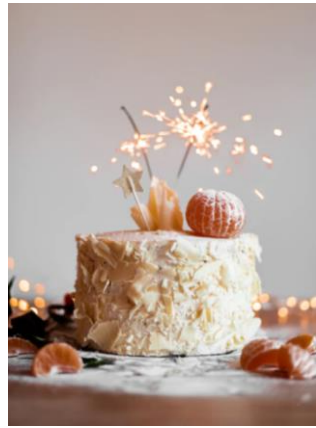


soukensya
TEL:0246-68-6111 FAX:0246-80-2103
http://www.soukensya.co.jp
E-mail:info@soukensya.co.jp

I'm home

communication



2022
vol.87

I'm Home

I'm Homeは創建舎が編集発行するフリーペーパーです。私たち創建舎は家づくりを通して、日々の暮らしが豊かで笑顔の多い生活であることを願います。そして、環境に優しい家づくりをこれからも目指します。

STAFF便り

2022年も残すところあと僅かとなりました!!! 毎年12月になると、1年はあつという間に過ぎていったなあなんて考えたりもしますよね。けど実際そんな風に考えるのは、12月だけで他の月までは、1年で長いなあなんて考えているんですけどね。
毎年年末には1年に感謝して、年始には抱負(決め事)をつくるのですが、毎年最後に考えると結果出来ていない事が多いから毎年反省なんですけど…。
2022年も刻々と終わりに近づいています。今年中にやりたかった事は、済ませて清々しく新しい年を迎える準備をしたいですね。最後まで、走りきりましょう。

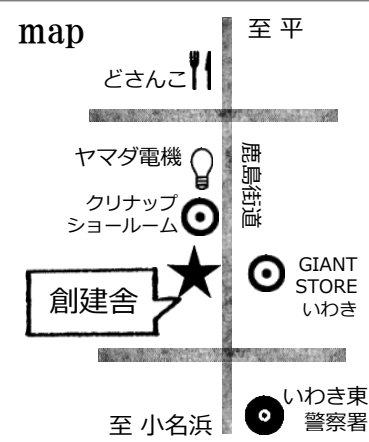
今年も大変お世話になりました。
来年も本年同様のご愛顧のほど、よろしく願い申し上げます。



編集後記

12月に入ると「師走」(「和風月名」という呼び名のひとつになります。)という名の通り世の中が本当にせわしくなりますよね。年末準備とお掃除に翻弄しそうです。
来年は2023年(卯)年。卯年は、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。
また、うさぎは跳びはねることから、飛躍するという象徴になります。たくさんの子を産む事から豊穡、子孫繁栄のシンボルになっています。

※漢字の「卯」は、門を無理に押しあけて中に入りこむ様子を表した字で、「冒(おかす)」と同系の語です。中国の『漢書 律曆志』では、「おおう」を意味する「冒」で、草木が伸び出て地面を覆うようになった状態を表すと解釈されています。中国伝来の十二支は、もともと植物が循環する様子を表しているのです、十二支の4番目に、茎や葉が大きくなる様子を表す「卯」がくるのです。



〒971-8146
いわき市鹿島町御代字九反田51-1
株式会社 創建舎
TEL 0246-68-6111
FAX 0246-80-2103
HP http://www.soukensya.co.jp
E-mail: info@soukensya.co.jp
Facebook ID: iwaki.soukensya
Instagram: soukensya
建設業/福島県知事(般-1)第31516号
宅地建物取引業/福島県知事(5)第2277号
一般建築士事務所/福島県知事18(205)0372号

手軽にできる 節電術まとめ

電気料金の値上げが相次ぎ、家計を苦しめる原因となっています。節電効果が最も発揮しやすい季節と言えます。少しの工夫で簡単にできるものも多くあるのでぜひ試してみてください。



■エアコン暖房の設定温度を見直す

冬の暖房で多く電力を消費するのはエアコンです。エアコンの設定温度を1度下げると、ひと冬(169日)で約1430円の節約になります。1日あたり約8.46円、1カ月なら約254円の節約です。エアコンの暖房効率を上げるには、ドアや窓の開閉をできるだけ少なくしましょう。カーテンは厚手のものに替え、床まで届いて隙間のできないものが効果的です。また、扇風機を使用して暖かい空気を循環させるとよいでしょう。

■エアコンフィルターを月1~2回掃除する

「目詰まりしているエアコンフィルターときれいなエアコンフィルターでは、年間約990円も電気代に差が出ます」。エアコンフィルターの掃除は月に1~2回行うのがおすすめ。

■冷蔵庫の設定温度を変える

季節ごとに冷蔵庫の設定温度を変える事で、節電効果があります。冬は弱、夏は強(部屋の温度が冷房で涼しいときは「中」にする)など、季節の変わり目に温度設定を変えておきましょう。食材の詰め込みすぎは電力を多く消費するので注意しましょう。

■洗濯物は8割を目安に重い衣類を下に入れる

詰め込みすぎると回転するための消費電力が多くなるので、洗濯容量は8割を目安にする。「トレーナーなどの重い衣類を下に、下着などの軽い衣類を上に入れると回転にムダが出ずに洗浄効果も高まり、水道代と電気代の節約につながります。

■洗濯「すすぎ→脱水」を1回にする

一般的に洗濯は「洗い→すすぎ→脱水→すすぎ→脱水」に設定されています。これだと電気代は月約60円かかります。けれども、「すすぎ→脱水」を1回にすると単純計算で月20円、年240円節約。これにより水道代の節約にもつながります。

冷えない体づくりの基本 <Part2> 冷えを解消し、体温を上げる方法を紹介

③ 体が温まる食事を取る

漢方の考え方では、冬が旬で寒い地方でとれる「陽性食品」を食べると体を温めると言われています。もっと簡単に冷えない体をつくるなら普段の食事に薬味やスパイスを活用するのがオススメ。

体を温める『陽性食品』

りんご・ごぼう・人参・れんこん・しょうが・黒砂糖・玄米・漬物・チーズ・海藻・赤身の肉、魚 etc…



④ 暖かい家で過ごす

住環境も大事になります。高密度高断熱の家だと、家中の室温が一定で暖かいと厚着やこたつが要らないため行動が制限されず、真冬でも運動量が落ちにくいというメリットがあります。高齢になってくると膝腰の筋力低下が不調に繋がりがやすくなるために、住まいの温熱環境を整えてあげるのが健康寿命に直結! 座ったままなど、長時間同じ姿勢を続けると、血管を圧迫し筋肉を固くし血流が悪くなってしまいます。

● 体温を上げるといいことだらけ! ?

決して大きすぎではなく、体温を上げるのはいい事ばかりありません。血行が良くなり血液量が増え、細胞に十分な酸素と栄養が供給されるため内臓の働きや肌ツヤが格段に上がり、健康でアンチエイジングな体が手に入ります。脳の血流が良くなるので、認知症予防・記憶力低下。また、代謝が上がるので太りにくく、内臓脂肪の解消にも!

多くの人が冷えや不調を「当たり前のこと」として受け入れて生活していますが、努力や工夫次第で改善可能な事ばかり!! 朝10時の時点で体温が、36.5℃以上あること。そうすれば免疫力と代謝が働き、不調や疲れを感じない「健康体」に◎

新編ハウジング「だん」より文引用

創建舎 土地情報

※建築条件無

平地区



市街化調整区域ですが、元々住宅が建設してある為に住宅の建設可能となります。好間工業団地へのアクセスも良好（車で5分）建築条件無なので、ご自身で好きにお使いいただける土地となっております。

価格 1,350万円 面積 367.50㎡ (111.90坪)

所在地 いわき市平下平窪内99-1

学区 平第四小学校 平第一中学校

電気：東北電力 水道：公営水道 排水：浄化槽

土地権利 所有権 地目 宅地

都市計画 市街化調整区域 (建築可)

用途地域 都市計画 建ぺい率 60% 容積率 200%

現状 解体済 取引形態 売主



売却型モデルハウス

自然派住宅SKOG 家具・家電付



薄磯の高台にあり、海を見渡せる場所に建ってます。周りも住宅地なので、静かな住環境になってます。ゆっくり過ごせるリビングダイニングスペース。2階のフリー空間は、子供部屋・書斎にも使えます。全館冷暖房空調完備・太陽光発電・蓄電システムも備え付。ピザ窯もあるので、お料理幅も増えます。

価格 3,950万円 所在地 いわき市薄磯二丁目14-7

学区 豊間小学校 豊間中学校

電気：東北電力 水道：公営水道 排水：浄化槽

土地権利 所有権 地目 宅地

都市計画 市街化区域 用途地域 第1種中高層住居地域

建ぺい率 60% 容積率 200% 現状 更地

取引形態 売主 接面道路 西側 公道

建築知識

— 壁の内部で結露 —



冬は結露の季節です。乾燥とお肌バサバサの冬になると結露が問題になるのは何故でしょう。

空気は0℃で1㎡が重さ約1.25kgあります。日本では夏は太平洋からの湿気でこの1㎡の空気が25~30gの水分を抱えムシムシになります。この湿った空気を冷やすと水になりこれが結露です。エアコンの室内機で空気を冷やせば結露し屋外にポタポタ水が出て、これで除湿ができます。コナダニ 冬の空気は大陸からの乾燥した風で湿気がなく、空気1㎡に5~9g程しか水分がありません。

これで結露しません。冬に暖房により部屋の温度が上がると相対湿度は下がり乾燥します。ところが人は息などで一人1時間に40~50g水蒸気を吐き出すので室内の水分が増えます。更に加湿すれば水分が劇的に増えます。こうして増えた水分はどこか冷たい所を捜して結露します。窓ガラスの結露なら害はありませんが要するに、元々結露などする筈のない乾いた冬の空気に住人がわざわざたつぷり水分を含ませるので結露が起こります。

加湿器メーカーやテレビなどが煽りますが、ダニの繁殖、その結果アトピー・喘息と決して加湿は良いことはありません。

一步外に出れば全く乾燥した大気の中で暮らしていて何ともないじゃないですか。

■住まいと暮らしのベスト温度

そんな「ほどほど、ちょうどいい」のひとつの目安に、厚生労働省の「建築物環境衛生管理基準」による数値があります。

たとえばエアコンをかけている部屋の場合、適正な温度は「17度以上28度以下」。湿度なら「40%以上70%以下」。

このくらいを目安に、一般的な住まいだったら「相対湿度45%~65%」といったところにととのえておくのが無難と言えるでしょう。

くらしのすまいリンク 文引用

わんちゃんの知識

「愛犬にはいろいろな美味しい食べ物を与えたい」と考える人も多いでしょう。しかし、人間には問題ない食べ物であっても、犬にとって消化に悪い食べ物は多く存在します。年の瀬の時期気を付けましょう

○イカやタコ

イカやタコは消化に悪く、嘔吐や下痢といった症状を起こしやすいです。症状がない場合でも胃腸に大きな負担がかかるので注意が必要です。ふらつきやめまい、歩行障害といった症状を引き起こす危険性があるため、基本的にイカやタコは犬に与えるべきではありません。

○豆類

豆類も消化に悪い食べ物なので、犬によっては消化不良の症状がひどく出る恐れがあります。また、犬の中には豆に対してアレルギー反応を起こす犬も多く、下痢や嘔吐、皮膚炎、発疹といった症状に悩まされるリスクを伴います。さらに、生の豆類には毒性のあるトリブシンインヒビターという物質が含まれていることもあります。臓器障害や呼吸困難などの症状を引き起こす危険性もあるので、注意が必要です。

○グレープフルーツ（皮部分）

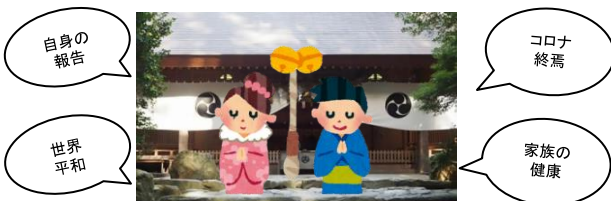
グレープフルーツの皮部分は消化しにくく、特に犬は消化不良を引き起こしやすい部分です。目を離した隙に皮ごと食べてしまわないよう注意が必要です。

さらに柑橘類の皮部分には、ソラレンと呼ばれる成分などが含まれています。大量に摂取してしまうと中毒症状を引き起こすため、こちらも気をつけましょう。

— 「初詣」→「年末詣」にシフトのススメ —

「初詣=人混み」というイメージがありませんか？紅白歌合戦の後、テレビでゆく年くる年を見ていると、有名な神社はいつも人、人、人の大混雑。この初詣を大晦日の明るい時間に済ませるのが「年末詣」。ここ数年私は新年のご挨拶は年末詣で行っています。神社へお参りする目的は願い事を伝えるに行く事ではなく、今年一年を振り返り、神様に感謝を伝え、次の年自分が立てた目標のお誓いをするものという説もあります。人混みの初詣は、何万という人々が押し寄せます。その賑やかな空気の中こそ新年を感じるというのわかります。しかし、元旦の神社は押し寄せる参拝者の邪念に、神様もお疲れ気味なはず。一方、大晦日には掃除が終わり、落ち着いた空気が漂っています。

今年は、ゆっくりとした時間の中で「年末詣」しませんか。



暖炉は室内でなく庭に置く。冬の焚き火を楽しむ

寒い季節は庭で過ごす時間が少なくなってしまいます。けれど、冬だからこそ庭の楽しみ方として、焚き火はいかがでしょうか。

ファイアープレイス

北欧やカナダなどの寒い国や、日本の寒い地域では、暖炉がある家も珍しくありません。ファイアープレイスとは“暖炉”を指します。また、庭で焚き火をしたり、暖を取ったりするための場所もファイアープレイスと呼びます。炎は体を芯から暖めてくれる特別なものです。炎の暖かさを感じながら、炎を眺めながら、親しい人と過ごす時間は、寒い季節だからこそ味わえるものです。



石で造る焚き火台

火を使わないときは、カウンター代わりに使えそうです。しっかりとした大きさのある焚き火台は延焼の危険も少なく安全に使えます。火を囲みながら焼き芋づくり、などという童謡のような暮らしができそうです。冬は焚き火、夏はBBQと、たくさん遊べる贅沢な焚き火台です。



ピザ窯

日本でも庭にピザ窯を取り入れる方が多くいるでしょう。夏のBBQは楽しいですが、調理中は汗だくで大変。寒い季節ならば、調理中も不快にならずに料理ができます。ピザ窯に火を入れていると、周囲はぽかぽかと暖かくなります。ピザ窯を暖炉代わりに、暖かさを感じ調理と食事を楽しめます

※弊社売却型モデルハウスは、ピザ窯付住宅



🔥 火の消し方

①市販の火消し壺や密閉できる缶に燃え残りの炭を入れて蓋をし、空気をなくすることで消火をする。

②燃え切った白い灰になるのを待つ！木が炭になり更にその炭が燃え尽きると白い灰に（炭が燃え尽きるまでには2~3時間）完全に火が消えてからその場を離れましょう。

③すぐに消したい時や、火消し壺がない場合には、水を使って消火しますが燃えている炭に水をかけたりするのは絶対にNG！（表面だけ濡れていて中は火が残っていることもあるので注意）