



※ 2025 省エネ基準 義務化

『省エネ住宅ポイント』制度開始

3年前に「東日本大震災」の復興を兼ねた「住宅エコポイント」制度がありました。同様な補助制度の再開です。

今回も住まう住宅の性能が省エネ性に富むよう様々な条件が 組みられています。

「新築工事」・「リフォーム工事」両方で補助が受けられます。

「新築」で最大30万ポイント（1ポイント=1円換算）

「リフォーム」で耐震化工事まで含め最大45万ポイントが付きます。

(※消費税率がUPした際の新築工事に補助される「すまい給付金は最大 ¥300,000-)

当然、省エネ性に富んだ窓の改修からでもOKです。

収めた税金が自分の元に戻ってくるとも考えられる補助金制度。

これを機に「冬暖かく、夏涼しい」住まいに換えましょう！

詳細は、随時面談にて進めたいと思います。ご連絡をお待ち申し上げます。

参考サイト：「省エネ住宅ポイント」<http://shoenejutaku-points.jp>
「すまい給付金」 <http://sumai-kyufu.jp>

(ポイントの一例)

エコリフォーム

・窓交換で8,000ポイント(内窓を設置でもOKです) 床改修60,000ポイント

バリアフリー改修も

・手すり1ヶ所6,000ポイント 段差解消6,000ポイント

エコ住宅設備でも

・節水型トイレや高断熱浴槽で24,000ポイント 節水水栓でも3,000ポイント

『耳ひっぱり』で健康に

Very Good! な記事です。

窓耳をもめば、体調がわかる窓

耳をもんだ時に痛い、硬い、冷たいと感じたら、体調不良のサインです。

体調がいいときは、耳は温かく、もんでも痛みはありません。

不調のときやイライラしているときほど頻繁に、しかし優しく優しく刺激しましょう。



やり方

- 1.人差し指を前に、親指を裏に当てます。(両耳)
- 2.こすりながら、斜め上に優しくひっぱります。
- 3.スッとゆっくり、耳から指を抜きます。これを、3回ずつ朝・昼・晩やりましょう。

神門ゾーン (耳の上部)

神門を刺激することで自律神経が整い、心身の健康増進に役立ちます。

また、脳をニュートラルにして心のブロックをはずし、潜在能力を発揮できるようになります。本来自分が持っている能力にスイッチを入れるゾーンです。

肩首ゾーン (耳の真ん中)

このゾーンを刺激すると、首から肩への血流が良くなり、ひいては全身の血流が良くなります。

頭ゾーン (耳の下・耳たぶ)

耳に対応するゾーンです。ここを刺激すると、脳の血流を促します。頭部には、感覚器官が集中しています。頭ゾーンを刺激することで、視力が上がる、耳の聞こえが良くなる、味覚が敏感になる、嗅覚が鋭くなるなどの変化が起こります。



オダマキ(芋環)の花

春、チューリップが終わるのを、待っていたかのように咲き出すオダマキは、山にも春が来ましたと言っているようです。

オダマキの名前は、中心を空洞にして巻いた麻の糸玉「芋環」に花の形が似ているところから付けられました。花が開いた形と言うより、つぼみの形が芋環に近いと思います。芋環は元来は機織りの際にカラムシ(芋)やアサ(麻)の糸をまいたものごと。

住まいと健康を考えてみましょう

高断熱住宅に住むと、健康状態が良くなる。

国土交通省 2万人アンケート(2009~2010)

手足の冷え・のどの痛み・目のかゆみ・肌のかゆみ・気管支喘息・アトピー性皮膚炎などが断熱効果の高い家ほど改善率が高い。FPの家のデータは断熱グレード最高5の家と同様の結果でした。

花粉症

春は、花粉症の方にとってはつらい時期でもありますね。FPの家で暮らし始めると、症状が出なくなったり、ごく軽くすむようになったという方が多くいらっしゃいます。

FPの家は、

気密性が高く、計画換気で、空気の入口にはすべてフィルターを取り付けるので、花粉の入りにくい家になります。

アレルギー

喘息の発作が出なくなったり、ハウスダストによるアレルギー症状も出なくなったという声もいただいています。結露がないので、カビ・ダニの発生が非常に少ないからと思われます。

脳こうそく・心筋こうそく

家の中に温度差がないため、夜トイレに起きても安心ですし、体も動かしやすいので、寝たきりになるリスクも少なくなります。介護する側も、される側も寒さによる負担が少なくてすみます。

出産

出産後、ひんぱんに夜中に起きるときも、つらさが軽減します。

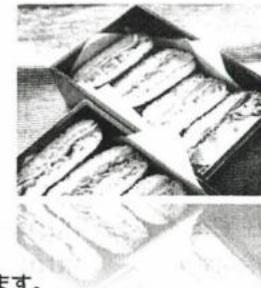
※ 2025 省エネ基準 義務化

美しい自然色
コバルト色の
美しい空の
太陽のしずんだあとに
コバルト色がひろがる
黄色の
やわらかい芽
草木の緑の中で
いちばんやわらかい色
さまざまな色の
花々たち
赤黄白茶ピンク
美しく地球をかざる

堀 明子 (小学四年)

『おにぎらず』

握らないから「おにぎらず」。テレビで紹介されていました。お米、具、海苔を使うところはおにぎりと一緒にですが、違うところは握らないということです。おにぎりのレシピから「握る」という行程を省いた形です。



まず、海苔(大1枚)の上に、ご飯、入れたい具を載せます。座布団折りで包んで完成。時間が経つと海苔が水分を吸って安定します。簡単すぎる…レシピも何もあったもんじゃありません。

おにぎりの固定概念から離れて様々な具を挟む「おにぎらず」は、見た目がカワイイ。色とりどりの好きな具を挟むことで見た目にも楽しい仕上がりになります！どちらかというとサンドイッチに近い感覚で楽しめるようですよ♪

