

指田建設
〒350-1316
狭山市南入曾
561
TEL042-959-3084

「家づくり」は、

「家族づくり」・「地域づくり」

そして

「仲間づくり」

指田建設は、いつも
皆様の身近にあります。

かゆいとくりに
手がとびくく……



諸外国には、この言葉は無いそうです。



シャワーの役立つ使い方
～マッサージ効果のシャワー～

■筋肉痛・肩こり

痛みやコリのある部分には、40度くらいのシャワーを5～10分ほど勢いよく当てるとマッサージ効果を生みます。シャワーを当てながらの軽い運動もおすすめ。首や肩は前後左右に回し、腰は両手を頭の後ろで組み、上体を前後に曲げます。

この動作を5回繰り返し、最後は水で終わります。

■便秘

シャワーを全開にして腹部に冷水とお湯を交互に強く当てます。これを5～6回繰り返し返して大腸の動きを刺激しましょう。

■痔

肛門に約40度のシャワーを10分ほど当てます。シャワーだけでなく、ぬるま湯に浸かって半身浴で身体を温めることもおすすめ。そのとき、お湯の中で肛門に力を加えたり抜いたりすることも効果的です。

■冷え性

冷え性の方には、熱いお湯と冷水を交互に繰り返すシャワーが効果的です。手足の冷える部分に、初めは42～43度の熱めのお湯を2～3分、続いて冷水を20～30秒かけます。

みなさん!! お元気ですか? うちも皆、元気です。

◎ 今年もやって来ました「食欲の秋」ならぬ「スポーツの秋」。この季節になると「金木犀」の香りを思い起こすのは、私だけでしょうか。スポーツ観戦より参加していた方が好きな小生にとっては、どこか燃えるものを感じる季節であり「筋肉痛」のなかに健康さを実感します。

そして、終わったら「弁当」持って野原あたりで「秋」を・・・

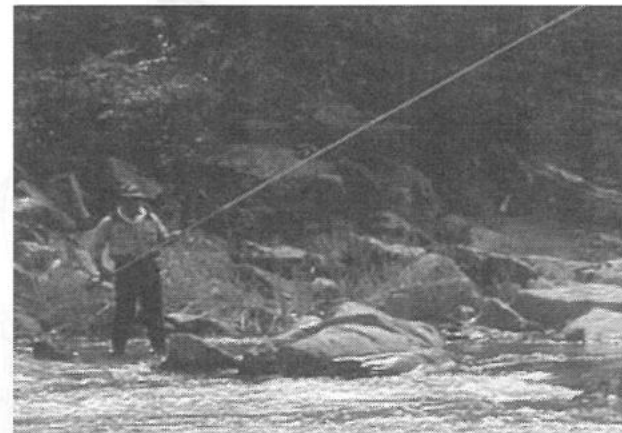
そして、たまにはワイフと 空気も澄んだ「美術館」でどこか魅かれる絵を観る「秋」も・・・

最高では?

◎ 先日、背中に「若葉マーク」を背負い「鮎の友釣り」に行ってきました。

釣果は「4尾」。「鮎」は別名「香魚」とも呼ばれ新鮮な「西瓜」の匂いがします。何も考えず一本の糸をみて当りを待つ。

この事・この時間が「リフレッシュ」でした。



Word Words

用語解説

～ウレタン断熱パネルのFP工法～

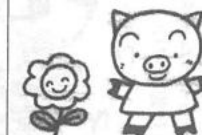
FPってどんな意味?

FPとは、フレーム&パネル(Frame & Panel)の略。FP工法は、日本の在来工法や北米生まれの2×4工法に、ウレタン高断熱パネルを組み合わせた松本建工株式会社オリジナル工法。勿論、日本で初めて開発されたものです。



特許を取得したFP軸組工法

FP工法は、従来の住宅がおろそかにしていた、性能という部分を理論的に追求したもの。各家々の性能は、測定機器などを用いて一棟一棟確実に実測を行い、より確かな住宅をお客様に提供する努力を続けています。1989年にはフィンランド・YIT社からウレタンフォームのブレンド技術を、さらにアメリカ・ウェアハウザー社からトラスの製造・施工技術を導入。1996年FP工法はFP軸組工法で特許を取得し、改めてその技術力が認められました。



法で特許を取得し、改めてその技術力が認められました。

公的機関が認定した技術と快適性能

1992年に通産省・建設省によって施行された新省エネルギー基準に基づき、(財)住宅・建築省エネルギー機構が行う「住宅の気密性能に関する評定」で「FPの家」は気密化住宅(相当隙間面積2cm²/m²以下)であることが認められています。



たったこれだけで家が生き返る リフォーム術 ～外まわり編～

■以外と傷んでいる屋根や庇

毎日、さんさんと降りそそぐ陽射しと風雨にさらされている屋根や庇は、定期的なお手入れが必要な部分です。新築当時の美しさや性能を保ちたいなら、約5～10年の間に1度は塗装が必要です。塗装を施すと美しく生まれ変わるだけでなく、寿命も長くなります。

■色あせた外壁の塗装

外壁の塗装は築後10年前後が目安。新築当時と同じ色に塗り変えるだけでも見違えたようにきれいになります。新しい色に塗り替えたり、1階と2階で色を塗り分けてもステキに変身します。ただし外壁の色は周囲の環境に調和する色を選びましょう。

■家の顔、玄関ドアを変える

玄関ドアのリフォームも家の表情を変える手段のひとつ。例えば木製ドアからアルミ、鋼製から木製へ、シングルドアから親子ドアへ。半日程度の短い工事時間でイメージが変わります。使い勝手や機能性も考慮して、素材を選びましょう。

■窓を機能的に使う

隣地に家が建って陽当たりが悪くなったり、冷暖房の効きが悪い場合は、窓を改造してみませんか? 窓の位置を変えて採光を可能にしたり、出窓にして空間を広げたり、ペアガラスや二重サッシにして外気との温度差をなくしたり。窓のリフォームは比較的により簡単です。



Original Frame & Urethan Panel



◎ 現在、当社では所沢で「FPの家」鉄骨構造・気密断熱住宅を竣工に向け施工しております。