

# 住まいる通信 7月号

今回6月25日(土)26日(日)に市原市古市場でオープンハウスを行いました。



土曜日は5組、日曜日は5組と合計10組ご来場頂きました。

アンケート結果は

大変綺麗で素晴らしい 2票、綺麗に作ってある 2票、  
特に気に入った場所は、玄関、ウッドデッキ、窓の形と配置等の言葉を頂きました。  
お忙しい中ご来場頂いた方には、ありがとうございました。  
7月16日(土)17日(日)にオープンハウスを行う予定です。  
是非ご来場下さい。

私の自邸のことですが、現在木工事  
進行中です。  
あこがれの窓が付いたお風呂が完成  
しました。今までマンションの窓の  
ないお風呂だったので、ちょっと感  
激しました。すこしずつ形になって  
きて楽しみになってきました。屋上  
からの見晴らしが良いので、次回写  
真に撮って報告します。



## けんこうライフ【夏バテ】

夏バテとは、暑さや強い日射しなどの環境によるストレスや、冷房による自律神経の乱れによって起こります。特に現代人は「室内と室外の温度差」に体がついていけずに体調を崩してしまう人が多いようです。夏バテは、夏の終わり頃から症状がひどくなりがちなので、秋や冬まで体調に影響を及ぼしてしまつことも少なくありません。

### 【主な症状】

- ◆全身の疲労感
- ◆体がだるい
- ◆無気力になる
- ◆下痢、便秘
- ◆食欲不振
- ◆イライラする
- ◆むくみ
- ◆立ちくらみ、めまい、ふらつき

### 〈冷房には頼らない〉

外からクーラーの効いた部屋に入るととても気持ちよく快適に感じますが、体にとっては自律神経にかなりの負担をかけてしまい、夏バテを引き起こす原因になってしまいます。時には冷房に頼らずに、こんな工夫をしてみてもいいかがでしょうか。

- ◇打ち水をする
- ◇すだれや風鈴をつける
- ◇タ方は窓を開ける
- ◇除湿機をつける
- ◇おしぼりを冷蔵庫に冷やしておく

### 〈水分補給はしっかりと〉

ミネラルウォーターやお茶でこまめに水分補給をしましょう。糖分の多いジュースやアルコール類は、血糖値を上げたり胃腸を刺激して食欲をなくしてしまいます。胃腸が弱っている場合は、温かい飲み物で補給しましょう。

### 〈食事にも工夫を〉

1日3食しっかり食べましょう。特に朝食は1日のエネルギーともなりますので、きちんと食べることが重要です。あまり食欲がない時も、ビタミン・ミネラルを中心にバランスよく食べることを心がけましょう。また、冷房で思った以上に体が冷えやすいので、じっくり火の通った温かい料理も食べるとよいでしょう。



## 家づくりのワンポイントアドバイス ～内装材選び②～

### 足ざわりの快適な床材は？

前回、主な床材の種類をご紹介しましたが、最近では、足触りの良い天然素材を用いた床材も注目されています。

自然の素材を用いた床材は、質感が大きな魅力ですが、同時に調湿性や断熱性など、内装材としても優れた機能を備えています。

今回はそれらの床材の特徴をご紹介します。

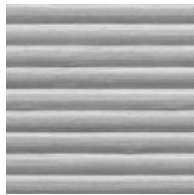
#### ■籐(ラタン)

軽くて丈夫な籐(ラタン)は、熱帯アジアに多く自生するヤシ科のツル性植物です。柔軟な茎を利用して家具や工芸品が作られるほか、床材や敷物などにも使われています。はっ水性が良いため洗面 脱衣所に最適な床材です。



#### ■竹

京都の竹林など和のイメージも強い竹。竹は繊維の方向が一定で反りにくく、曲げ強度や圧縮強度もあり、木材よりも丈夫と言われている素材です。籐と同様にさらりとした感触の良さがあり、水周りをはじめ、様々な空間で利用されています。



#### ■サイザル麻

サイザル麻の特徴は、強靱でありながら、細身でかつ光沢があり、柔軟性や弾力性に優れています。白くつややかな繊維から生まれる優美な印象と足触りで人気のある床材です。



#### ■ココヤシ

ココヤシは熱帯地方に広く生育する代表的なヤシの一種です。ココヤシの繊維は丈夫で水にも強く、腐りにくく、カビがはえにくい性質が特徴です。公共施設から一般住宅などに広く使われている床材です。



サイザル麻やココヤシは丈夫な為、土足で生活する欧米では、よく用いられる床材です。



## お手軽プチ風水 ～腕時計～



風水で、腕時計は装飾品とされ、色やデザインなどで身に付けている人の運勢が変わってくるとされています。腕時計は毎日身に付けるものなので、自分のお気に入りの時計を持つことが重要です。

#### □選ぶなら円形を

腕時計の形で一番いいものは円形(丸形)のもの。円形は円→縁を呼ぶと考えられていて、良好な人間関係や金運アップにもつながります。

風水では、八角形はあらゆる運気を吸収してくれるため最も良いとされていますが、八角形の腕時計は、あまりお店には売っていません。デザインも円形のほうが無難に使いまわせます。正方形は人間関係で問題を抱えやすいとされています。

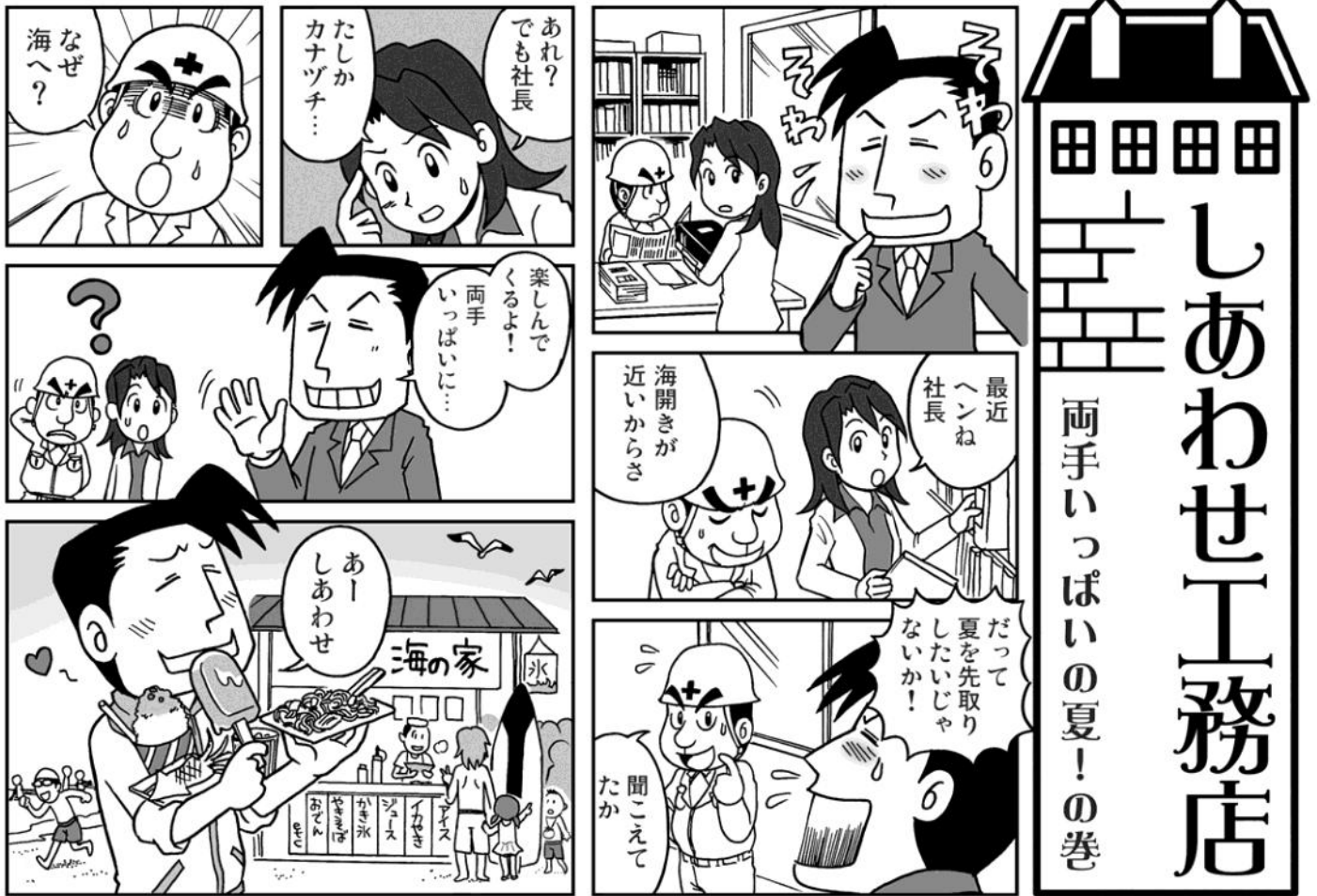
#### □デジタルよりも針時計

風水では、デジタル時計や携帯電話などのデジタル表示された時計は好まれません。昔からある針時計の方が、時の流れを感覚的につかむことができ、時間の振り分けも上手くなると言われています。

#### □文字盤の色

ブラック・ホワイト・ピンク・ブルー・グリーンがおすすめ。

- ◆ブラック・・・格が上がります。仕事運アップ
- ◆ホワイト・・・金運アップ
- ◆ピンク・・・人間関係運、恋愛運アップ
- ◆ブルー・・・学力向上、仕事運アップ
- ◆グリーン・・・人間関係運、健康運アップ



## 住まいのヒント ～冷蔵庫、上手に使えてますか?～

暑い季節には特に大活躍の冷蔵庫。常に働いているものなので、家庭の中では、エアコンの次に消費電力が高い家電です。節電を意識して使いましょう!

### ☆物を詰め込み過ぎない

何でもかんでも冷蔵庫に入れていませんか? 食材を詰め込み過ぎると、冷気の流れが悪くなり均一に冷やすことが出来ません。冷蔵不要のものはなるべく出して、スペースを確保しましょう。

#### 冷蔵なくていい食材

野菜	イモ類、カボチャ(丸ごと)、ゴボウ、玉ネギなど
果物	アボガド(熟するまで)、マンゴー(熟するまで)、ミカン、バナナ、パイナップルなど
その他	缶詰、びん詰、レトルト食材等(全て未開封の場合)

(LION lifeOn より)

### ☆食材の定位置を決める

冷蔵庫の棚板ごとやドアポケットごとに食材の定位置を決めておくと使いやすく、扉の開閉時間も短くなり電気代の節約にもつながります。細かいものは、取っ手付きのトレーにまとめて入れると取り出しやすくなります。また、お鍋やボールをそのまま入れられるようなスペースを確保しておくと便利です。

### ☆温度の高い食材を入れない

お茶やお料理などを温かい状態で冷蔵庫に入れてませんか? 夏場は特に早く入れないと傷んでしまうと思うかもしれませんが、温かいものをそのまま冷蔵庫に入れると庫内の温度が上がり、他の食品を痛めてしまう可能性もあります。また、温度を下げる為に余計なエネルギーも消費されてしまいます。

### ☆足元・パッキンはいつも清潔に

冷蔵庫の足元に、ほこりが分厚く溜まっていませんか? 月に1度でも、足元や上部のほこりを掃除することで、冷却力の低下を防げます。また、ドアのゴムパッキンもこまめに水拭きすると密閉度が高まります。





### 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

**FORSENSE**  
FOR YOUR SENSE

## 家づくり用語集

～間取り・デザイン～

### 屋上緑化

ビルや住宅などの建築物の屋上に、芝や樹木を植えて緑化すること。断熱効果があり、階下に伝わる熱が減ることで、屋内の冷暖房効率が上がり、エアコンの使用が軽減されるので、近年、ヒートアイランド現象の解決策として注目されています。外壁に緑を植栽する壁面緑化（緑のカーテン）も同様の効果があり、ここ数年注目されています。



## おうちがしあわせ —寝苦しい夜を快適に眠るコツ—

日本の夏は高温多湿と呼ばれ、非常に寝苦しい季節。夏の寝苦しい夜に使うものと言えば、まずエアコンやクーラーでしょう。でも毎晩エアコンをつけていたのでは電気代もかかり、体にも良くないし、CO2排出量が増えて温暖化にもつながってしまいます。

### ◇効率的な換気で空気の循環を◇

換気のポイントは、外気温度が室温よりも涼しく感じる19時頃からがオススメです。出来るだけ風の通り道が長くなるように窓を2ヶ所開け、風の入ってくる窓は細めに、風の通り抜ける窓は大きく開けると、風がよく通るようになります。

また、ベッドや布団は壁から10～15cm離しましょう。ベッドが複数ある場合は隙間をあげましょう。

### ◇扇風機を上手に使う◇

エアコンやクーラーを使うより、消費電力も電気代も遥かに少ない扇風機は、どの家庭でも強い味方です。でも、風を直接体にあてるのはNGです。直接風をあびてしまうと体温が奪われてしまい、夜中に目が覚めたり、風邪をひいてしまうこともあります。使い方としては、角度は上向きにして、風を天井や壁にあてましょう。そうすると、冷たい空気が循環され暑さを少しでもしのげます。エアコンを併用している時は更に効果的です。

### ◇就寝具の素材にこだわって◇

人間は寝ている間にコップ約1杯分の汗をかくといわれています。通気性の良い麻などの生地は、体感温度を下げるができるので、寝巻きや就寝具などの素材には最適です。

### ◇抱き枕を使う◇

抱き枕を使うと、掛け布団やタオルケットと体の間に隙間ができて、空気が通りやすくなり、汗や湿気が放散されやすくなります。また、枕を抱くことで寝冷えを防げるという効果もあります。

### ◇保冷剤を使って涼しさアップ◇

保冷剤をタオルに巻いて布団に忍ばせておくと涼しさがアップします。その効果は一晩続くので、快眠には最適です。

