

一笑快適新聞

For Customers News Letter



彦根市日夏町 770-6

(有)宮川建築工房 発行



社長歳時記

皆さん、こんにちは。

社長の宮川です。

先日、キッチンやお風呂を販売する、タカラスタンドの新商品の説明会に行ってきました。当社は、タカラスタンドのパートナーショップとして登録しています。商品の良さを知り、お客様にしっかりとお伝えできるよう、勉強してきました(^^)

タカラスタンドの説明会は、ちょっと大変なところがあります。説明会の後、どれだけ理解しているかのテストがあるのです。最近は、一級建築士の定期講習後のテストや、災害時危険建物判定講習後のテストなど、テストに

は慣れている私の事ですから、たぶん、満点でクリアしたでしょう！ たぶん...(^;)

さて、後三条モデル『ねこ・びと』は、掃除も終わり、モデルハウスとしての設営を準備しています。モデルの出来栄えを確認してくれるのは、もちろん、猫ちゃんたち。

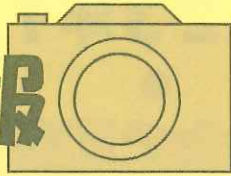
猫ちゃんたちのテストに合格できるのか、今から楽しみです(^)

寒くなってきました。皆さまご自愛ください。

宮川



現場速報



このコーナーでは当社がただ今施工しております、新築やリフォームの現場についてレポートいたしております。今回は12月11日現在の進行状況についてご紹介させていただきます。

★新築工事★ 彦根市E製作所様

彦根市八坂町でシェーバーの組立をされているE製作所様の工事が始まります。5年前に食堂棟を建てさせていただきました。今回は、倉庫棟の新築です。安全第一で作業いたします。



★外壁張替工事★ 彦根市S様邸

1階の外壁（焼杉板）を金属サイディングへと張替え工事中です。

金属サイディングは内部に断熱材が挟みこまれており、一般的な窯業系サイディングよりも断熱性能が高い製品です。また、塗装も強く、何より軽量なため、建物への負担が少ない優れたもの。以前は金属質な見た目が敬遠されることもありましたが、近年ではプリント技術が向上し様々なバリエーションもラインアップされています。



リフォーム相談帖



同じく木造住宅の2階で検討しましょう。

木造住宅の軸組工法では、屋根や上階を支える柱や通し柱を撤去すると建物の強度に影響します。つまり、撤去するならばそれに替わる補強が必要です。

木造住宅に比べて、RC造や鉄骨造の間取り変更が容易なのは、室内の柱や壁で建物の構造を支えることが少ないからです。間取り変更は既存の建物の構造をよく理解した上で検討しましょう。

間取りの変更はどこまで可能ですか？
建物の構造によって異なりますか？

こんにちは、成宮です。
師走に入り年末恒例の力
シндаー配達を始めました。
街中を走っているとコロナ
自粛であった去年よりも観
光客や人通りが多く、普段ど
おりの生活が戻ったのだと
実感しています。そんな中、
皆様はいかがお過ごしで
しょうか。

師走の私のプライベート
な恒例行事はいくつかあり
ますが、今回は石油ストーブ
の分解清掃のおはなし。

皆様ご存知のとおり？私
は扇風機や時計など、アナロ
グで特に気に入った物を修
理メンテナンスしながら使
い続ける事が趣味の様です。
もちろん最新家電にも興味
はあります。ですが近年の工
業製品全般、壊れたら修理不
能↓買い替えという使い捨
てのサイクルに、いろんな意
味でついていけません。

それに比べてアナログ製
品は構造がシンプルで専門
知識がなくても自身でおお
よその点検修理が可能です。
定期的にメンテナンスさせ

してやれば何年でも頑張っ
て働いてくれるところが可
愛く愛着を感じます。これは
住まいも同じですね。

我が家の石油ストーブは
アラジン製の古い型ですが、
近年のキャンプブームの影
響なのか現在でも人気があ
り、改良されながら生産が続
いています。

しかし、スマホで不用品譲
渡のサイトを見てみると
ジャンク品(故障品)として
雑に使われたストーブが多
く出品されています。見てい
ると何故か無性に助けた
く？なって即購入してしま
いました。今年は2台の分解
清掃です。これは収集癖の始
まりなのでしょうか…？

日々彩々



故障品?修理完了

Q 心理テスト「疲労回復方法」

あなたが眠いたいと思うのはどこ？

次の中からひとつ、直感で選びましょう。

- A 寝袋
- B こたつ
- C 布団
- D ベッド



自分の心
のぞいてみたい？

A

A ものごとに対して徹底的にこだ
わりたい人。自分の考えをしっかり
持っていて、まわりの意見に左右さ
れることは少ないでしょう。おすす
めの疲労回復方法は映画や動画の鑑
賞。感性が刺激されて、リフレッシュ
できます。

B 柔軟な考え方ができる人で、だ
れとでも上手につき合えます。ただ
し、人から干渉されるのが嫌いなよ
うです。ひとりの旅に出ることで、疲
れをすっきりとることが出来ます。
自分だけの落ち着いた時間を持つと
いいでしょう。

C 真面目な性格で、コツコツと進
む慎重派。誠実で正義感の強い人
です。あなたにぴったりの疲労回復方
法はひとりカラオケ。大きな声で思
い切り歌うことで、日ごろの疲れが
吹き飛びます。

D 安定した暮らしを一番に考える、
堅実な性格の人。ものごとに対して
真剣に向き合います。おいしいもの
を食べて疲れを癒しましょう。おな
かも心も満足でき、毎日の暮らしが
よりイキイキするはずですよ。

みんなの健康目安箱

働き盛りに多い「早朝覚醒」

「不眠の時代」といわれる現代は、5人に1人が睡眠に対する何らかの悩みを抱えているそうです。眠れない程度は人それぞれでも、不眠症は「睡眠障害」という病気の一種だという認識も浸透してきました。たかが不眠と思いがちですが、熟睡できない弊害は決してあなどれません。

■働き盛りに多い「早朝覚醒」

不眠の症状にはいくつかのパターンがあります。

【入眠障害】布団に入ってもなかなか寝つけない。

【中途覚醒】夜中に何度も目が覚めて再び寝つくのが難しい。

【熟眠障害】朝起きたときにぐっすり眠った感じがしない。

【早朝覚醒】早朝に目が覚めて、それから眠れない。

働き盛りの男性に多いのが早朝覚醒です。早朝覚醒は、加齢、ストレス、うつ症状、就寝前の飲酒など複数の要素が絡み合っただけ起こります。特にストレスを溜めやすい人は要注意。真面目で

■不眠がもたらす危険

人は、眠っている間にストレスをリセットしたり免疫力を高めたりしています。眠りたいのに眠れないのは大変な苦痛ですが、睡眠の質が低下して体調を崩したり、寝不足で事故を起こしたりといった二次的な危険も心配されます。

そもそも、よく眠れないことが体がストレスになります。「どうして眠れないんだろう」と心配したり、「また目が覚めてしまった」とイライラしたりすれば余計に目が覚めやすくなり、眠りたいのに眠れない悪循環が肩こりや頭痛、倦怠感などを招きます。

■大事ななのは睡眠の「質」

早朝覚醒をはじめとする不眠症状がひどい場合は、睡眠障害の専門医がいる「不眠外来」などを受診してみるといいでしょう。医師による投薬やカウセリング治療と並行して生活リズムを改善し、根本的に不眠と向き合うことがもっとも効果的な治療法かもしれません。自分の症状に合った適切なアドバイスや治療を受けるためには、就寝・起床時間や睡眠状況を記した「睡眠日誌」をつけておくのが便利です。

8時間睡眠が理想だと言われますが睡眠時間には個人差があり、「正しい睡眠時間」というものはありません。大事なことは睡眠の時間より質です。今回は「快眠」について書いてみたいと思います。

『里芋の納豆田楽』

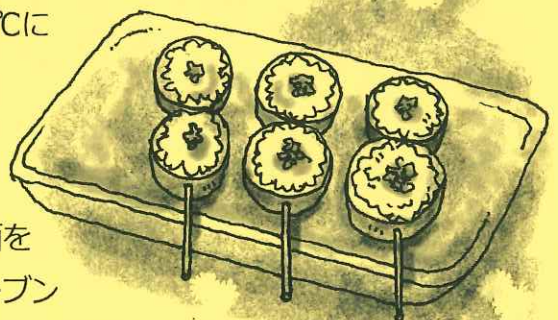
納豆には自律神経のバランスを整えるビタミンB1・ビタミンB12が豊富です

材料(2人分)

ひきわり納豆 : 1/2パック
里芋(小) : 8個
マヨネーズ : 大さじ1
小麦粉・味噌・粉チーズ・揚げ油 : 適宜

＜作り方＞

- ①里芋は皮をむき、竹串が通る程度に茹でて半分に切る。
- ②里芋に小麦粉をまぶし、170～180℃に熱した油で揚げる。
- ③納豆にマヨネーズ、味噌・粉チーズ、納豆のたれを合わせておく。
- ④揚げた里芋に竹串をさし、平らな面を上にして3を盛り、オープンかオーブントースターで約5分焼く。焦げ目がつけば出来上がり





今月の見直し <拭き掃除の技>

✓ クロスとウエスを使い分けて家中をピカピカに拭く

以前、掃除家の東いずみさんという方が、『子供とペットとスッカリ暮らす』というブログで、掃除術について発信していました。東さんの家族は、ご本人と夫、幼稚園児の男の子、双子の女の子の5人、そして、猫が4匹！子どもが小さく、育児に手のかかる時期であるのに、家の中はいつもピカピカです。その理由は、彼女が実践している効率的な拭き掃除にあります。そんな東さんおすすめの見直し術を紹介しましょう。

まず、クロス（繰り返し使う）とウエス（使い切り）を使い分けること。拭き掃除が苦手な人は、掃除に使って汚れた雑巾などを、洗ってゆすいで干す... という作業が苦痛な場合が多いようです。その問題を解決するのがウエス。ウエスは汚れたところを拭いたらそのままゴミ箱へポイ、と捨てられるのです。それだけで、拭き掃除は画期的に楽になります。ウエスを使った拭き掃除をしていると、たまった汚れは解消され、ウエスがだんだん汚れなくなります。そういう場所には、今度は繰り返し洗ってつかえるクロスの方が経済的、となるのです。

では、ウエスとクロスを準備してみましょう。まずウエスは、着古した服や使い古したタオルなどを再利用します。衣類なら、まずボタンやファスナーがあれば切り離し、ミシン目に沿って身頃や袖に切り分けまます。あとは、平面に広げて、使いやすい大きさに切るだけ。手の平ふたつ分くらいが、ちょうどよい大きさです。

クロスは家具用、床用、台拭き用の3種類をマイク

ロファイバー製でそろえます。このとき、用途がすぐにわかるよう、色違いでそろえると便利です。また、ガラスにはガラス用として市販されているものを用意します。大きさはハンカチサイズくらいの小さめのものを。それくらいが手に持ちやすく、使いやすいようです。

そして、クロスとウエスは小分けにして、頻繁に使う場所にかごなどに入れて置いておきます。リビングやキッチン、トイレ、洗面所、玄関……と、あちこちにあれば、汚れが目についたときにすぐ拭けます。「汚れがあるけど、ウエスが近くにないから、あとで拭こう」となると、たいてい忘れてしまい、そのままということになりがちですから、使いたい場所で手間をかけずに出せることが大事なポイントです。

拭き掃除は、自分の手を通して愛情を込めるような感覚があります。そして、続けていると、自分の住まいや家具、道具が好きになり、暮らし自体が豊かになっていきます。



見直し塾 change myself, change my life.

宮川建築工房ってどんなところ？

快適な住まいづくりをお手伝いする
宮川建築工房のスタッフです。



社長 宮川 営業 成宮



CAD等 岡部 大工 中條

(有) 宮川建築工房

日夏営業所

〒522-0047

滋賀県彦根市日夏町 770-6

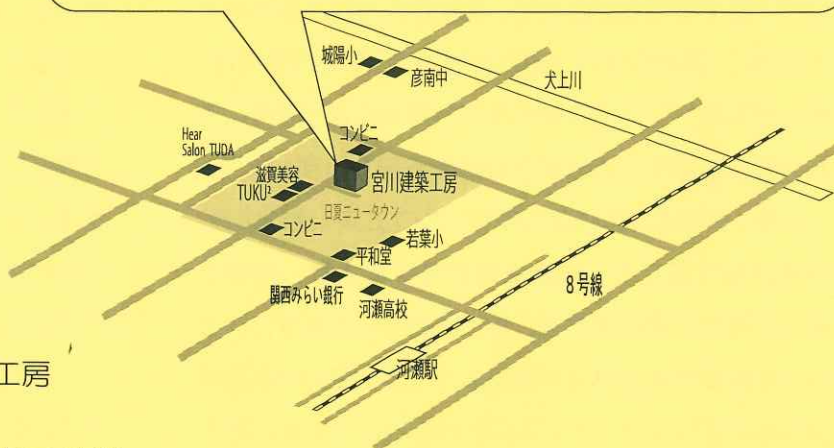
電話番号

0749-28-1931

Fax (0749) 25-4521

MAIL info@miyaken.co.jp

URL http://www.miyaken.co.jp



- ◆会社名 有限会社 宮川建築工房
- ◆社員の人数 4名
- ◆業務内容 新築・増改築の設計、施工、管理
- ◆提供するもの 『夏涼しく、冬暖かい』が自慢の**外貼り断熱工法**の家
(ランニングコストが安い家)
- ◆モットー お客様と共に考えて、快適住宅の提供

「クリスマス」に 関係する漢字の読み

次はクリスマスに関する言葉です。何と読むかわかりますか？

- ① 基督
- ② 馴鹿
- ③ 樅
- ④ 芬蘭
- ⑤ 鞞
- ⑥ 柵

キエトコ① ヌナカ② ヌクエノク③

カキ④ ノナナ⑤ ノナキ⑥【景】



編集後記

あっという間に1年が過ぎ去り、今年もスーパーのかまぼこが強気の姿勢に出てくる時期が近づいてきました。今年は暖冬傾向だと報道されていますが、気温よりも雪の方が心配です。数年前のドカ雪のようなことにはなりませんように…！誰も居ない静けさの中、雪かきのひとかき目でぎっくり腰になった朝を私は忘れていません。

皆さま、良いお年をお迎えください。
今年も最後までお読みいただき、ありがとうございます。そして来年もお楽しみに♪

編集担当 / 岡部