



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～

リノベーション

既存の建物に大規模な改修工事を加え、用途や機能を変更して性能を向上させたり価値を高めたりすること。
建物の経年に伴い、時代に合わなくなった機能や性能を、建て替えずに時代の変化に合わせて新築時の機能・性能以上に向上させることです。



おうちがしあわせ — 七五三のお悩みは? —

11月15日は七五三。子どもの健全な成長を願いつつ、節目の儀式の大切さを伝える日です。主役の子もだけでなく、家族や親族にとっても楽しい行事の一つですが、分からないことやお悩みも多いのではないのでしょうか。ランキングサイト「gooランキング」によると、「七五三で知りたいこと、お悩みランキング」はこのような結果になりました。



1位	お参りの費用はどれくらいか
2位	七五三のお祝い金の相場はいくらか
3位	同伴者の衣装は何を着るか
4位	お参りの作法はどうなっているのか
5位	七五三へのお祝い返しをどうするか
6位	お参りをどこでやるか
7位	お参りはいつやるか
8位	七五三の記念撮影をどうするか
9位	何歳でやるか
10位	お参り当日の着替え、撮影準備などの段取り

○お参りの費用はどれくらい?

神社で七五三の御祈禱をしてもう場合は謝礼が必要となります。お金を入れる袋は、蝶結び、紅白の水引の祝儀袋を用意しましょう。表に書く言葉は「御初穂料」「御玉串料」「御礼」で、その下には子供の名前を一応フルネームで書くのが一般的とされています。金額は、3千円から1万円位が一般的な金額とされていますが、神社によっては規定の料金を設けている場合もあるので、問い合わせてみると良いでしょう。

○七五三のお祝い金の相場は?

七五三のお祝い金の相場は3,000円から5,000円程度、親しい間柄なら、付き合いの深さによって変わりますが、5,000円から20,000円程度ということです。お祝いののし袋には、紅白の蝶結びの水引のものを使い、表書きには「七五三御祝い」と書くといいでしょう。

○同伴者の衣装は?

兄弟姉妹がいる時は、年齢にこだわらず一緒に済ますことも多いですね。一緒にしない場合でも兄弟姉妹もお祝いや写真撮影などを考えて正装すると安心です。お父さんお母さんも、着物とまではいなくても、フォーマルなスーツなどを着用すると良いでしょう。

(参照: All About、gooランキング等)



住まいる通信 11月号

今年も早いものでもう11月になりました。10月は気温の変化が激しくて体調管理や衣服の選択が難しかったですね。私は寒い日に上着を忘れたり、暑い日にヒートテックを着てしまったり・・・皆様はいかがでしたか。でもこれからは、寒くなるシーズンですので、防寒対策をしっかりしていきたいですね。

また、寒くなると結露も気になります。結露が発生する場所としては、寝室、リビング、ダイニング等、人が長時間過ごす場所に結露は発生しやすいです。結露防止対策としては、換気や除湿ですが、私は調湿建材エコカラットをお勧めします。調湿建材とは、湿気の多いときは湿気を吸収し、少ない時は湿気を放出する調湿機能を備えた建材です。以前、私の知人の家の窓が結露しているということで、30cm角のエコカラットを1枚その窓の近くに置いて試してもらったところ、「大幅に結露が減った。これはすごい」と驚きの言葉を頂きました。施工も簡単でリフォームにも適しています。お気軽にご相談下さい。



電話 0436-24-7710
ファックス 0436-24-7869
メール info@sgjt.co.jp

ニュースレターが不用な方はお手数をお掛け致しますが、ご連絡下さい。宜しくお願い致します。



けんこうライフ【メタボリックシンドローム】

メタボの原因は、主に運動不足と食生活の偏りと言われています。一般的に30〜40代以上の世代から発症しやすくなり、中高年、高齢者男性に多く見られます。毎日の食生活、運動、嗜好品などの中に、メタボリックシンドロームになる原因はたくさん潜んでいるのです。

メタボの診断基準

- ◇腹囲(へそ周り)・・・男性85cm以上 女性90cm以上
- ◇中性脂肪・・・150mg/dl以上
- ◇HDLコレステロール・・・40mg/dl未満
- ◇血圧・・・収縮期血圧が130mmHg以上 拡張期血圧が85mmHg以上
- ◇空腹時血糖値・・・110mg/dl以上

生活習慣でのチェック項目

- ・ほとんど運動をしていない
- ・ベルトがきつくなってきた
- ・お腹の脂肪をつまむと厚みがなくつまみやすい
- ・最近太ってきた
- ・甘いものをよく食べる

予防や対策

【適度な運動】
毎日30分程度の散歩やストレッチなどで、十分なメタボ対策になります。特に、人は20分以上のウォーキングで体内の余分な脂肪が燃焼し始めると言われています。

【食生活の改善を】
朝、昼、夜、3食しっかり食べる事が大切です。夜9時までは食べ終わるように心がけましょう。特に朝食はエネルギーとして使われるのでしっかりと取り、夜は軽めの食事にするとういでしょう。野菜が多いメニュー、お肉より魚を多く取るように心がけてください。アルコールの過剰な摂取も好ましくありませんので、控えるようにしてください。

家づくりのワンポイントアドバイス ～ソーラーシステム～

太陽光発電とは？

「ソーラーシステム」という言葉を耳にすることが多いと思いますが、太陽のエネルギーを利用するシステムには様々なものがあります。太陽の「熱」を利用するシステムは「太陽熱温水器」と呼ばれ、主に給湯などに利用されます。一方、太陽の「光」を利用するシステムは「太陽光発電」と呼ばれ、太陽の光を電気に変換し、家庭内で消費される電力をまかなったり、余った分を電力会社に売ったりすることが出来ます。特に最近では、この光を利用する「太陽光発電」が主流になっています。

【太陽光発電の仕組み】

太陽光発電は、ソーラーパネルなどの太陽電池を利用し、太陽光のエネルギーを直接的に電力に変換する発電方式のことです。家の屋根などにソーラーパネルを設置して使用するのが一般的です。使っている電気の量よりも発電している電気の量が多ければ、その間の電気代は基本的に無料となります。

【余った電力は売れる？】

電気を自給自足といっても、太陽が出ていない天気の悪い日や夜などは、従来通り電力会社から電気を買います。昼間に発電をしても、電気を溜めておくことは出来ないため、発電量がその時の利用量を上回った場合には、余った電気は電力会社に売ることが出来ます。

【太陽光発電のメリットとデメリット】

○メリット

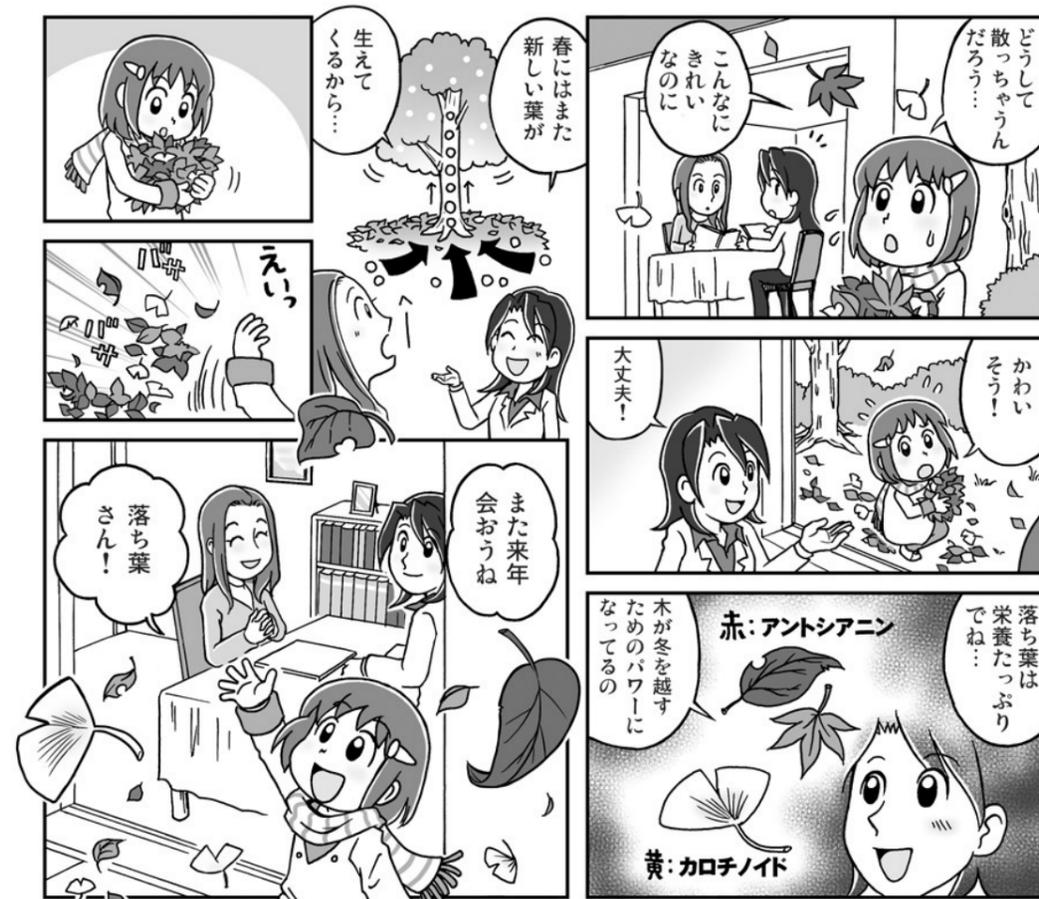
- ・クリーンで枯渇しない
最大のメリットはエネルギーが無尽蔵で、大気汚染物質を発生させないクリーンである点です。
- ・設置場所を選ばない
日射量さえ確保できれば、設置する場所の広さに合わせて自由に規模を決めることが出来ます。
- ・メンテナンスが簡単
太陽光発電のシステムは構造的にシンプルな為メンテナンスも比較的簡単です。

○デメリット

- ・設置導入時のコストが高め
- ・曇天や雨天、積雪時など、発電電力が天候に左右される。
- ・夜間は発電出来ず、蓄電能力がないなどが挙げられます。

お気軽にご相談下さい。

今年3月の東日本大震災の後には、特に関心が高まっているということです。



住まいのヒント ～お風呂掃除してますか？～

お風呂場はほぼ毎日使い、湿度が高く、温度変化も激しいため、家の中でも一番傷みやすい場所と言われています。せっかくりラックスして一日の疲れをとろうと思っても、壁はカビだらけ、湯船や床は石鹸カスや水垢で白くなっていると、リラックスどころではありませんね。日頃からの対策で快適なバスタイムをおくりましょう。

浴室の大敵「カビ」

壁・床のタイルや目地についた黒ずみの正体はカビです。湿度も高く栄養分も豊富な浴室は、放っておくと壁や床タイルの目地がカビの天国となってしまいます。

《カビ予防のポイント》

- ①お風呂上りに、冷水シャワーを壁や床にかけて温度を下げる。
- ②浴室全体、特に壁や床、蓋や椅子などの水分をタオル等で十分に拭き取る。
- ③とにかく換気が大切！入浴後は必ず換気扇を回し、窓も開けてしっかりと換気を。
- ④バスマットや子供のシャンプーハットなどは、夜のうちからベランダ等に吊るし干す。



カビには塩素系の漂白材でお掃除を
カビは塩素系の漂白剤でお掃除します。つけたら擦らずにそのままにしておくことがカビ取りのコツです。30分もすれば殺菌が進み、漂白されてカビは消えていきます。これを擦ると、殺菌漂白する時間がなくなりますので、擦らない事です。また、カビ取り剤は、強いアルカリ性なので、ゴム手袋をして、皮膚に付かないように、目に入らないように注意しましょう。

浴槽には重曹が効果的

残り湯に重曹を適当に振りかけ、洗面器等も一緒につけて一晩おいておくといいでしょう。そして、翌日に軽くこするだけできれいになります。頑固な汚れには、重曹を熱湯で溶かした重曹溶液を汚れの上に流し、そのまま放っておき、乾いてから水で流すときれいになります。重曹を振りかけた後、白く残ってしまった時は、酢水をスプレーして拭き取ると、中和されてきれいになります。



お手軽プチ風水 ～お花～

花の形・色・香りは人間のストレスを緩和してくれる、神様からの贈り物だと風水では考えられています。普段何気なく飾っている花も、自然の風水パワーは備わっています。お花の風水は効果を期待するだけではなく、花を生ける楽しみを味わい、心の癒しにもつなげることが大切です。

方角と花の色

- 《東》・・・朝日が昇る方角なので、元気・挑戦・流行のパワーがあります。そんな東には、赤がオススメ。赤は朝日の色であり、元気や活力をもたらしてくれます。
- 《西》・・・西は金運、悦楽のパワーがあります。朝日が沈む夕日の色から、黄色やピンクの花がオススメ。黄色は金運、ピンクは愛情運をアップさせてくれます。
- 《南》・・・南には明るさを盛り上げるパワーがあります。色はオレンジやグリーンがオススメ。また女性の美しさを引き出すパワーもあります。
- 《北》・・・北は信頼、思いやり、夫婦円満のパワーがあります。色は白やピンクがオススメ。白は人間関係、ピンクは寂しさや孤独をシャットアウトしてくれます。

花は常に飾って絶やさないと

花の飾り方は自分自身が好きな花を置く事が一番ですが、自分の欲しい運氣と花が揃っている事がとても大切です。特に玄関や食卓に花があると場が華やかになり、家の運氣アップにも繋がります。また、自分の欲しい運氣の花を運氣にあった方角に置くことが最良と言えるでしょう。

花風水のNGポイント

- ①生花の代わりにドライフラワーを飾っている
- ②何日も水を取り換えていない
- ③黒っぽい(暗い)花器を使っている
- ④枯れた花を捨てずにいつまでも飾っている