



**FORSENSE**  
FOR YOUR SENSE

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

2009  
2010  
2011 今日は何の日? ~毎日が記念日~  
2012 1月

**愛と希望と勇気の日(1月14日)**

1959年(昭和34年)の1月14日、昨年末のドラマでも話題になりましたが、南極大陸で一年間置き去りにされたカラフト犬「タロとジロ」が生きているのを発見されました。

この2頭の犬の勇気をたたえ、生きることへの希望と愛することの大切さを忘れないために制定されたそうです。

おうちがしあわせ ~ 寒い季節は火災に注意!

寒さが厳しくなり、乾燥するこの季節は火災が多くなります。家庭で特に気をつけたいのが、暖房器具による火災。消防庁の調査によると、暖房器具の中でも、出火元として特に多いのは「電気ストーブ」だそうです。

☆電気ストーブ、正しく使っていますか?☆

暖房器具自体が危険という訳ではありません。出火原因のほとんどは、間違った取扱が原因だそうです。例えば…

- ・電気ストーブをテーブルの下に置き、コタツ代わりに使用した。
- ・ストーブの上で洗濯ものを干している

こんな使い方をしていませんか?

電気ストーブは、取り扱いが比較的簡単なため、手軽に利用されていますが、使用方法を誤ったり、安全な場所での使用を守らない場合に、火災となるケースがあります。

☆電気ストーブによる火災を防ぐポイントは?☆

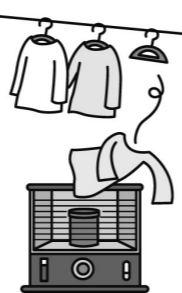
【衣類などの燃えやすいものを近くに置かない】  
ストーブの上に干していた洗濯物が落ちて出火…という火災が多いそうです。洗濯物や布団など、燃えやすい物のそばで使用するのは危険です。

【カセットボンベやエアゾール式のスプレー缶はストーブの近くに置かない】  
カセットボンベや、整髪料などのエアゾール缶が加熱されると、缶の内圧が上昇して爆破する恐れがあります。熱源の近くには置かない・使わないことを徹底しましょう。

【就寝時は必ず電源を切る】  
就寝中に布団がストーブに触れて火災になるケースも増えているそうです。就寝時には必ず電源を切りましょう。

また、今年は節電の影響で石油ストーブが人気ということですが、こちらも取扱には十分注意が必要です!石油ストーブの出火原因で多い物は…

- ・使用中に点火したまま給油し、こぼれた灯油に引火
- ・キャップが閉め方が甘く、灯油がこぼれて引火
- ・ストーブ上に干していた洗濯物が落下ということ。十分注意しましょう。



暖房器具は正しく使用して、寒い冬を安全に乗り切りましょう!

ホットなニュースをお届け! /

相互住宅株式会社

住まいる通信 1月号

明けましておめでとうございます。

本年も相互住宅は家づくりを通して、お客様に豊かで幸せな生活を送るためのサポートをする。という理念のもとに従業員一同精進して参ります。

本年も宜しくお願い申し上げます。

さて、2012年もスタートしました。新年を迎えて新たに目標を掲げる方は多いと思います。私も今年、新たに健康面で目標を掲げました。その目標とは・・・やせることです。年々増えてきている体重、いつか止めなくてはと思いこの目標を掲げました。ただ、三が日を過ぎるまでこの目標は掲げないようにしようと、少し自分に甘いかもしれませんが、お正月の雰囲気を感じ楽しもうと思いました。その結果、体重が増えているのは言うまでもなく・・・これから無理せず少しずつ頑張っていこうと思います。また、仕事面の目標としましては、お客様の満足度を上げるということです。この目標は今年からの目標ではなく、私がこの仕事を始めてからずっと目標にしていることです。お客様のうれしそうな顔を拝見する時が一番、この仕事をしていて良かったと思える時でもあります。そういったお客様のお顔を拝見できるように、これからも日々精進して参ります。

発行日2012年1月6日

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
にほんの縁起もの	2
ようこそ住まいる家	3
住まいのヒント	3
今日は何の日	4
おうちがしあわせ	4

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



けんこうライフ【血糖値】

血糖値とは、血液中にどれくらいブドウ糖が溶けているか、その濃度を示す数値のこと。食事、運動、体調などで常に変動していて、発熱や過度の痛みやストレスは血糖値を高くしてしまいます。

◇自分の血糖値を知ろう

血糖値は健康な生活を送っていくために、きわめて重要な健康数値です。空腹時血糖110mg/dl以上の人は高血糖の状態が続くと「糖尿病」となる可能性があります。特に注意が必要です。

【空腹時血糖】

- ◇低血糖・・・60mg/dl以下
- ◇正常型・・・60～100mg/dl
- ◇正常高値・・・100～110mg/dl
- ◇境界型・・・110～126mg/dl
- ◇糖尿病・・・126mg/dl以上

【インスリン】

血糖値を下げる働きは、唯一「インスリン」だけにあります。インスリンの分泌量が少なかったり、働きが悪いと慢性的な高血糖の状態が続いてしまい、糖尿病につながる原因となってしまいます。

◇血糖値を上げない為には

- ①まずは適度な運動を・・・ウォーキングでもヨガでも楽しく無理なく続けられる運動習慣を。
- ②バランスの良い食生活・・・お酢や食物繊維を摂ると食後血糖値のピークを抑えられます。
- ③十分な睡眠をとりましょう・・・睡眠時間が少ない人ほど糖尿病にかかりやすい傾向に。睡眠不足に注意しましょう。

## 家づくりのワンポイントアドバイス ～地震保険～

### 地震保険ってどんな保険？

東日本大震災後、地震保険が注目されています。地震保険への加入を検討された方も多いのではないでしょうか？

今回は地震保険の知っておきたいポイントをご紹介します。

#### ■地震保険単体では加入できません

地震保険は、必ず、火災保険とセットの契約になります。現在、火災保険だけに加入している方は、契約期間の途中からでも地震保険に加入が出来ます。

#### ■地震保険の対象は？

地震保険で保障の対象になるのは「建物」と「家財」に分けられます。住居として使用されていない建物は対象外になり、また、自動車や30万円を超える貴金属、骨董品、通貨、有価証券なども対象外となります。

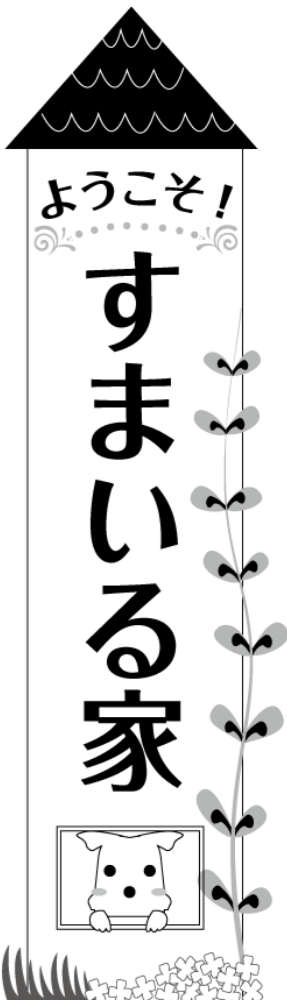
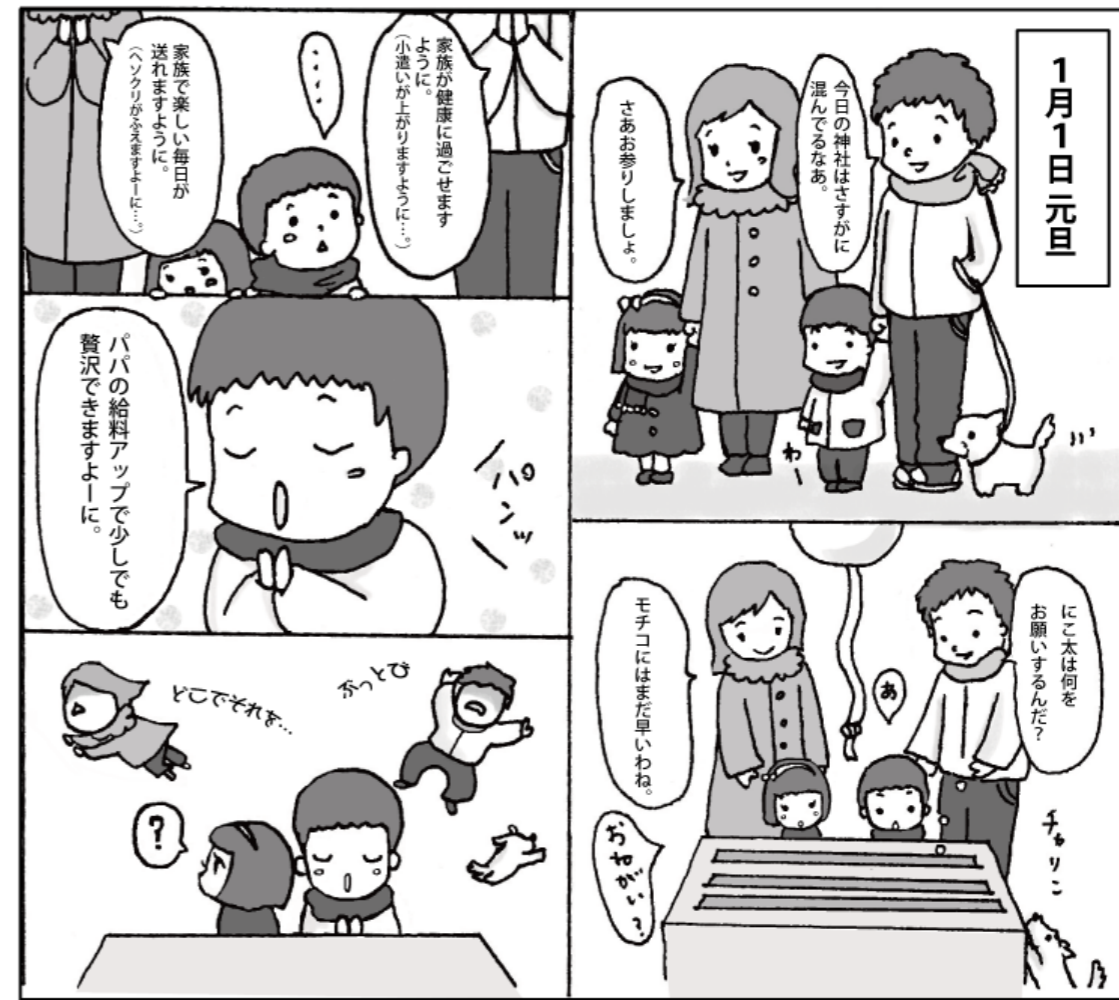
#### ■契約金額の限度がある

契約金額は、建物5000万円、家財1000万円を限度に、それぞれ火災保険の保険金額の30%から50%の範囲で設定します。例えば、火災保険の建物に対する契約金額が2000万円なら、600万円～1000万円の間と言う事になります。

■建物構造と所在地で保険料が異なる  
建物の構造、住宅性能表示による耐震等級、地域によって保険料金が異なります。構造は、例えば鉄骨構造に比べると木造の方が地震で被害を受けやすいとされる為、保険料が高くなります。

■損害の状況で支払われる保険金額が変わります  
地震の結果、住居や家財が全損したのか、それとも半損・一部損にとどまるのかでも、支払われる保険金は変わってきます。全損の場合は、「時価」を限度に契約した保険金額の100%が支払われますが、半損の場合は50%、一部損の場合は5%の支払となります。（「時価」とは、同等の物を新たに建築または購入するのに必要な金額から、使用による消耗分および年劣化分を控除して算出した金額をいいます。）

地震保険の保険金は、損害のすべてをカバーするものではなく、“生活の立ち上がり資金”としての意味合いが強いものです。



## にほんの縁起もの

### ～七福神～



七福神は七人の神様。七つの災難が除かれ、七つの幸福が授けられるという、一般的にはおめでたい存在で、縁起物とされています。お正月は枕の下に「七福神の乗った宝船の絵」を入れておくと、良い初夢が見られるとも言われています。

#### 七福神めぐり

七福神めぐりは、福を招くと言われた江戸時代に大流行したそうです。元旦からの七日間、もしくは十五日までにお参りして歩くのが一般的で、色紙や鈴などを授与してくれる楽しみが用意されているところも多く、お参りをするならこの時期がおすすめ。全国で七福神めぐりができる場所は約八十箇所もあります。お参りは基本いつでも大丈夫なところが多いので、一度巡ってみるのもよいかもしれません。

#### 七人の神様

- <毘沙門天>  
戦いの神様。炎除けの力を持つ。インド生まれ。
- <大黒天>  
豊穡の神様。台所に祭られる。古代インド生まれ
- <寿老神>  
不老長寿の神様。老子の化身。中国生まれ。
- <福祿寿>  
福・長寿・財の神様。中国に実在したという説も。
- <弁財天>  
音楽・学問の神様で、唯一の女性。インド生まれ。
- <恵比寿>  
商売繁盛、漁業の神様。日本の神話生まれ。
- <布袋>  
夫婦円満の神様。中国に実在した人物。

## 住まいのヒント ～炭は暮らしの強い味方～

炭にはさまざまな効果、効能があります。上手に利用すれば、普段の生活がより快適にレベルアップできるかもしれません。

#### 《炭は大きく分けて3種類》

- 白炭・・・硬い材質の木を1000℃以上の高温で焼いた硬い炭で、お馴染みの「備長炭」
- 黒炭・・・焼く際に400～700℃と低い温度で作った柔らかい炭。バーベキューなどに利用される。
- 竹炭・・・竹を焼いて炭にしたもので、白炭の数倍、黒炭の10倍の消臭・調湿効果があるとか。

#### 炭の効果をフル活用

炭は湿気を吸収し、悪臭の原因となるカビ・ダニ・雑菌・害虫などの発生をふせいでくれるので、お部屋の空気をキレイにしてくれます。湿った靴の中や、下駄箱の中に入れておけば消臭・除湿効果にもなります。また、炭の出すマイナスイオンで、ストレス解消やヒーリング効果にも期待できます。かわいいカゴに入れてリビングや食卓に飾ってみれば、お部屋のちょっとしたアクセントにもなるかもしれません。

#### ◆飲料水や炊飯に

水1ℓにつき100gくらいを目安に一晩寝かしておけば、カルキ臭や有害物質を吸着して、美味しくまろやかなミネラルウォーターに。またお米3合に対して50gくらいを入れて、いっしょに炊きあげるとご飯はつやつやになります。

#### ◆入浴剤にも

お風呂に入れるとお湯がやわらかく、まろやかになって体の芯まで温まります。寒い冬にはとても効果的。炭のカスが気になる時には、ストッキングなどのネットに入れましょう。

#### ◆電磁波にも効果的

パソコンやテレビなどの電化製品の近くに置くと、電磁波を吸収して目の疲れを始め、精神的ストレスなどをいっそう和らげてくれるとか。

