比較材料になるようです。

第4位・・・今の住まいに不満を感じて(間取り・収納等)

第4位は、現在の住まいの間取りや機能面での不満を感じていたというもの。入居以来ずっと辛抱していたというよりも、暮らしてきた上で不具合が生じてきたという意見が多かったようです。

第3位・・・子どもが成長して

第3位は、お子さんの成長がきっかけというものでした。また、子どものための部屋ではなく、子どもが成長して巣立ったから自分のためにリフォームするというケースもあるようです。

第2位・・・家族の介護に備えて

第2位は家族の介護のためでした。介護保険を利用してリフォームする場合がありますが、それよりは将来に備えてバリアフリーにしておきたいという考えが多いようです。

第1位・・・住宅・設備が古くなった(壊れた)

第1位は、住まいの劣化・傷みによるものです。設備などは調子が悪くなって業者を呼んで話を聞き、耐用年数をかなり過ぎていたということが分かるというケースも多いようです。(「思い立ったが吉日!リフォームのきっかけBEST5」より)



住まいる通信 4月号

相互住宅 株式会社

発行日2011年4月1日

リクルートの「千葉の注文住宅」に掲載されています。

今回のお宅は市原市某所です。

坪庭や小上がりの和室など程よく和テイストを取り入れたシンプルモダンの家です。コンビニや書店に置いてあるのでは非見て頂けると有難いです。

詳細は、オール電化でバルコニーにアルミのルーバー格子を取付、広めのウッドデッキを付けました。内部は、約6帖の吹抜けがリビングにあり、和室は半帖タイプの黒く塗ったルーバーの柱を付けて、和モダンで綺麗に出来上がりました。



東北地方太平洋沖地震により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。私も何か出来る事はないかと思ひ募金を行いました。

私の実家が千葉県美浜区磯辺にあり、液状化現象により家が少し傾いてしまいました。現在どうしようか考え中であります。

私の息子の塾も当然のことながら休みになり、自宅での勉強が続いています。私が現在一生懸命に教えています。

目次:

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



社長 : 横田 俊司

※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頂きます。



1 ススメです。

便秘を解消するには、激しい運動は必要なく、ウォーキングでも十分に効果があります。普段の生活の中で、なるべく歩く機会を増やしましょう。また毎日、軽い腹筋運動や腹式呼吸、ストレッチを行うのもよいでしょう。

＜食物繊維や乳酸菌を摂取する＞

食物繊維は、便そのものを形作るのに必要な栄養素です。野菜、果物、海藻、きのこ、いも、豆、穀物などに含まれます。栄養素を吸収しながら便を送り出す働きがある腸の健康状態をよくするには、ヨーグルトなどに含まれている乳酸菌を利用します。食物繊維やオリゴ糖と合わせて摂取するのがオススメです。

＜適度な運動＞

便秘対策で何よりも重要なのは、規則正しい生活。これは便秘に限らず、健康的な毎日を送るためにも必要なこと。日によって睡眠時間や食事時間などが異なるようであれば、出来る限り毎日の生活パターンを固定するようにしてみましょう。

＜生活リズムを作る＞

便秘とは、便が大腸に長時間滞留している状態です。健康な人であれば、1日に1回便が排泄されますが、便秘気味と思われるような人であれば、2日から3日に1回しか便が排泄されない人もいます。しかし、どのような症状を便秘というのか、ハッキリと便秘の定義は決められていないようです。

けんこうライフ【便秘】

主な原因

◆食事量や水分の不足 ◆運動不足

◆野菜や食物繊維の不足 ◆便秘薬の飲み過ぎ

◆便意を感じていても我慢してしまう ◆精神的ストレス

◆自律神経の乱れ

◆生活リズムを作る

◆適度な運動

◆食物繊維や乳酸菌を摂取する



家づくりのワンポイントアドバイス ～照明計画④～

エクステリアの照明

エクステリアの照明は「住まいの象徴」。安全に人を導くとともに、街とつながる大切な明かりでもあります。防犯面にも配慮をしながらも夜の家の表情を美しく演出しましょう。

【エクステリアの照明の種類】

- エクステリアの照明には、
- ・玄関を出入りする家族や訪問者を迎えるポーチライト
 - ・人の動線を照らす為のアプローチライト
 - ・庭をライトアップするためのガーデンライトなどがあります。

【エクステリア照明の役割】

エクステリアの照明は、大きく分けて次の3つの役割があります。

○暗い場所を照らす

アプローチや玄関ポーチでは、帰宅する家族や訪問者が安全に出入りできるような照明計画が必要になります。

足元を照らし、安全な歩行を促す明かりには、人の動きや明るさを感じて、自動的に点灯・消灯する人感センサー付の照明が最適です。消し忘れも防ぐことが出来るので、電気代の節約にもなります。

足元を照らすアプローチの照明には、電気代が安く長寿命のLEDを用いたフットライトがおススメです。

○雰囲気を演出する

夜の家の表情を演出する機能として、エクステリア照明は不可欠です。庭の樹木や草花をライトアップするだけで、昼間とは違った表情が楽しめ、くつろいだ雰囲気を演出出来ます。

庭の照明やライトアップ用の照明は、必要な時に点けることのできるON・OFF切替えスイッチのタイプの照明がおススメです。

○防犯対策

夜間の照明は防犯効果を高めます。玄関ポーチだけでなく、勝手口や駐車スペースなど、不審者の侵入経路となる場所には、人感センサーやフラッシュ機能が付いた照明が効果的です。



エクステリア用の照明は、シンプルなものから装飾性の高いものまで、様々なタイプがあります。家の雰囲気にあった照明を選びましょう。消費電力や明るさのチェックも忘れずに！



住まいのヒント ～アロマを楽しもう～

香りには、心や体をリラックスさせたり、リフレッシュさせたりする力があるとされています。アロマセラピーは、植物からとれる精油(エッセンシャルオイル)などを用いて香りを嗅ぐことで、心身の美容や健康のトラブルを予防し、改善していく効果があるとされています。これを芳香療法といいます。

精油(エッセンシャルオイル)

精油は植物の花や葉、根などから抽出される際に、自然の状態よりも濃縮され有効成分がたくさん詰まった強力なオイルです。直接肌に付けたり、飲んだりすると危険です。植物油などのキャリアオイルなどで希釈してから使用しましょう。

選ぶ時のポイントは、100%天然の植物から抽出されたものを選びましょう。また、光や熱を避けフタをしっかり閉めて、冷暗所に置きましょう。寿命は半年～1年です。

アロマセラピーを行う上での注意事項

- 精油は直接肌に付けたり、飲用しない
- 妊娠中の方や持病のある方、乳幼児に対しては使用量や使用方法に十分注意する
- 保管場所に気をつける
- パッチテストを行う

アロマの楽しみ方

①芳香浴

ティッシュやハンカチにオイルを1・2滴垂らして香りを吸い込む吸入法や、アロマポットやディフューザーを使用して部屋に(6畳で5・6滴)やさしい香りを充満させて楽しむ、最もポピュラーな楽しみ方です。

②入浴

＜全身浴＞
水量約200Lに3～5滴のオイルを垂らし、よくかき混ぜてから入りましょう。38～39度のぬるめのお湯に長くつかると効果的です。

＜半身浴＞

心臓の下くらいまでつかるのが半身浴。3滴程のオイルを垂らし、よくかき混ぜます。上半身が冷えないようタオルなどを肩にかけるとよいでしょう。

＜手浴・足浴＞

洗面器やバケツにお湯をはり、オイルを2・3滴垂らしてよくかき混ぜてから、手や足を10～15分つけます。

③マッサージ

エッセンシャルオイル3滴に対しキャリアオイル5mlで希釈したオイルを作ります。入浴後や就寝前に少量手にとり、体や顔を優しくトリートメントします。



お手軽プチ風水 ～トイレ～

トイレはどの方位にあっても、吉とされない為に非常に扱いが難しい場所です。なので、インテリアがとても重要となってきます。風水では、「食べ物でよい気を取り入れ、トイレで悪い気を出す」という考え方をします。特に健康運に影響があると言われ、汚れていたり暗かったりすると、陰の水の気が溜まり、病気を招くこともあるので気をつけましょう。

《便座のフタは常に閉じる》

必ずフタを閉める癖をつけましょう。トイレの水は「死に水」とも言われ縁起がよくありません。フタを開けっ放しにしておくと、悪い気が漂ってしまいます。

《トイレの掃除はこまめに》

日頃からの掃除が運氣アップにつながります。便器の中はもちろん、床や壁もキレイに掃除しましょう。

《マットとスリッパを使いましょう》

トイレマットは陰の気を吸収してくれるので必須です。暖色系のカラーがおススメ。トイレ用のスリッパも重要です。部屋のものと同じと共有すると陰の気を室内に持ち込んでしまうので、部屋用とトイレ用に分けて使いましょう。

《芳香剤を置く》

トイレは常に良い香りがするようしておきましょう。特に柑橘系がおススメ。また、プラスチック容器ではなく、陶器などに移し変えておくと効果的です。

《換気はしっかり》

風水では風の流れを重視します。特に窓がないトイレは、1日中換気しておくのがよいでしょう。

《観葉植物や生花を置く》

観葉植物や生花には気の循環を良くしてくれる力があります。但し、ドライフラワーや枯れた花を飾っておくと逆効果になってしまいます。新鮮な植物や花を飾りましょう。