

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



communication  
 I'm home

2023  
 vol.19A

## I'm Home

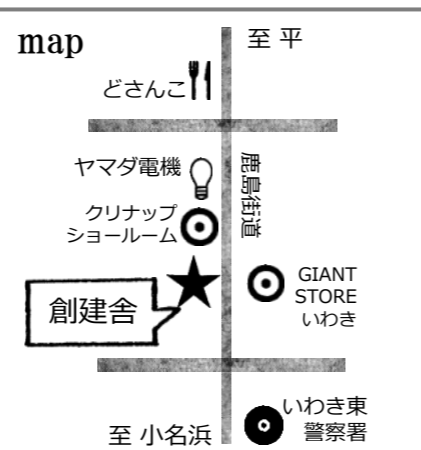
I'm Homeは創建舎が編集発行するフリーペーパーです。私たち創建舎は家づくりを通して、日々の暮らしが豊かで笑顔の多い生活であることを願います。そして、環境に優しい家づくりをこれからも目指します。

## STAFF便り

犬を飼い始めてからは、朝・夕の散歩が必須の為に必然的にウォーキングする生活に変わりました。しかしながら、この夏場の散歩は時間や散歩場所を間違えると犬にとってかなりの負担になるので人間の方が気を付けてあげないといけない事がたくさん！  
 気温も勿論の事、アスファルト熱さを手で触って確認して、人が熱いうちはあるかない草むらもどんな虫がいるか、蚊などに注意しないとけないから、入らせない歩いていての息遣いや舌の色に気を配って熱中症になってないかこまめに見る服は一見、暑い時期には着せない方が良く考えられています、日差しが直接肌に当たってしまると熱中症や熱射病に陥る危険性が高まります。メッシュ素材であれば体温が調節しやすいので、直射日光防止対策になる。飼ってからわかる事いっぱい毎日です☺

## 編集後記

2023年の夏は例年より暑い！と言われています。しかしながら、そんな言葉は毎年聞いている気がしますよね…。住んでる地域によっても寒暖の差や感じ方は人によって違いますが、概ね暑いと感じるのは気温が28℃以上になった時と数値化されているようです。  
 平均気温35℃予想となると、室内外にいても熱中症のリスクが高まりそうですね。  
 電気代の高騰でどうこの夏の暑さを乗り切るか、悩ましい方は多いと思います。まずは、身近にできる暑さ対策としては、日中カーテンを開けておくことです。電気代の高騰でどうこの夏の暑さを乗り切るか、悩ましい方は多いと思います。まずは、身近にできる暑さ対策としては、日中カーテンを開けておくことです。  
 電気代も心配ですが、まず体調面で「エアコンをかける」のも大事です。設定温度を低くしないで扇風機やサーキュレーターなどで空気を回して涼しくしてあげましょう。☺

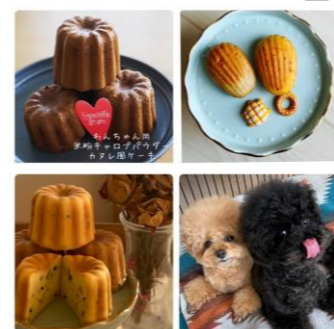


〒971-8146  
 いわき市鹿島町御代字九反田51-1  
**株式会社 創建舎**  
 TEL 0246-68-6111  
 FAX 0246-80-2103  
 HP <http://www.soukensya.co.jp>  
 E-mail: [info@soukensya.co.jp](mailto:info@soukensya.co.jp)  
 Facebook ID: iwaki.soukensya  
 Instagram: soukensya  
 建設業/福島県知事(般-1)第31516号  
 宅地建物取引業・福島県知事(5)第2277号  
 一般建築士事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



## 7/ 22sta - 23sun HOME/EVENT in薄磯

22日



23日



夏のSpecial event 開催 ♪ in薄磯モデルハウス  
 モデルハウス敷地内に、素敵な出店者様をお呼びして  
 今回限定のイベント開催します。わんちゃん連れも大歓迎!!!  
 22日・23日と2日間行います。わんちゃんお菓子の販売・ドライ  
 フラワー、鉢花販売・ポーターーツ体験・アニマルコミュニケーションと今回だけの特別イベントなので是非お越しください。  
 ※各日程に応じて、出店者様が変わりますので注意！  
 モデルハウスの見学も自由にご覧ください。暑い夏時期、室内の  
 全館冷暖房空調システムをより体感出来ます。

## 愛犬をリラックスさせるための工夫3選

### ◆犬のストレス源とは・・・

犬の生活は、一見自由気ままに見えて、実はストレス源になるものの存在が少なくありません。例えば散歩ですが、これは運動をすることで犬がリフレッシュできたり喜ぶイベントではありません。しかし一方で、リードにつながれて外を歩くことで「他の犬と会う」「知らないところを歩いて緊張する」というようなストレスになる可能性があります。  
 また、長時間留守番をさせられた、車に乗せられた、動物病院にいった、というイベントも犬にとってストレスになる可能性があります。他にも、大きな音がした、知らない人に会った、体調が悪いというようなことも、犬にとっては「怖い」と感じたり「嫌だ」と感じたりするものになる可能性もあります。



### リラックスさせるための工夫にはどんなものが…

#### 1. 撫でる

犬も人間も、お互いにとって癒し効果が高いと言われています。特に手軽に行えるのが「撫でる」という行為です。撫でている人間側をリラックスさせる効果がありますが、動物側も撫でられることでリラックス効果を得ることができています。さらに高いリラックス効果をもたらすのが「見つめあう」ことです。

#### 2. 嗅覚を刺激する

においの成分は脳に直接作用すると言われています。これを利用したのがアロマテラピーですが、こちらは犬たちにも効果があるといわれています。犬にとっても濃度や成分などを考慮しないと使用できないものもあります。リラックスさせるつもりが興奮してしまった、ということにもなるので相談してからのほうが良いでしょう。



#### 3. 音楽を聞かせる

犬も研究によって音楽を聴いていると、座ったり横になったりする時間が増え心拍数がさがってゆったりとした状態になることが分かったのです。特定の音楽ジャンルでその傾向が強くなるという結果が得られたそうですが、生育環境による好みもあるかもしれません。飼い主がよく聴く音楽は好きになることもあるかもしれませんね

家具・家電付  
売却型モデルハウス

オーナー様募集

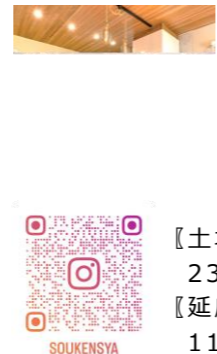
長期優良住宅

※当社物件のため不動産仲介手数料0円

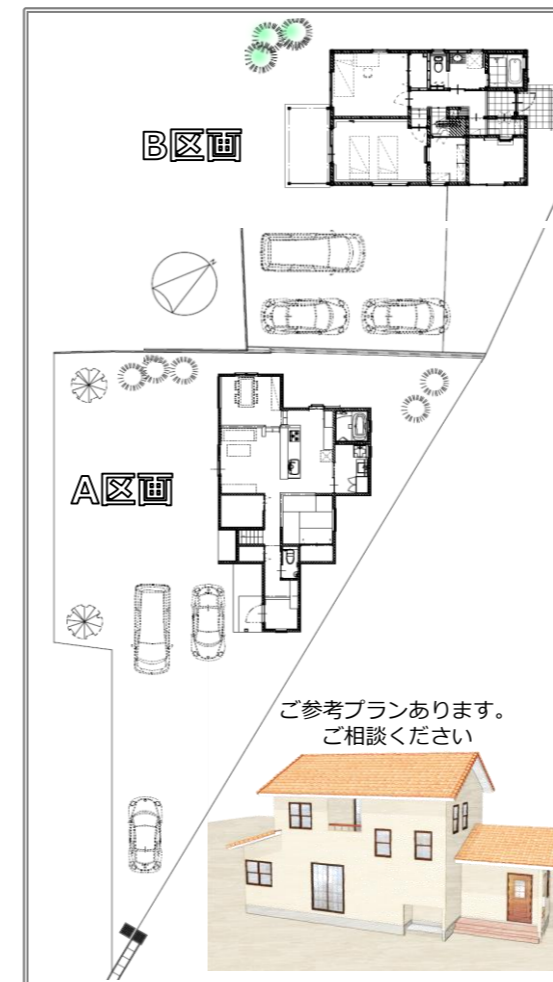


薄磯の高台にあり、海を見渡せる場所に建ってます。周りも住宅地なので、静かな住環境になってます。ゆっくり過ごせるリビングダイニングスペース。2階のフリー空間は、子供部屋・書斎にも使えます。全館冷暖房空調完備・太陽光発電・蓄電システムも備え付。ピザ窯もあるので、お料理幅も増えます。

価格 3,950万円 所在地 いわき市薄磯二丁目14-8  
 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 建物有  
 取引形態 売主 接面道路 西側 公道



【土地面積】  
234.90㎡ (71.06坪)  
 【延床面積】  
118.79㎡ (35.93坪)



創建新築 土地情報 - 2区画 - 建築条件付き

市街化調整区域ですが、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）  
 1本入った通りの為、あまりうるさくありません。  
 いわき駅も2kmと近く通学・通勤にも便利です。



価格 A 1,250万 B 810万

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 更地  
 取引形態 売主

※当社売主のため 仲介手数料はかかりません



睡眠休養感と健康の関係と睡眠の質

睡眠休養感とは、睡眠の質を測る指標で、睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたかを評価したものです。

- ◆働き盛り世代では、睡眠時間が短く、睡眠休養感が低いほど死亡リスクが高くなる事がわかりました。ところが、床上時間と死亡リスクの関連はみられませんでした。
- ◆高齢世代では、睡眠時間と死亡リスクの関連はみられませんが、床上時間が長いほど死亡リスクが高くなる事がわかりました。

一般的に必要な睡眠時間は加齢とともに短くなっていき、60歳では1日6時間ほどの睡眠時間で十分だとされています。しかし、若い頃と同じ睡眠時間を確保しようとして寝付けずに無理に寝床に留まってしまう人もいます。このような場合寝付けなことがストレスになって睡眠の質が下がってしまうことがあります。

▶眠れないことへの焦りスイッチはOFF!

- ・眠くなるまで寝床に入らない
- ・10分ほどしても眠れなかつたらいったん寝床から出る
- ・夜中に目が覚めてすぐに寝付けなかつたらいったん寝床から出る



重ね煮

旬の桃でコンポート

コンポートは砂糖とワインで作るおしゃれなイメージかもしれませんが、重ね煮なら気構え無し。体に安心なおやつとして作る事ができます。ぜひトライしてみてください♪

【用意するもの】

桃 2個 / 梅シロップ 大きじ3 / 水 1カップ / 本葛粉 小さじ

1. 洗った桃を皮ごと大き目のさいころに切る。
2. 鍋に梅シロップと水を入れて少し濃いめの梅ジュースを作り1の桃を入れてフタをして軽く煮る。
3. 桃を取り出しお箸で皮をはがす。（つるんと取れます）
4. 鍋のシロップを沸かして、本葛粉の倍量の水でといたものを回しかけてとろみをつける。
5. 火を止めて3の桃を鍋に戻して全体を混ぜる。

建築知識

—外壁材のはなし—窯業系サイディング

家の外装は様々で、それぞれが外観イメージを作ります。最も一般的なのは「セメント系（窯業系）サイディング」で繊維質、混和材、混合原料木などをセメントで練りこんで固めた板で、やさしなやかさもあります。金型に流し込んで固め、着色も自在で表面の模様や色合いは各種各様。タイルやレンガ壁、石積壁を模したものの他、塗り壁（左官さんがコテで塗る壁）調、木目柄のもの、金属系サイディングを模したもの、ツルツルピカピカとかお好み次第なので自分で選んでみたいものです。耐火性に優れており防火地域でも使えます。



板状のものを張るので必ず継ぎ目が出来、これを目地といいます。特に塗り壁調では目地が目立ちます。長く使うので10年ほどで塗装をし直すのが良く、その時併せて継ぎ目のコーキングをやり直すといいでしょう。家は風で揺すられますからグラグラ動きます。揺れによって目地から雨水が侵入することを考慮しておかなくてはなりません。そこで、断熱が済んで外壁を張る前に透湿防水シートをバケツで水を掛けても良いくらいきちんと張り、シートの外に胴縁材を打って空間を明けてサイディングを張ります。これを通気工法と言い、冬に家の中で発生した水蒸気を排除する役にもなります。サイディングの目地から雨水が侵入してもこの隙間を流れ落ちるので必須の工法です。

金属系サイディング・樹脂系サイディング・木質系サイディング・塗り壁 様々な外観があるのであなたの好みを教えてください♪1人1人に合わせた、家づくりを♪

くらしのすまいるく引