



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～

### アトリウム

ホテルやオフィスのロビー、公共建築、マンションのエントランスなどに設けられた、大きな中庭のことをいいます。一般的に、吹き抜けになっていて、ガラス屋根で自然の採光をとり込んだり、植物を配して屋内庭園のように感じることが多いです。



## おうちがしあわせ — 冬も節電を —

3月11日に発生した東日本大震災の影響による電力不足を受けて、節電が呼び掛けられた今年の夏。節電を実施した方も多いのではないのでしょうか。

森永エンジニアリングが行った節電に関するアンケート調査では、回答者の9割近くの方が「今年の夏、家庭内で節電を実施した」と回答したそうです。節電の方法としては下記の様な回答が多く上がりました。

- ・エアコンの利用や設定温度を控える
- ・照明をこまめに消す
- ・電化製品の待機電力を減らす
- ・照明の明るさを控えめにする
- ・冷蔵庫の電力消費を減らす

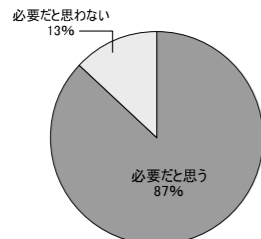
また、節電の為に購入したグッズやアイテムでは

- ・冷却ジェルマット
  - ・扇風機
  - ・冷却まくら
- など、エアコンを使わずに涼しさを感じられるアイテムが多く挙がっています。

皆様のご家庭ではいかがでしたか？

一方、そろそろ寒さも本格的になってきましたが、多くの人が夏だけでなく、冬の電力不足も懸念していて、アンケート調査では約7割の人が「冬に節電を実施するつもり」と回答したそうです。

Q. 夏が過ぎても節電が必要だと思いますか？

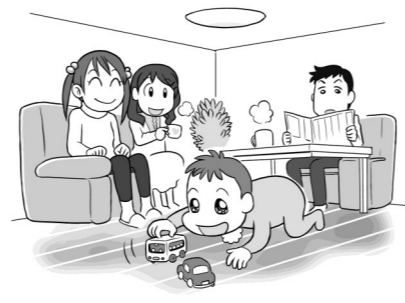


具体的な節電方法としては、夏同様「エアコンの利用や設定温度を控える」という回答が多く挙がったようです。電力消費の大きいエアコンを使わずに、いかに「暖」をとるかが、冬の節電のポイントとなりそうですね。

具体的に注目されているアイテムとしては

- ・発熱機能や保温機能のある下着
  - ・カイロ
  - ・湯たんぽ
- などが注目されているようです。

一般的に、夏より難しいと言われる「冬の節電」。特に家庭内での冬の節電対策は、家族ひとりひとりの心がけが大切です。家族みんなで取組んで上手に省エネ生活をしたいですね。



相互住宅株式会社

発行日2011年12月1日



# 住まいる通信 12月号



先日、千葉市中央区のお客様と、市原市島野のお客様の引渡し完了しました。ありがとうございました。

今年もあとひと月。千葉県紅葉も色づき始めてきましたね。市原市周辺の紅葉スポットというと、養老渓谷や君津市の三島湖や亀山湖がありますが、お休みの日に紅葉狩りに出かけるというのが私が今したいことのひとつです。また、寒くなってくると、お部屋の模様替えも楽しいですね。目に映るものが変化するだけで、気分もガラッと変わります。ラグやカーテンを替えるだけでも部屋の雰囲気はかなり変わってくると思います。家は毎日の生活の場です。いかにして落ち着ける空間、癒される空間を作れるか、とても重要です。

相互住宅はそういった空間をお客様にご提供していけるように日々努力していきます。今年も住まいる通信をお読み頂きまして、誠にありがとうございました。また、来年も宜しくお願い致します。

※住まいる通信が不用の方はお手数をお掛け致しますが、連絡お願い致します。

電話 0436-24-7710 ファックス 0436-24-7869

メール info@sgjt.co.jp ホームページ www.sgjt.co.jp

### 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

イラスト:カクヤ

## けんこうライフ【骨密度】

骨密度とは、骨を構成しているカルシウムを始めとしたミネラル類がどのくらい詰まっているかを表すもので、骨の強さを示す指標となります。骨密度が低下すると骨がもろくなり、骨折しやすくなってしまいます。一般的には20代をピークとして、その後徐々に減少していくと言われているので注意しましょう。

### 【骨粗しょう症とは？】

骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。圧倒的に女性に多い病気と言われ、ホルモンのバランスが大きく変化する閉経後、骨の量が急激に減るため、骨粗しょう症になる人の割合が高くなります。その他、年齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、運動習慣なども原因として考えられており、最近では、若い女性にも増えている傾向です。

### 【骨の老化チェック】

骨の老化度をチェックしてみましょう！当てはまる項目が多い場合は注意が必要です。

- ◆運動はほとんどせず体をあまり動かさない
- ◆タバコを吸う
- ◆乳製品、小魚、豆腐などを食べない
- ◆月経不順(女性)
- ◆猫背など姿勢が悪い

### 【日常生活の注意点】

- ◆一日3食しっかり食べる
- ◆乳製品、小魚、豆腐から一日二品は食べる
- ◆過剰なダイエットは避ける
- ◆タバコやお酒、コーヒーなどの嗜好品の摂り過ぎに注意する
- ◆適度な運動を習慣にする

寝たきりにならず、元気で充実した日常をおくるためにも、日常生活の予防に取り組みしましょう。

## 家づくりのワンポイントアドバイス ～床暖房～

### 人気の設備 床暖房

新築時やリフォームの際に取り入れたい人気の設備の1つが「床暖房」。最近では賃貸住宅でも床暖房を設置したプランが多いそうです。

#### ○一般的な暖房との違いは？

一般的な暖房は上部に行くほど温度が高くなるので、顔は熱いのに足元は冷たいと言った状況が起ちがちです。一方床暖房は、床面を加熱して、その床表面から放射される「ふく射熱」によって暖めるもので、お部屋全体をムラなく暖め、足元はポカポカ、頭はスツキリの理想的な頭寒足熱空間を実現できます。

#### ○「電気式」と「温水式」

床暖房の仕組みには、大きく分けて「電気式」と「温水式」の2種類があります。それぞれの特徴を簡単に紹介します。

##### 〈電気式床暖房〉

電気式は、床下に、電熱線ヒーターを組み込んだパネルを内蔵し、電気を通して暖房するものです。深夜電力を利用して床下の蓄熱材に熱を蓄えるタイプもあります。

##### 〈温水式床暖房〉

温水式床暖房はボイラーで沸かしたお湯を床下の温水パネルに循環させて暖房する仕組みです。お湯を沸かす熱源は、石油・ガス・電気などが用いられます。

#### ○床暖房のメリット・デメリットは？

##### 〈メリット〉

##### ◇陽だまりのような暖かさ

遠赤外線を利用した「ふく射熱」が壁や天井に反射し、室内全体を温めます。

##### ◇乾燥しすぎない

床暖房は風を起こさないで、他の暖房と比べ、室内や肌が乾燥がしにくくなります。

##### ◇空気がきれい

ストーブの様に室内に燃焼させるものがないので、空気の汚れも匂いもありません。

##### ◇場所をとらない

本体が露出せず、コードなどもないので空間がスツキリ保てます。ファンなどの音もなく静かです。

##### 〈デメリット〉

##### ◆暖まるまでに時間がかかる

他の暖房に比べ暖まるまでに時間がかかります。

##### ◆器具の設置に時間がかかる

設置には床工事が必要となります。最近では既築住宅でも導入しやすいタイプのもも増えています。

##### ◆費用がかかる

温水式の場合、施工費用が高価になります。また、電気式の場合は、家の電気容量を上げる必要がある場合もあります。



## 住まいのヒント ～手帳で毎日の生活を有意義に～

そろそろ来年の手帳を購入する季節になってきました。生活スタイルも様々に変化していて、手帳の使い方も人それぞれ。最近では、いろいろなタイプの手帳が出回っていて、選ぶのも楽しいですね。手帳の使い方は人それぞれですが、手帳を選ぶ際にどのような点を重視しているのでしょうか。

#### 〈手帳選びで重視している点〉

- ・予定が見やすい
- ・書き込みスペースが広い
- ・持ち運びがしやすい
- ・デザインが良い
- ・使い慣れたものであること

自分に合った手帳を選ぶことは、手帳を開く楽しみにもなります。あなたが必要にしている事や、どのように使いたいかという目的に合わせて選ぶことが大切です。手帳を購入する際も比較的大きな文房具店を回り、いろんなタイプの手帳を手にとってじっくり見極めてみましょう。店員さんに売れ筋商品や、手帳ごとの特徴などを聞くことも大切です。

#### ■携帯電話よりも手帳が便利

今やスマートフォンなど携帯電話が普及し、専用のアプリ等でスケジュール管理がやすくなっていますが、手帳なら「充電が切れた！」とか「水の中に落とした！！」などという心配もありません。また、仕事などの場面では、携帯にスケジュールやメモを打ち込むよりも、手帳に直筆でメモを取る方がはるかに信用度合いも違ってきます。

手帳を持つことは、大切な情報を忘れないように書き留めておくためです。情報は出し惜しみせず、どんどん手帳に書き込みましょう。仕事やプライベートでも、何かアイデアが浮かんだら、サッと書き込み、その一瞬を逃さないようにしっかりメモしておくといいですね。



## お手軽プチ風水 ～キャンドル～



ロウソクや焚き火などの炎が放つ「光」は、人に癒しを与えられています。また、古来より「火」には精霊が宿っているとされ、邪悪なものを追い払ってくれる効果もあるそうです。ただし、小さくても火気ですので、取り扱いには十分注意しましょうね。

#### 〈白いキャンドルがオススメ〉

白は炎と密接な関係があるため、エネルギーを得ることができます。平たいタイプのキャンドルをよく見かけますが、このタイプは黄色いものを選ぶと良いでしょう。更に白いキャンドルホルダーに入れることで、エネルギーを高めてくれます。

#### 〈一日5分ポーツとする時間を〉

毎日5分でも、ただ無心でキャンドルの炎を見つめてみましょう。自分のネガティブな部分を洗い流すような気持ちで見つめるとよいでしょう。炎を見ながらネガティブなことは考えてはいけません。そうすれば、炎が心の中を豊かにしてくれるはずですよ。

#### 〈アロマキャンドルでリラックス〉

炎だけでなく、香りを楽しむことができるアロマキャンドル。お部屋の消臭効果にもなります。オススメはお風呂場。少しぬるめのお湯にゆっくり浸かってアロマキャンドルを灯せば、更にリラックス効果もアップできます。

#### 〈睡眠にも効果的〉

キャンドルは、睡眠にも効果的。キャンドルに火を灯すことで、睡眠を促すメラトニンの分泌量が増えると言われています。更にアロマキャンドルを使えば部屋に広がる心地よい香りと間接的な明かりがストレス解消になり、深い睡眠を促してくれます。