

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。

1月1日 16時7分、震度7の地震が、能登半島で発生しました。彦根でも震度4を観測しました。

1日は、実家で父母や弟家族が集っていた時間でした。夕食の準備中で、すぐにIHヒーターの電源を止め、息子に玄関の引戸を開けるように指示しました。実家は築50年以上の平屋の建物です。改装時に、簡易な耐震補強をしていますが、すぐに、外に出られる準備はしていませんでした。しかし、震度7の揺れが発生したら、その対応は出来なかったと思います。命を守るために、耐震建物の必要性を強く感じます。

彦根市後三条町に建設したモデルハウス、『NEKO ひと』は、平屋+αの家として皆様に観ていただこうと考えたモデルハウスです。「+α」の意味は、

小屋裏収納を利用して、通常は使わない屋根裏を利用する事以外に、実は、屋根裏部分にも耐震性能を高める工事を施している事です。

阪神淡路大震災後から立ち上げた当社は、モデルハウス第1号に基礎と柱を固定する、耐震金物をどこよりも早く設置しました。数年後、新しい耐震基準で、基礎と柱を固定する耐震金物が、標準化されました。モデルハウス第2号の『外貼り断熱の家』は、壁内の内部結露を防止することで、土台や柱、梁を腐らなくする工法です。先の熊本地震では、その腐食が倒壊の原因になった建物が多くありました。快適であることと同時に地震に対する対策を常に考えています。

昨年度取得した危険建物判定の資格で得た知識で、既存建物への耐震にも力を入れていきたいと考えています。

能登半島地震で被災された方々へ心よりお見舞い申し上げます。

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1月9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

平屋の倉庫棟の配筋が終わりました。重量鉄骨を支える基礎です。見えなくなる部分ですが、しっかりと記録します。



★屋根葺き替え工事★ 彦根市T様邸

銅板葺き屋根の葺き替え工事を行いました。

外壁工事のため足場を組み、一緒に点検を行ったところ、屋根表面にいくつもの穴を発見。どうやら酸性雨による酸化と老朽化によるもので、ガルバリウム鋼板製の屋根材に葺き替えとなりました。解体を始めてみると、外見からは分からなかった野地板の腐食があり、野地板を支える垂木（タルキ）も少々間隔が広く、耐雪荷重性能を上げる為にやり直しを行いました。



リフォーム相談帖



- 花粉尘のシースンに向けて、
リフォームでできる花粉症対策は？
- 今年もやって来る花粉症シーズンに向けて、フィルターは最低でも20ミクロン以下を使用しておきませんか。おし、フィルター交換も忘れずに行う。
- ①内装材は、こまめに水拭きできるものを選ぶ。
- ②サンルームや後付けの浴室換気暖房乾燥機を設置する。布団や洗濯物を外に干すと花粉がつく上、室内へ持ち込んでしまうことにもなるため、室内干しの環境を整えておく。
- ③吸気口にフィルターをつけて花粉の侵入を防ぐ。
- ④「花粉除去網戸」をとりつける。
- ⑤空気清浄器を設置するのなら、室内の低いところ効果が効果的。
- ⑥室内が乾燥すると花粉やホコリが舞いやすくなる。空気清浄や換気までこなす多機能エアコンを活用してみる。
- 以上、お試しください。

こんにちは、岡部です。
新年あけましておめでとうございます。お正月とは思えないような暖かさとなった年末年始、皆さまいかがお過ごしになられたでしょうか？
元日に発生した能登半島地震での大きな被害が連日伝えられています。私も自宅でゆっくり過ごしていたなかでの突然の大きな揺れでした。東日本大震災の記憶を思い出し不安な気持ちになりながら、テレビから流れてくる地震の映像や航空機事故などのニュースを見ていました。穏やかな天気とは裏腹の、非常に心の痛む新年の幕開けとなってしまうしました。
個人的にも、年末年始の休みに入った当日から体調を崩し、数年振りにしっかりと風邪をひいてしまいました。喉の痛みから始まり、熱も上がり…。コロナ禍以降、マスク生活や日頃の手

日々彩々



岡部

洗いうがいも習慣づいたおかげか風邪気味にすらならずに過ごせていたのですが、その反面免疫力も下がってしまったのか、いざ風邪をひくと薬を飲んでいてもなかなか治りません。何日かは熱でボーっとしながら布団にくるまり、熱がひいてからも喉の痛みと鼻詰まりがなかなか治らず。寝苦しさが続く日々、風邪ってこんなに辛かったっけ？と思いながら過ごしていました。改めて、平穏な日常と健康の大切さを痛感するお正月となりました。

Q 心理テスト「密かな願望」

おいしそうなトンカツがあります。
あなたはどこから食べますか？

- A 左端 B 真ん中
C 右端 D キャベツ



自分の心のぞいてみたい？

A

A 賢く、論理的に物事を考えられるあなた。まわりから信頼される人です。そんなあなたの密かな願望は包容力のある人に甘えること。内心では、だれかに頼りたいと考えているようです。
B 素直でまっすぐな性格で、いろいろなことに好奇心を持てる人。行動力があり、自由に生きたいと考えています。そんなあなたの願望は、好きなことを仕事にすること。自分のしたいこと、興味のあることに時間を使って暮らすことを夢見ているはずです。
C 人見知りのな性格で、積極的に友人を作れないタイプ。その分、一旦気を許すと、深いつき合いができる人です。そんなあなたの願望は、趣味を楽しむこと。好きなもの、好きな場所、好きな人に囲まれて過ごしたいと思っています。
D 優しく、思いやりのある人で、まわりを和ませてくれるあなた。一方、芯の強さも持っています。そんなあなたの願望は社会の役に立つこと。たくさんの人に注目されたいと考えています。

みんなの健康目安箱

目指せ快眠！

ぐっすり眠ったあとの清々しさは何にも変えがたいものです。ところが、日本人の5人に1人は不眠に悩んでいると言われます。眠れない、寝つきが悪い、途中で目が覚めてしまう……。睡眠障害は病気です。医師による投薬やカウンセリングと併行して生活リズムを改善し、快眠を目指しましょう。

■睡眠セルフチェック

快眠について学ぶ前に自分の睡眠トラブルを把握しておきましょう。

次のセルフチェックは、世界保健機関（WHO）が中心になって作成した世界共通の不眠症判定法「アテネ不眠尺度」です。過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものに、ついで、やや問題なら2点、かなり問題なら3点、程度が深刻なら4点。特に問題がなければ1点で採点します。

*寝つき

*途中で目が覚める

*目覚ましの時刻より早く目

が覚めてそれ以上眠れない

*睡眠時間

*睡眠の質

*日中の気分

*日中の活動(身体的・精神的)

*日中の眠気

点数が高いほど睡眠障害の疑いがあります。症状が長期化している人は早めに病院を受診されることをおすすめします。詳細はネット検索「アテネ不眠尺度」でご確認ください。

■快眠のための寝室環境

交感神経(昼の神経)が副交感神経(夜の神経)にスイッチすると眠気をもよおすので、脳を刺激するような寝室環境では快眠が得られません。寝室の音、光、温度・湿度、雰囲気を整えていきましょう。

手っ取り早い防音対策は厚手のカーテンです。寝室の明

かりは一般的に20〜30ルクス(おぼろげに物の形が見える程度)が良いとされていますが、自分がいちばん眠りやすいと思える明るさでかまいません。ただし、入眠前に明るい光を浴びると副交感神経にスイッチしづらくなります。部屋全体は暗くして、枕元のスタンドや間接照明などを上手に利用しましょう。

理想的な室温は夏が25℃、冬は15℃、湿度は年間を通じて50%だそうです。寝室の雰囲気作りも大切です。仕事(昼間のストレス)を思わせるものは視界から遠ざけ、目を刺激する極彩色のインテリアも避け、落ち着いた空間になるように工夫しましょう。

快眠は一日にして成らず。自分なりの方法を探りながら快眠を目指しましょう。

『野菜たっぷり納豆汁』

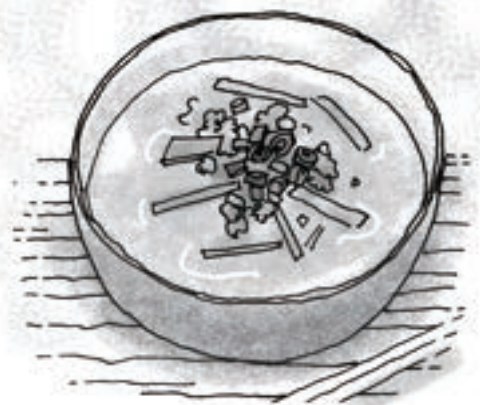
自律神経を安定させるビタミンB12が豊富な納豆で快眠を誘う！

材料(4人分)

納豆(小粒) : 50g
大根 : 400g
にんじん : 1本
水 : カップ3
顆粒だし : 小さじ山盛り1
みそ : 大さじ2
万能ねぎ(小口切り) : 2本分

<作り方>

- ①大根とにんじんは細切りにする
- ②鍋に水と顆粒だしの半量を入れて煮立て、大根とにんじんを入れて弱火で10分煮る
- ③みそを溶き入れ、残りの顆粒だしを加え、ひと煮立ちしたら納豆を入れて火を止める
- ④椀に盛り、万能ねぎを散らす





今月の見直し <スケジュール管理>



手帳と付箋で、予定や願望に見える化する

仕事でも家事でも、大事な用事からこまごました用事まで、さまざまあります。とくに期限がなく、しなくてもたいして困らない用事については、どうしても後回しになりがち。そのまま数カ月たってしまうことも……。しかし、「～しなきゃ」という思いはいつまでもあって、頭の中に残っていませんか？ ふとした瞬間に、「ああ、あれをまだやってない……」と嫌な気分になることもあるでしょう。

そこで、おすすめなのが、手帳と付箋を使った予定の管理。「クリーニングにシャツを出す」「クローゼットの片づけをする」「～さんに礼状を書く」……。すべきことを付箋1枚に1つずつ、すべて書き出します。それをいつも使っている手帳に貼りつけます。すると、頭の中が整理され、大がかりなことも、小さな雑事も片付けることができるのです。すべきことを終えたら、付箋をはがしましょう。そうすると、小さいことでも達成感が得られ、「できた！」と、気持ちが前向きになれる。また、手帳を開くたびにすべきことが一覧になっているので、「また今月も忘れた……」などということが少なくなります。

この手帳と付箋の管理法は、すべきことだけでなく、「したいこと」をまとめるのにも役立ちます。「雑誌で見た～レストランに行く」「2キロ痩せる」「～という本を読む」……。用事と同様、「してみたいこと」を付箋1枚にひとつずつ書き、手帳に貼りましょう。そして、願いが叶ったら付箋をはがします。「したいこと」、つまり、夢や願望が多いほど、人生は楽しくなり

ます。手帳を見るたび、夢や願いを再認識でき、達成できれば、幸せな気持ちがふくらみます。こうなりたいという自分に近づけるはずです。

さて、整理収納コンサルタントの本多さおりさんも、手帳と付箋でスケジュール管理をしている人のひとり。さらに彼女がしているのが、情報のストックです。行ってみたい店や展示会、おもしろそうな映画……。そんな情報を付箋に書いて手帳にストックしているのだとか。たとえば、何かの用事で出かけた先で、「そういえば、近くに行ってみたい店があったかも……」と手帳を見る。簡単に情報を引き出せるというわけです。情報のストックは旅行の際にも役立ちます。泊まってみたい宿、訪れたいレジャースポット、レストラン、カフェ、買いたいおみやげ……。ストックを頼りに計画を立てることで、大満足の旅行になりますね。



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

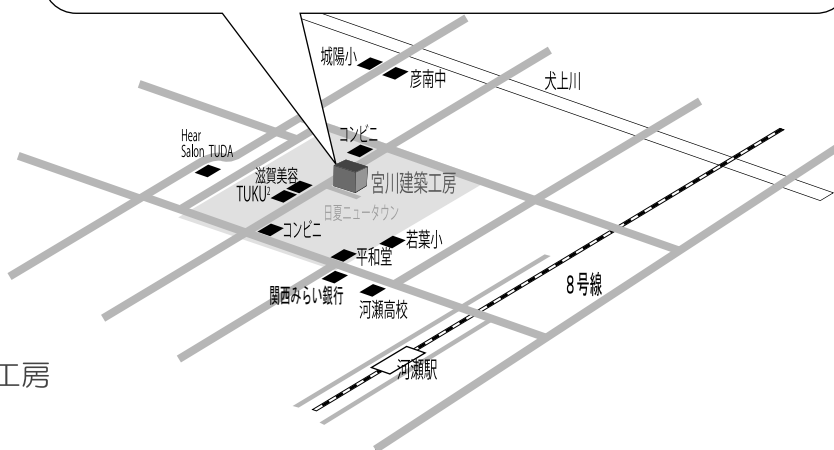
電話番号

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考える、快適住宅の提供

反対の意味を持つ漢字を 組み合わせた熟語

□の中に反対の意味を持つ漢字を入れて、二字熟語を完成させてください。

- ① 光□
- ② □劣
- ③ 公□
- ④ □罪
- ⑤ 勤□
- ⑥ 吉□



編集後記

日々彩々でも触れましたが、年末年始はずっと風邪をひいていてどこにも出掛けられず、まだ年が明けた実感が湧いていません。例年はお正月のスーパーで流れる音楽を聞いて年明けを感じていたのですが、三が日も過ぎたためか今年はまだ聞けていません。値引きシールが貼られた蒲鉾を見て、今年のお正月のピークはもう過ぎたのだな、と感じています。

今月も最後までお読みいただき、ありがとうございます。そして来月もお楽しみに♪

編集担当 / 岡部