

「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。

かゆいところに
手がとどく……



すくすく健康

日頃の疲れを取り去る
～健康入浴～

■正しい入浴方法
お湯の温度は夏は38度、冬は40度が目安。室温は22度以上を保ちます。いきなり湯船に浸かると血管が収縮して血圧が一気に上がるので、必ずかけ湯をしてから。食後1時間と飲酒後の入浴は控えます。

■お風呂に入れないときの足浴
カゼのひき始めはお風呂は避け、足浴を。洗面器に40～42度のやや熱めのお湯を入れて、足首までつけます。足がほんのりピンク色になるまで20分ほど温めると、血液の循環がよくなります。

■疲れスッキリ・体力が半身浴
38度前後のぬるめのお湯に、みぞおちから下が浸かるように、ゆっくりに時間をかけて浸かるのが「半身浴」。20～30分浸れば肩や胸が汗ばんできます。このとき汗ばむまでは上半身を濡らさないこと。熱が奪われて身体が冷えてしまつて逆効果です。

また、冬は浴槽に熱めのお湯を入れてふたを開けておけば、浴室が温まるので、それから入浴しましょう。半身浴は身体の芯から温まるため血行がよくなり、疲れが取れやすく、くつろいでぐっすり眠れます。

みなさん!! お元気ですか?

うちも皆、元気です。



ごあいさつが少々遅くなりましたが、今年も当社を色々と点でご利用して頂きたいと思っております。

さて、皆様の所に時々送らせて頂いています、この「通信」の裏面に、「かゆいところに、手が届く…」の文章がありますが、今回はこの文を載せている意味をお話したいと思います。

当社は、ご存知のように「家づくり」(新築・増築・リフォーム等)を業務としておりますが、近頃は、「家の修理は自分で…」と言う方も多いと思っております。この事は誠に結構な事であり、私共は、どうしても「お客様の手におえない時」に声をかけて頂ければと考えております。(その事がわずかな事であっても…)

また、仕事上色々な方とお付き合いさせて頂き「その方の仕事や趣味」などを知り、「あの方とこの方」が「こんな所で接点があるのではないかなあ?」と思う事がしばしばあります。言い

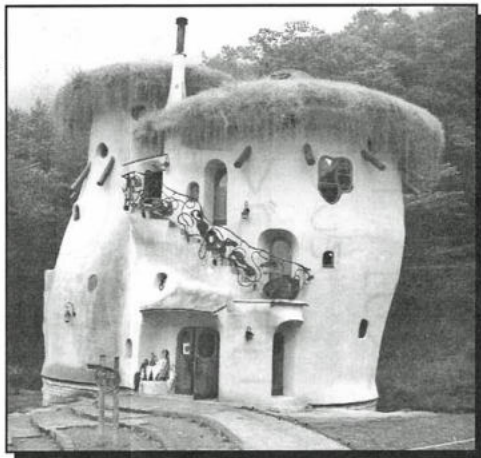
変えると地域には様々な知識や経験を持った方々(資源)がいると言う事だと思っております。

「人は皆、ひとりよりふたり…」

何かのきっかけで、「その方」の知識や経験をご紹介する事も私共の業務ではないかと考えております。

「かゆいところに、手が届く…」

ご利用の程、宜しくお願い致します。



Original Frame & Urethan Panel



Word Words

用語解説

～高性能住宅とFP工法～

高性能住宅とは…

快適な室内環境を実現するには住宅の高性能化が不可欠。高性能住宅には、高断熱や高气密に加え、耐久性があること、耐震性、耐水性、遮音性などがあげられます。

FPの家が、高性能住宅と言われるワケ

「FPの家」が目指すのは、100年住める家。そのためには剛性や堅牢さが必要となります。

木材フレームと硬質ウレタンを密着結合させた「ウレタン断熱パネル」を使用した「FPの家」は、面で支える構造。そのため強度に優れ、地震や台風にも強いといった構造的にも性能的にも理にかなった本当の意味での高性能住宅なのです。

魔法瓶のような家?

ウレタン断熱パネルを使用した「FPの家」。ここで使用している硬質ウレタンは、地球上で最も熱を通しにくいと言われる空気とはほぼ同じ熱伝導率で断熱性に優れています。このウレタン断熱パネルで家をぐるりと包み込む「FPの家」が魔法瓶のようと言われるのも、納得していただけたと思います。

そして、計画された「換気システム」



たったこれだけで家が生き返る リフォーム術

～暮らしの変化に合わせたリフォーム術～

■プライベートスペース

家の中に改めて書斎や趣味の部屋をつくるとしたら、個室かリビングが適しています。二つの空間を仕切る間仕切りは、天井までの高さだと圧迫感があるので、120～150cmの高さの本棚や可動式のついたてが最適。光の遮断と防音に配慮してから実行しましょう。

■間仕切りの変更

新築から5～6年経つと家族の暮らし方が変わってきます。前記のように一つの部屋を二つに分けることも可能ですが、二つの部屋をつつすることも考えられます。暮らし方の変化に合わせて家全体の間仕切りの変更を考えてみませんか?

■建具のチェック

ドアが引き戸か、ガラス入りかガラス無しか、そして素材や色、サイズなどの要素を含め、建具は住み心地を左右する決め手のひとつです。高齢者には段差のない軽いタイプの引き戸が適しています。建具のタイプもご家族で検討してみましょう。

■和洋の変更

リビングのソファに座るより、床に座ってソファにもたれる時間が増えた。ふとんの出し入れが負担に思えてきた。こうした気持ちの変化に気づいたら、洋室から畳の和室へ、畳から洋室へといった変更を考え始めましょう。