

# 木の家, にっこり 通信

2014年 1月 発行 通算48号 (H26)

## 指田建設

ホームページ <http://www.fp-sashida.net>  
 Eメール [kazuri@fp-sashida.net](mailto:kazuri@fp-sashida.net)  
 Tel 04-2959-3084 Fax 04-2957-9492



### 思い描いていた家の実現

我が家の建て替えを振り返って・・・

M様(入間市在住)

新しい家に住み始めて3カ月が経ちます。以前の家と比べるとはるかに暖かく、寒がりの私でも朝はだして起きてこられます。今シーズン一番の冷え込みと言われた朝でもリビングの温度計は16℃を指していました。晴れた日の昼間は暖房を使わなくても暖かいのです。いぶん省エネになったと思います。そして24時間計画換気のおかげで部屋の空気もきちんと入れ替わっているのが毎日快適に過ごしています。

建て替え前の築30年近い家は、色々な問題に悩まされていました。まず冬の結露。朝起きてストーブのスイッチを入れると、「室内温度3℃」の表示。ストーブをガンガン使い一生懸命暖めた結果、外気温との差と石油ストーブが燃焼する時に出る水分とで、毎日窓がびしょびしょになるほど結露しました。それが窓枠やさんに落ち、そこから発生したと思われるカビのようなものもありました。窓付近の壁の表面も結露することがあり、家具を動かすとカビが生えていたり。表面結露があるのだから内部結露だってきっとある…そんな環境でハイハイしたり歩き回っている小さな我が子の体は大丈夫なのか?と不安になりました。

一方、夏は西日のあたる寝室が毎日36℃以上になり、エアコンをガンガン使い一生懸命冷やしていましたが、冷えすぎて切るとすぐにまた暑くなり、本当に寝苦しい日々でした。家族が気持ちよく生活できるようになんとか工夫をしましたが、結局、冬は寒すぎて子どもたちは常に厚着・拭いても拭いてもまた結露・掃除をしてもまたカビ・夏は朝から暑い・昼からずっと雨戸を閉め切って西日を遮ってもやっぱり36℃・灯油も電気もガンガン使うのに保温効果が全くない・・・そんな日々は正直かなりのストレスでした。

家は家族が集まる所。みんなが帰ってくる所。一番快適であるべきなのに、そうじゃない…。「これでは心にも体にも良くないはず。」これが建て替えを決めた理由でした。そこから、私は勉強しました。きちんとした知識を得て、自分が納得した上で、ストレスのない快適な家を建てたかったからです。そして本を読み、経験と照らし合わせた結果、快適な家づくりで最も重要なことは「気密」「換気」「断熱」だということを知りました。そこから色々調べ、どうやら「FPの家」というのがあると知り、うん、私が目指したいのはまさにこれだ!という結論にたどり着きました。でもこの工法でやってくれる住宅メーカーや工務店は近くにあるのだろうか?またまた調べてみると、幸運なことにありました。しかも!私の実家を建ててもらって良く知っている指田建設さんでした。なんという偶然!!なんという巡りあわせ!!そもそも私は大手の住宅メーカーではなく、顔の見える・信頼できる地元で工務店をお願いしたいという思いがあったので、この出会いにはとても感謝しました。



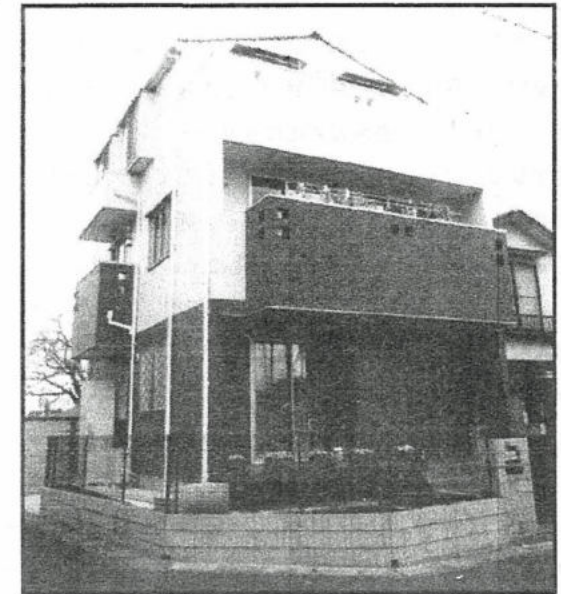
笑顔あふれるM様ご一家です

工事が無事終了し、今こうして快適に過ごすことができるのは、社長と奥様、大工の T さんと M さん、設計士の S さん、ファイナンシャルプランナーの T さん、その他工事に関わっていただいたすべての業者と職人さんのお陰です。家づくりというのは、実にたくさんの方々の専門的経験・知識・技術に支えられたものだとつくづく感じました。本当に感謝しています。ありがとうございます。

今では、子どもたちは毎日薄着・裸足で家中を走り回っています。結露や石油ストーブとも無縁になり、湿気やにおいがこもることもなくなったので、不安やストレスもありません。これからも、このFPの家の恩恵を受けて家族全員が健康で快適にいられるよう、大切に住んでいきたいと思っています。

その後、家族で話し合いや見学会に何度か足を運び、指田さんの家づくりに対する想いに触れ、ぜひ我が家の新築工事をお願いしたいと決めました。

工事が始まってからは、きめ細かく説明や打ち合わせをしてくださったので、1つ1つ納得しながら決めることができましたし、常にそこで生活する私達の立場に立って考えてくださったので安心感がありました。途中で変更した点や無理をお願いしてしまったこともありましたが、その都度対処していただいていたので本当にありがたかったです。



M様ありがとうございました。このご縁に心から感謝します。これからも末長いお付き合いを、よろしく願い致します。

FPの家は、外の暑さ・寒さから、住む人を守ってくれる家です。

大切なのは、断熱(外の温度を伝えない)  
気密(隙間がない)  
換気(空気を入れ替える)

弊社では、15年前にこの工法と出会い、取り入れてきました。  
それまでに、色々なやり方について勉強しましたが、今までの家づくりを  
生かしつつ、快適な住まいをお客様に提供できるのはまさにこれだと、  
思ったのです。

FPの家は、(壁体内)無結露50年保証。  
ゼロエネルギー住宅をめざしています。

家づくりを、考えている方へ。「建替え・新築」にあつては、

特に「一次取得者」(始めて住まいを持つと考えられる方)  
方には、ライフプランニング(人生設計)、つまり「お金」の話を真  
剣に考えて頂きたいと思います。良く宣伝にこんな謳い文句あ  
ります。「頭金 ¥0-、月付き ¥〇〇〇-の返済であなたの家に」  
と。「家計」とは生活の変化に合わせてどこにどれだけのお金を  
回す事ではないでしょうか。固定費としての「生活費」、「教  
育費」、「保険費」、「車の買い替え等の娯楽費」、「貯蓄」「老後資金」  
そして「住宅ローン」。毎年環境変化により支出内容も変化します。  
しかし「住宅ローン」は人生を掛けた長期戦。家計が長期に渡り  
様々な支出に合った体力があるかどうか、またそうするには今  
からどの様にして行けばよいか、  
自分たちが考えるライフプランニング(人生設計)を組み立ててから  
「家づくり」をスタートしたいものです。  
そして、「住まい」を「家は人を守り育てる道具」と捉え直し、  
「快適」を感じずる生活空間に仕上げて行きたいと考えます。

柴田トヨさんは、詩をつくりはじめたのが九十歳を過ぎ  
てから。新聞の「朝の詩」に投稿をして入選した感動が忘  
れられず、続けていたそうです。  
「朝の詩」で、ふと父を思い出しました。長年つけていた  
日記を書くのをやめて、代わりに毎日これを書き写して、  
と見せてくれたのが「朝の詩」でした。  
(久)

風や日射しが  
縁側に  
腰をかけて  
目を閉じていると  
風や 日射しが

体はどうだい？  
少しは庭でも  
歩いたら？

そつと 声をかけて  
くるのです

がんばるぞ  
私は 心のなかで  
そう答えて  
ヨイシヨと  
立ちあがります



柴田トヨ

## 疲れた体をゆるめる方法

忙しい毎日を送っていると、疲れた〜〜と横になっても、なぜか力が抜けない、  
そんな経験をしたことがありませんか？どこかに緊張が残っているという時には  
試してみてください。

目も耳も口も鼻も緊張して疲れている

外からの刺激(情報)を取り入れるところは、仕事やストレスから緊張したままの状態になっています。  
ここをゆるめることで、身体全体をゆるめることにつながります。

- ① 目をゆるめる 眼球を動かす筋肉と首の深部筋にはつながりがあるので効果があります  
 瞼の上から指で眼球に触れます  
 眼球がくぼみの中で浮いているようなイメージで、柔らかく眼球を動かします
- ② 耳をゆるめる 両耳を柔らかく引っぱることで、目や頭の深い緊張をほぐしてすっきりできます  
 片方ずつ、上下左右に動かすと、周りの頭の筋肉をゆるめます
- ③ 口をゆるめる 口がゆるむと内臓がゆるみます  
 奥歯に割り箸をはさみます  
 「ハア〜」と息を吐きながら舌を口から出して前に突き出します
- ④ 鼻をゆるめる 鼻腔全体を意識して鼻呼吸をすると、こわばっていた顔もゆるみ明るくなります  
 鼻の一番上を軽くもむようにします。もう片方の手で軽く額にふれます  
 鼻の上側を伸ばすような感じで、鼻筋が伸びると背筋が伸びます

