



相互住宅株式会社

〒290-0054  
千葉県市原市五井中央東1-8-1  
mail info@sgjt.co.jp

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～

### あんどん部屋

直接外気に接する開口部がない部屋のことを言います。採光、通風等の要件を満たせないで建築基準法上の「居室」とは認められません。間取り図などでは「納戸」「サービスルーム」などと表示されません。



## おうちがしあわせ — 今、話題のスマートフォン —

多くの人が一度はスマートフォンを手にしたと思ったことがあるのではないのでしょうか。でも種類がどんどん増えてきているので、どれを選べばいいかわからない人も多いはず。スマートフォンを上手に活用するには、自分が楽しみたい用途に適した端末を選ぶことが大切です。



### ■まず自分に必要な機能を考えよう

よく使う機能と言えば、カメラ、防水、ワンセグ、おサイフ機能、赤外線、デコメ、絵文字などでしょう。機種によってはこれら全ての機能が入っていないものもあります。まずは自分に必要な機能を考えて選ぶことが大切です。

### ■移動時間を楽しく

スマートフォンは、インターネットを介して、メール、Web閲覧、TwitterやFacebookのようなソーシャルサービス、ゲーム、音楽プレーヤー、カメラ、電子決済など、様々な用途に利用できます。また、たくさんのアプリが揃っているので、簡単に追加できてどんどん自分好みにしていくことができます。

### ■カバンもスッキリ

スマートフォンはパソコンと同じようにWebページやネットサービスが利用ができて、とても便利。たとえばパソコン宛のメールチェックや書類の作成、画像編集などが手軽にできるので、重たいノートパソコンを持ち歩かなくても、ちょっとした作業なら対応できます。さらに、電子書籍で本や雑誌を購入して読んだり、手帳や名刺入れも専用のアプリを使えば不要となり、カバンの中はもっとスッキリです！

### ■デザインも充実

スマートフォンは機能やアプリの充実だけでなく、デザインにもこだわりを持った機種がたくさんあります。特に保護カバーやケースなどのアクセサリは種類が豊富で、自分に合ったスタイルを選べます。また、自分の好きなデザインにデコレート出来るカバーもあり、機種によっては背面の電池カバーそのものをデザインできるものも出てきているようです。

進化を続けるスマートフォン。今後ますます普及拡大していきそうですね。



相互住宅株式会社

発行日2011年9月1日

# 住まいる通信 9月号

今月は9月17日(土) 18日(日) 24日(土) 25日(日)に私(社長)の自邸の完成内覧会を行います。場所は市原市ちはら台南4丁目14-8になります。



外壁はタイル張り(震災の影響でサイディング材が入ってこなくてタイル張りになってしまいました。)約10帖の吹抜けに鉄骨手摺と木を一部見せて、キャットウォークを作り吹抜けを子供たちがぐるぐる回れるようにしました。既に工事中に私の息子たちが追いかけてっをしていました。上記中央の写真は工事中なので、クロスが張られてません。

屋上からの眺望です。

私の家は周りより1段高くなっているため、眺めは絶対いいと思って屋上バルコニーを作りました。周りの山や森、田んぼがよく見えます。後、風が気持ち良くて、子供たちも喜んでいました。ちはら台のお祭りの花見も良く見えると思います。



## けんこうライフ【有酸素運動】

運動には大きく分けて「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。これは、運動に必要なエネルギーを得るのに酸素を多く使うか使わないかの差による分類です。具体的には、有酸素運動は、ある程度の時間を継続して体脂肪を燃やすす運動のことをいい、無酸素運動は基礎代謝をアップさせて筋肉をつける運動のことを言います。今回は、ダイエットや健康面でも注目されている「有酸素運動」についてご紹介いたします。

### ■有酸素運動とは

酸素を消費しながら、出来る運動のことを言います。自分の能力の5割程度、軽く汗ばむくらいの運動です。二十分以上続けることで脂肪燃焼が効果的に起こります。

例：ウォーキング・ジョギング・エアロビクス・水泳・サイクリングなど

### ■有酸素運動のポイント

有酸素運動でも、無理して頑張ってしまうと早くして浅い呼吸になるため、脂肪を燃焼するために必要な酸素が不足します。息が苦しくなったりは無酸素運動になってしまうのです。頑張りすぎるとグリコーゲン(糖質)ばかり多く使われ、体脂肪は燃やしません。人によって有酸素運動になるスピードや負荷は違いますので、調節して自分に合った強度で運動しましょう。

### ■有酸素運動による効果

有酸素運動は脂肪燃焼の他にも・・・  
・ストレス発散や解消  
・リラクゼーション効果  
・心肺機能を強くする  
・血行が良くなり代謝が上がる  
など健康によいさまざまな効果が期待できます。

## 家づくりのワンポイントアドバイス ～雨どいの基礎知識～

### 地味な存在だけど大切な「雨どい」

戸建住宅を新築したり購入する際、屋根にはこだわっても「雨どい」は気にしないという方が多いのではないのでしょうか。一見、地味な存在の「雨どい」ですが、大切な「家」の寿命も左右するとても重要な部分です。今回は、雨どいの基礎知識をご紹介します。

#### ■雨どいの役割

「雨どい」の役割は、屋根の雨水を集め、地面の排水口へと排水する事です。雨どいがないと、外壁が汚れるだけでなく、屋根に降った雨水が軒先から地面に落ち、地面に溝をつくったり、水たまりとなり、建物の基礎や土台まわりを濡らします。結果、建物の劣化や腐食を早める原因となります。雨水をしっかりと流す機能は、雨の多い日本の建物にはとても大切なことなのです。

「雨どい」は主に、屋根の雨水を受ける「軒樋」、「軒樋」で受けた雨水を地上へと導く「立樋」、「軒樋」で受けた雨水を「立樋」へと送る「集水器」などで構成されています。



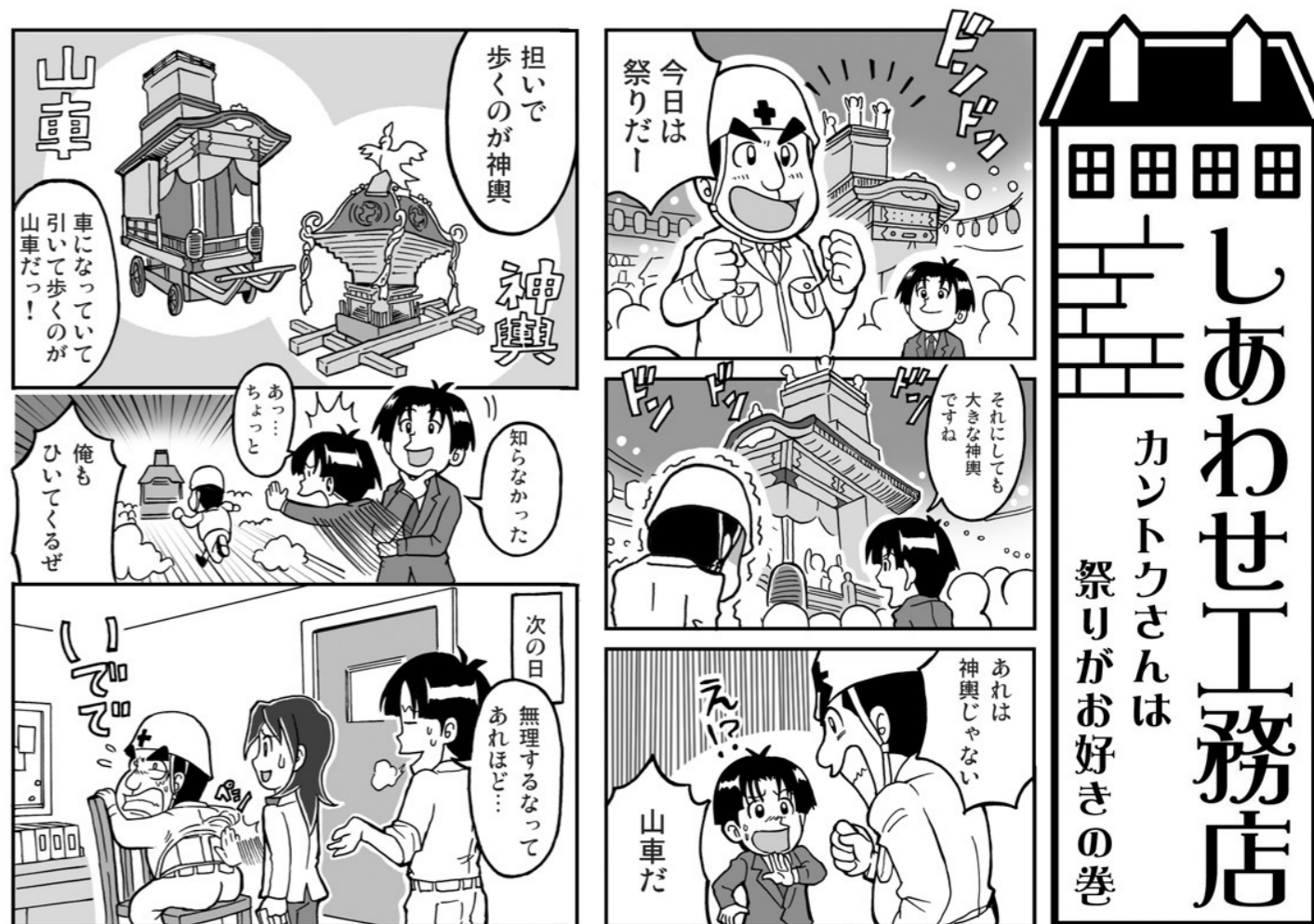
#### ■雨どいの選び方

現在は、素材や色・形も様々なタイプのものがあります。住宅のスタイルや外壁・屋根材の色柄や形に合わせてコーディネートするのがポイントです。

#### ■雨どいのお手入れ

大切なのに見落とされがちな「雨どい」のお掃除。破損や汚れを放っておくと雨漏りの原因になります。5年～10年ごとにお手入れをしましょう。特に梅雨前や台風の季節、落ち葉の多い季節などには点検・掃除が大切です。落ち葉が多い場所の場合は、専用の枯葉ネットを利用するのも有効です。高い場所にある雨どいの点検や補修は危険が伴います。必ず専門の業者等に依頼をしましょう。

目立たないと思いがちな「雨どい」ですが、実は外観の印象を左右する重要な部材です。雨どいひとつで家全体の印象が大きく変わりますよ。



## 住まいのヒント ～防災グッズの点検を～

9月1日は「防災の日」です。この機会に、防災意識を高め、災害に備えましょう。

#### ■防災グッズの再点検を！

東日本大震災から早くも半年が経とうとしています。震災後に慌てて非常持ち出し袋を準備したものの、その後はしまったままという方も多いのではないのでしょうか。食料品の賞味期限は大丈夫か、電池は切れていないか等、この機会に点検してみましょう。消防庁のサイトによると、非常持ち出し袋の中身で最低限揃えておきたいのは・・・

- 印かん、現金、救急箱、貯金通帳、懐中電灯
- ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋
- ほ乳びん、インスタントラーメン、毛布
- FM文字多重放送受信機能付ラジオ、食品
- ヘルメット、防災ずきん、電池、水

ということです。(総務省消防庁サイトより) こちらは、一般的に必要なものとのことですが、家族構成やお住まいの地域によっても必要なものは変わってきますね。震災直後には様々な防災関連グッズが品薄となりましたが、最近では以前に増して防災関連グッズの種類も豊富になっています。どのような物が必要か、家族で話し合ってみましょう。

#### ■家族みんなで確認しよう！

防災の日には、地域や学校などで「防災訓練」に参加される方も多いと思います。訓練に参加することはとても大切ですが、家族で話し合う事も大切です。家族がバラバラになってしまった時はどうするのか、もし子どもが1人の時に震災が起きたら？など、家族で話し合っ「我家ルール」を確認しておきましょう。



## お手軽プチ風水 ～寝室～

寝室は、安らかな気持ちで過ごしたい場所で、プライベートな場所でもあります。「最近ついてないので運氣アップしたい！」という人は、寝室を見直してみてください。悪い気を取り除く寝室が汚れているようでは運氣はアップしません。

#### ■枕の向き

風水で良いとされる向きは北枕で、金運アップにつながると言われています。また、北は「水」の方位にあたり「頭寒足熱」の状態を作ることができ、健康運アップに効果も。よく北枕は避けるべきと言いますが、実は一番良い方向なのです。逆に避けるべきは南枕。頭に熱がこもりやすく、イライラの原因に。向きを変えられない場合、枕カバーを白にして、北側に花瓶や水差しを置くとよいでしょう。

#### ■こまめに換気を

もし健康上に悩みがあるなら、寝室の空気が汚れていないかチェックしてみてください。特に朝起きたら窓を開け、気を入れ替えましょう。

#### ■カーテンは二重に

寝室のカーテンは二重にするのがベスト。寝室に循環する良い気を空間に留めて、運気の吸収しやすい環境をつくりましょう。熟睡効果もありますので、寝室のカーテンは厚手のものを使いましょう。また、まめに洗ってきれいな状態を保って下さい。

#### ■NGポイント

- ・寝室にほこりがたまっている
- ・真っ暗な部屋で眠っている。
- ・枕もとがぬいぐるみでいっぱい。
- ・カーテンが1枚しかない。
- ・ドライフラワーが置いてある。