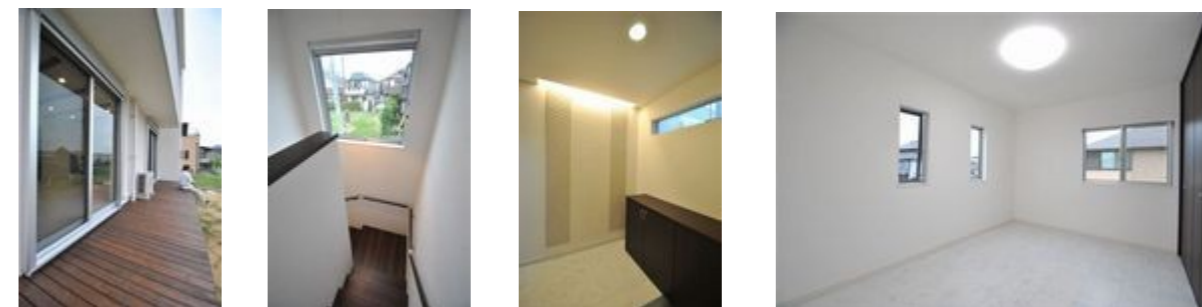




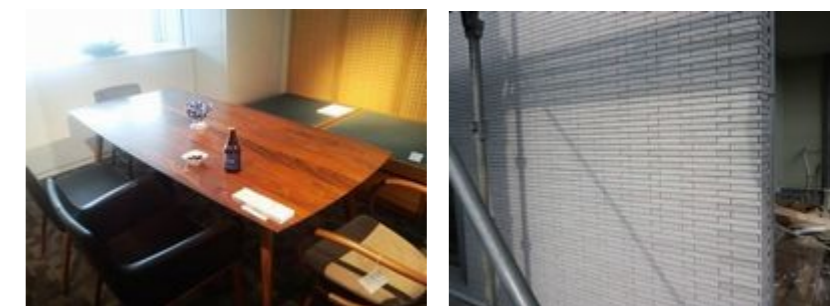
# 住まいる通信 8月号

7月16日(土)17日(日)にオープンハウスを行いました。2日間で3組のご来場を頂きました。アンケートの結果は綺麗ですばらしい3票、特に気に入ったところは、ウッドデッキ、階段照明でした。ありがとうございます。



天井に照明を埋め込んで間接照明にして、エコカラットを照らし玄関にアクセントをつけたり室内はホワイトとダークブラウンの2色で統一するカラーコーディネート。リビングから続くウッドデッキで庭を楽しむなどを考えて設計施工をしています。

私の自邸ですが、7月の実績紹介に詳しく載せていますので、ご覧頂ければと思います。次回屋上からの眺めの写真を載せます今のところオープンハウスは9月初めになりそうなので、はっきり決まりましたら、ご案内します。最近では家具を見に行っています。幕張の東京インテリアや新宿のエルタワーのコーランショップです。ソファは座ってみたり、大きさを見てリビングに入るか検討しています。新居は楽しみです。



## けんこうライフ【紫外線】

紫外線は「シミ・シワ」の原因になるだけでなく、皮膚の病気、白内障などの発症率も高めてしまう、とても恐ろしいものです。ちよつとした外出や洗濯物を取り込むちよつとの時間、曇りでも紫外線は降り注いでいます。注意しましょう！

### 【紫外線の種類】

紫外線は大きく3種類に分けられます。紫外線は「シミ・シワ」の原因になるだけでなく、皮膚の病気、白内障などの発症率も高めてしまう、とても恐ろしいものです。ちよつとした外出や洗濯物を取り込むちよつとの時間、曇りでも紫外線は降り注いでいます。注意しましょう！

### 【日焼け止めの選び方】

日焼け止めクリームを選ぶ目安になるのはSPFとPAの数値です。SPF値は、UVBの防止効果、PA値は、UVAの防止効果をあらわします。日常の生活で使用するものは、化粧下地をかねて、SPF15程度、PA++程度がよいでしょう。スポーツなどで長時間過ごす場合、SPF30以上、PA+++を選びましょう。

### 【食生活から日焼け対策】

日焼け&紫外線を受けると活性酸素が活発になります。この活性酸素を抑えるために有効なのがビタミンC。また、ビタミンCはコラーゲンの合成を促進する力もあるので、普段から果物や野菜などを食べるように心がけましょう。



## 家づくり用語集 ～間取り・デザイン～

### ペイントハウス(ペントハウス)

建物の屋上に突き出した階段室や、屋上につくられたエレベーターなどの機械室などのことを指します。また、マンションの最上階に設けられたテラス付住宅など的高级住戸のことを指す場合もあります。



### 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

## おうちがしあわせ — ホントに使える設備ベスト10 —

住まい選びで決め手になることも多い「最新の住宅設備」。多くの種類がありますが、実際に「これは便利！」と思うのはどのような設備でしょうか。リクルートの住宅サイト「スーモ」では、住宅設備に関する満足度アンケート調査の結果を紹介しています。

ファミリーが選んだ満足度の高い設備のキーワードは「家族全員の快適な暮らし」。1位、2位の浴室設備の他に、床暖房や大型収納など、家族全員の暮らしを考えた設備がランクインしています。



また、今の家にはないけれど、欲しかった設備のアンケートでは

- 1位・・・太陽光発電システム
- 2位・・・浴室テレビ
- 3位・・・ミストサウナ
- 4位・・・床暖房
- 5位ディスポージャー

という結果になっています。最近の省エネ志向を反映して「太陽光発電システム」がトップになりました。

今回、ランクインはしなかったものの、満足度が高い設備は

- ・浴室暖房乾燥機
- ・ディスポージャー
- ・カラーモニター付きインターホン

などが挙げられたということです。

(SUUMO ホントに使える設備ベスト10 より)

### 設備の満足度 ベスト10 (ファミリー編)

1位	広いバスタブ
2位	フルオートバス
3位	床暖房
4位	複層ガラス
5位	大型収納
6位	保温性機能付き浴槽
7位	静音設計シンク
8位	速乾床
9位	食器洗浄乾燥機
10位	IHクッキングヒーター



## 家づくりのワンポイントアドバイス ～耐震住宅の基礎知識～

### 「耐震」「免震」「制震」の違いは？

3月に発生した東日本大震災以降、住宅の耐震性に対する関心が以前に増して高まっています。現在の戸建住宅に取り入れられている地震対策は主に「耐震」「免震」「制震」の3つがありますが、この3つはどのような違いがあるのでしょうか。

#### 〈耐震構造〉

「耐震」は建物の構造部分（壁や柱・梁など）を強くして、地震の揺れに耐えられるように設計された構造です。建物に強度はありますが、振動自体は建物内にも伝わり、特に上階の揺れは増幅され、家具などの転倒が起こりやすくなります。

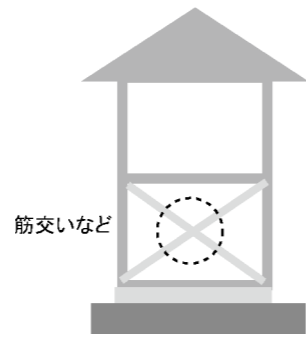
#### 〈免震構造〉

「免震」は建物と基礎との間に地震の力を緩衝する装置を設けて、地震の力を建物に直接伝わらないようにする構造です。揺れ自体が小さくなり、家具の転倒等が防げますが設置や維持に大きなコストがかかります。

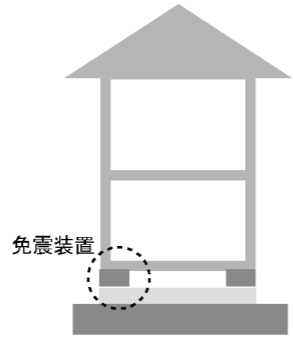
#### 〈制震構造〉

「制震」は特殊な振動軽減装置などを壁や柱、屋上に設置し、建物の揺れを吸収し、建物に伝わりにくくする方法・構造です。地震の揺れ自体は小さくなりませんが、上階の揺れの増幅を抑えることができます。

〈耐震構造イメージ〉



〈免震構造イメージ〉



〈制震構造イメージ〉



簡単に言うと  
耐震は、揺れに耐える  
免震は、揺れから切り離す  
制震は、揺れを吸収する  
構造です。



## 住まいのヒント ～夏のお弁当対策～

夏は食中毒や衛生面での心配が増える季節。食品が傷みやすくなるため、お弁当が傷んで食べられなかったり、食中毒を起こしたりしては大変です。お弁当は作ってから食べるまでの時間が長いので、調理や詰め方に細心の注意が必要です。



### 《調理前にはしっかり手洗い》

手をしっかり洗ってから調理を始めることは、食中毒予防の基本。食材や食器にさわる前はもちろん、生肉、魚介類にさわった後や料理の途中でトイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、おむつ交換したり、ペットに触れた後には忘れずに手を洗いましょう。

### 《おかずのポイント》

ハンバーグやから揚げ等、表面だけ見ても中まできちんと火が通っているのか分からないものは、中心までよく加熱しましょう。前日の残り物でも、もう一度火を通すとよいでしょう。また、水分の出やすい和え物やお浸し、煮物はなるべく避けましょう。ちくわ、かまぼこ、ハム等の半加工食品や練製品は傷みやすいので注意が必要です。生ものは入れない、これは基本です。

### お役立ち食材

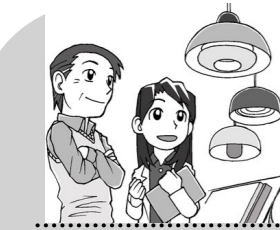
わさび	強力な抗菌作用があり、多くの食中毒菌の増殖を抑える働きがあります。
生姜	わさびほどではありませんが、抗菌作用があります。
香味野菜（しそ みょうが パセリ等）	薬味や付け合せに使われる香味野菜の香り成分は、多くのものが抗菌・防腐効果を持っています。
梅干し お酢 レモン	クエン酸や酢酸など「酸」の成分が、雑菌の繁殖を抑えます。

### 《水気を切って十分に冷ます》

お弁当に水分が多いと細菌が増える原因になるので、必ず冷ましてから蓋をしましょう。おかずとご飯はできれば別々の容器に入れ、ドレッシングやソースも別容器に入れて食べる直前にかけるようにします。また、なるべく涼しい場所に保管して、長時間の持ち歩きには保冷剤を使うと効果的です。

## お手軽プチ風水 ～照明～

照明は家の太陽とも言えるとても重要なインテリア。お部屋を明るくするだけで良い気を循環させ運気がアップすると言われています。特に湿気が多い家では、常に明るくすることを心がけると良いでしょう。



### ■間接照明を利用する

お部屋の電球や蛍光灯を明るく、新しいものに取り替えるだけで、運気は上がります。また、直接照明だけでなく、間接照明も取り入れると良いでしょう。特に蛍光灯の直接照明は、人間には明るすぎることがあり、アドレナリンが多く分泌されます。そのせいで、疲労やイライラの原因になる場合もあります。間接照明は、最初は少し暗く感じますが、温かみのある光でリラックス効果もあります。

### ■寝室には間接照明を

寝室での間接照明は安眠効果があり、仕事運アップにもつながります。真っ暗にして寝るよりも、間接照明の淡い光や豆電球を付けて眠るとよいでしょう。

### ■コーナー（角や隅）は明るく

コーナーは光が集まりにくく、暗くなりがちな場所です。運気もダウンしてしまいます。コーナーはスタンドライトなどで明るく照らし、パワーを補いましょう。ホテルや旅館などで廊下の隅や曲がり角などに明かりが置いてあることがあります。これは風水として最適なインテリアと言えます。

### ■トイレとキッチンの照明は控えめに

この場所では、利用する時以外は照明を消しておくのがよいでしょう。ただ、常に真っ暗にしておくというわけではなく、家のバランスとしてリビングや食堂を明るくしておいたほうがよいという事です。