

# 暑中お見舞い 申し上げます

私も、  
気なりに好きな「庭木の手入れ」や「菜園」  
の世話をしながら、元気に暮らしております。  
孫も大学・高校・小学校と進学(進級)した生  
活にもなれ、成長をたのしみにしています。

どうぞ、暑さにはお気をつけください。

ばあちゃんより

かゆいとくろに  
手がとどく……

<https://www.fp-sashida.net/>



## すこ健康 いと健康

## 植物から元気とやさしさをもらう ～室内でミニ・プランツ～

■季節を彩る窓辺  
暮らしに彩りを加える植物を栽培してみませんか？ 陽射しが降りそそぐ窓辺は、植物の環境に最適のスペースです。大きな植物を置くと部屋の明るさを遮ってしまうので、窓辺にはミニ・プランツ(大きくなる前の植物)をおすすめします。四季のイベントに合わせて顔ぶれや飾りつけをアレンジすれば楽しさも倍増しますよ。  
また、家の中にある使わないグラスやバスケットを利用して、オリジナルの鉢を作ってもステキです。ときにはミニ・プランツを食卓の真ん

中に運んで、食事の時間を演出してみましょう。FPの家は観葉植物がすくすく育つよい環境です。  
■室内をキレイにする力  
近頃では室内の空気を浄化する植物も注目を集めています。その植物とは、ドラセナ(幸福の木)、ポトスなど。植物の偉大なパワーを取り入れて、より健康的に暮らしましょう。



## すこ健康 いと健康

## 将来を見据えた設計計画を ～バリアフリー住宅～

■建てる前から段差解消計画を  
家を建てる前に、段差のない住まいづくりを計画しておけば、平らな床にすることが可能。段差の解消で室内が移動しやすくなり、身体を動かす機会が増えていきます。  
■建てる前から事故防止の気配り  
高齢者や小さな子どもにとって、家の中には危険がいっぱい。家庭内事故を防ぐために、住まいのプランを再チェック。階段が暗いようだったら足元灯をつけ、余計な出っ張りや角をなくし、壁の凹凸で転ばないように配慮を。

■家族との暮らし方が大切  
家族の目が届かない隔離されたような場所では、家族と高齢者がコミュニケーションがとりにくくなります。高齢者の心の健康は、身体の調子とも深く関係しています。高齢者に家族の一員という意識を持ってもらうためにも、高齢者の寝室を中心にした間取りが必要。ご家族で協力しあってプランを進めてください。  
また、友達とお茶を飲みながら縁側で話ができたり、四季の移ろいを眺められるよう、自然を感じる場所があると、生活が一段と楽しくなるでしょう。

# みなさん!! お元気ですか?

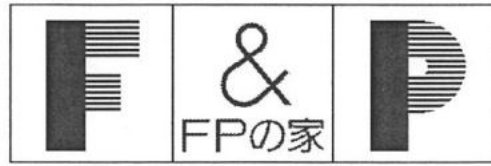
うちも皆、元気です。

夏休みも中盤戦に入り、お父さん・お母さんもお疲れの事と思います。これからは恒例の「どこか、つれてって～」シーズンに突入しますが、ガンバリましょう。

それからもうひとつ、休みの日は早めにビールをあおり寝たふりをおすすめ致します。なぜなら、どこか遠くで鳴る「花火」の音。それを聞き背筋がピクッと、目がランランになる輩が現れるからです。

この時期、進行中の「疲れ」と「金欠病」にはお気をつけください。

Original Frame & Urethan Panel



# 1ポイント Advice

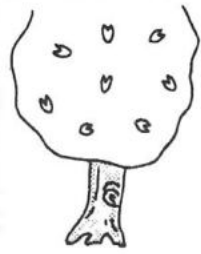
～快適性を保つために～

## 日射対策

高気密・高断熱住宅にとっての大きな問題が「日射」。窓などの開口部や小屋裏からの日射熱で内部の空気があたたまってしまふから。そこで、それを防ぐポイントをいくつかご紹介しましょう。

### ◆開口部

- ・窓の内側にはレースのカーテンや内付ブラインドを設置する
- ・熱線吸収ガラスを使用した「遮熱複層ガラス窓」を設置する
- ・窓の外側に、ヒサシなどを設置する
- ・建物の西側にスペースがあれば落葉樹を。夏は葉が陽を遮り、冬は陽が当たる
- ・南側に植え込みや芝生を張ると、照り返しが和らぐ

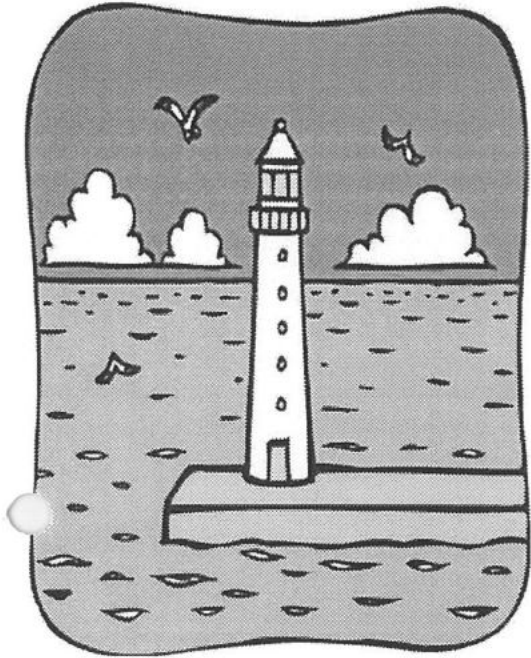


### ◆小屋裏

小屋裏の熱を逃がし、下の階に影響を及ぼさないよう、十分に小屋裏換気を。

## 高気密・高断熱の家 窓を開けてはいけないの?

高気密・高断熱でしかも計画換気がきちんと施されている高性能住宅。「窓を開けたらダメなんですか?」という質問を受けることがあります。「FPの家」は大丈夫。むしろ夏など、朝の涼しい空気を入れることで、昼近くまで快適な温度で過ごすこともできるのです。



『FPの家』について

家を建てようとするとき、まず何を考えるか。それは、住む場所、家族構成、生活スタイル、予算など、様々な要素を考慮する必要があります。FPの家は、これらの要素を総合的に考慮し、最適な住宅設計を提供しています。

高気密・高断熱の家は、省エネ効果が高く、快適な住環境を実現します。また、アレルギー対策にも効果的です。FPの家は、最新の断熱材と気密性を確保し、室内の温度を一定に保ちます。

窓の開口部対策は、快適な住環境を確保するために重要です。FPの家は、様々な開口部対策を提供しています。例えば、レースのカーテンや内付ブラインド、熱線吸収ガラス窓など、お客様のニーズに応じて最適な対策を提案します。

小屋裏換気も、快適な住環境を確保するために欠かせません。FPの家は、自動的に小屋裏換気を行うシステムを採用しています。これにより、小屋裏の湿気や熱を排出し、室内の湿度や温度を快適に保ちます。

高気密・高断熱の家は、省エネ効果が高く、快適な住環境を実現します。FPの家は、最新の断熱材と気密性を確保し、室内の温度を一定に保ちます。また、アレルギー対策にも効果的です。FPの家は、最新の断熱材と気密性を確保し、室内の温度を一定に保ちます。

指田建設

## 今は何の日?

日	何の日
1	赤口
2	先勝
3	友引
4	先負
5	仏滅
6	土曜
7	日曜
8	先勝
9	友引
10	先負
11	仏滅
12	赤口
13	先勝
14	友引
15	先負
16	仏滅
17	赤口
18	先勝
19	友引
20	先負
21	仏滅
22	赤口
23	先勝
24	友引
25	先負
26	仏滅
27	赤口
28	先勝
29	友引
30	先負

## 防災の日 (9月1日)

1960(昭和35)年に国土庁(現・国土交通省)が制定したのが「防災の日」です。きっかけとなったのは、1923(大正12)年のこの日に起こった関東大震災でした。この日は、毎年各地で防災訓練などが実施されます。お宅でもご家族で緊急時の避難先を話し合ったり、持ち物をそろえたりし、先を話し合ってください。