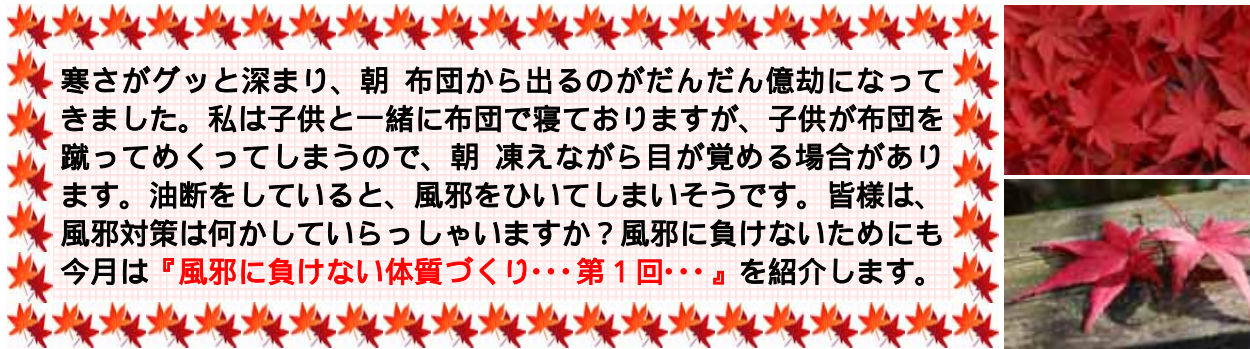




健康創造住宅ニュース

1. 風邪に負けない体質づくり …第1回…

2010年 11月号



寒さがグッと深まり、朝 布団から出るのがだんだん億劫になってきました。私は子供と一緒に布団で寝ておりますが、子供が布団を蹴ってめくってしまうので、朝 凍えながら目が覚める場合があります。油断をしていると、風邪をひいてしまいそうです。皆様は、風邪対策は何かしていらっしゃいますか？風邪に負けないためにも今月は『風邪に負けない体質づくり…第1回…』を紹介します。



風邪に負けない体質づくりは、基礎代謝アップから

風邪に負けない体質をつくる早道は、まず、基礎代謝を高めることです。基礎代謝は、規則的な食生活や適度な運動、十分な休養などを心がけることで高まります。基礎代謝が高まると十分な免疫力を得ることができて、風邪に負けない体質づくりにつながります。今回は、基礎代謝の向上に狙いを定めた風邪対策をいくつかご紹介します。

対策その 腹八分目を心がけ、胃をいたわる

風邪はもともと呼吸器の感染症ですが、喉の粘膜の免疫力が低下すると、その症状を現します。免疫力は、胃の働きが鈍くなり食欲が落ちた時に特に弱まります。これは風邪に限らず、どんな病気にも言えることです。免疫力を弱めないためには、胃をはじめとする消化器官を常に健全に保つ心がけが大切です。そのためには、まず 何を食べるにもよく噛むことから始めましょう。毎日の食事では、胃に負担をかけやすい「食べ過ぎ・飲み過ぎ」は禁物です。常に、腹八分目を肝に銘じましょう。夜遅い食事をする習慣の人は、できるだけ軽めに済ませることで。

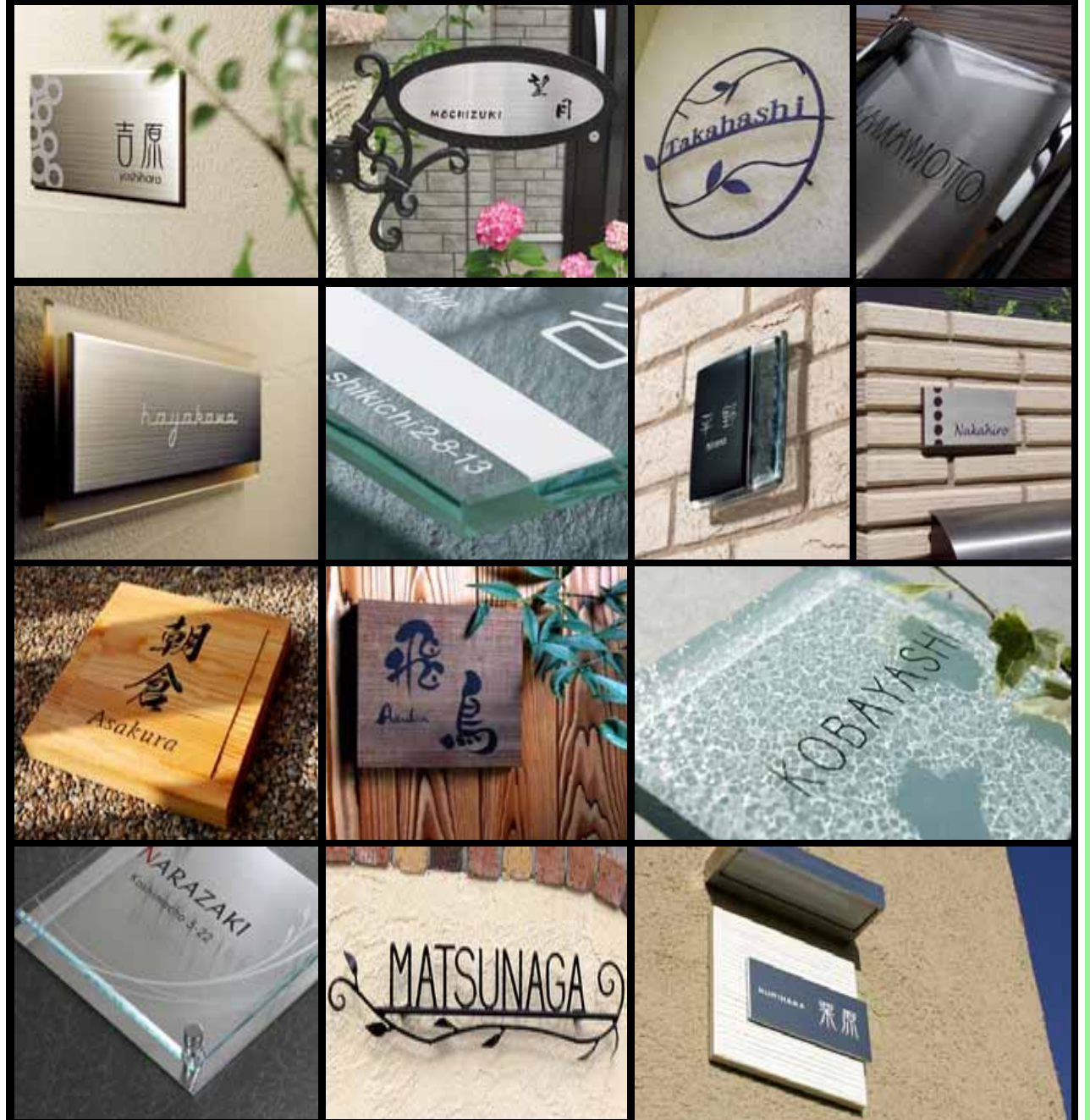
対策その 肉には麦と生野菜、魚には米と温野菜

献立を考える時には、取り合わせの調和にも気をつけましょう。東洋医学では、食材を陽・陰・平の3つの性質（食性）に分けており、中でも強い陽性のものには強い陰性の食材を組み合わせ、弱い陽性のものには弱い陰性の食材を組み合わせることが基本となります。例えば、肉メインの洋食では、麦またはパンとともに、生野菜や果物を添えるのが良いでしょう。魚メインの料理の場合は、野菜は温野菜、穀物は米とすれば、調和の取れた組み合わせになります。今は、果物もおいしい季節ですが、柿・バナナ・みかん・パインなど、食べ過ぎると体を冷やすものもあるので要注意です。体の冷えは免疫力を弱めるため、果物好きな方は、昼間の暖かい時間を見計らって少しだけ食べるようにして下さい。体を温めるとされる果物は、オレンジ・あんず・栗・桃などがあります。また、生命維持のためになくはならない大切な「水分」についても、飲み過ぎには注意しましょう。体内に過剰に存在すると、低体温をきたすこともあるからです。



2. 表札のある暮らし

 ＊表札は「住まいとその家族の顔」と言われるように＊
 ＊単に名前を示す物ではなく、住まいと家族の個性や＊
 ＊こだわりを示す重要なアイテムです。建物の外観と＊
 ＊ともに、訪れる人がまず目にする部分であり、デザ＊
 ＊イン・字体など こだわりの表札で素敵にお出迎えしま＊
 ＊しょう！今回は、表札の施工例を紹介いたします。＊
 ＊*****



3. 12月11日(土)・12日(日)

知多郡美浜町にて完成現場見学会を開催します!!

12月11日(土)・12日(日) 美浜町にて完成現場見学会を開催します。今回の物件は、「**ダークブラウンの木目柄**」がアクセントのスタイリッシュな外観デザインです。アジアンテイストの畳コーナーや梁あらわしのLDK、造作収納等、見応え十分です! 当日は、家具・小物のコーディネートも行いますので、部屋の大きさや家具レイアウトなど、実際のこの家での暮らしを体感してください!!
「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひご覧下さい。

今回物件の外観パース



12/11 土 ・ 12/12 日 10:00 ~ 17:00 (雨天決行)
吹付け断熱の家です!

お施主様のこだわり : 機能性は重要だけど、デザインにもこだわりたい!
 間取りや収納計画など、使い勝手は重視したい... だけどデザイン性も高い住まいにしたい!
 そんな思いから、外観はもちろん、インテリアの細部に亘るまで、こだわりを追求しました!

お施主様のこだわり : 快適空間で、毎日過ごしたい!
 床材は30mm厚の杉の無垢材を採用し、木の感触や調湿機能など、無垢材の心地良さの中で毎日暮らせます。オール電化・太陽光発電・熱交換型換気システムも採用し、至れり尽くせりです。



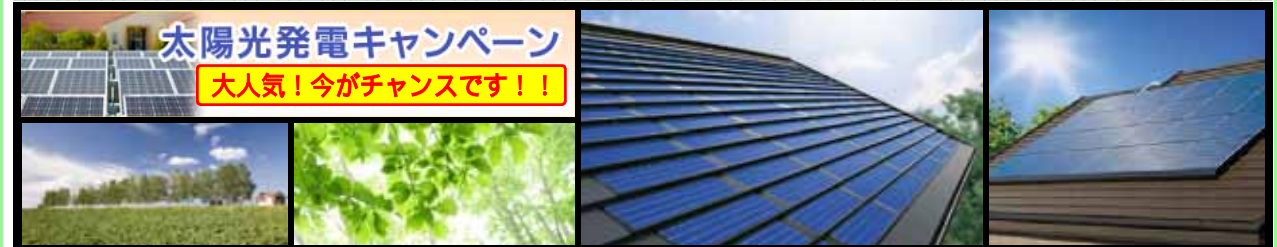
美浜町見学会は予約制ではありませんが、見学会当日ゆっくりご案内させていただく為に、電話もしくはメールにてのご予約をおすすめいたします。
 上記の日程でご都合が悪い場合は、お気軽にご相談下さい。

見学会のご予約は

TEL : 052-471-9541
 MAIL : okahk@sd.starcat.ne.jp

4. エコキャンペーン: 太陽光発電 超ディスカウント!!

今、**太陽光発電**がブームです。弊社でも、新築を中心に、採用する物件が大変増えてきました。しかし、新築を計画していると、総予算の関係で太陽光発電を諦めてしまうケースが多いです。平成建設は、地球環境を皆で守っていくべきだということや、太陽光の費用は10年程で元が取れてしまうことを考え、これからどんどん普及させていきたいと考えています。そこで、太陽光発電の設置費用をエコキャンペーンとして、メーカーにも協力を頂きながら、**スペシャル価格でご提供**することにしました! どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。以前も実施していましたが、大好評につき、再びキャンペーンを実施することにしましたので、これを機会に、ぜひご検討ください!!



from IK vol.20 **ニュースレター作成担当のIKがおくるコーナー**

このコーナーはニュースレターを作成している私「IK」が、日頃感じていることや、気になることなどを、独り言のようにつぶやくコーナーです。今回 vol.20のテーマは「**理想と現実-2**」です。一年以上前のvol.6で取り上げたテーマで2~3年のブランクから再開したサッカーを例として、何事においても、理想(私で言うと現役当時のプレー)に少しでも近づけるように諦めず努力すべきとお伝えしましたが、今回は第2弾(その後)です。再開直後のプレー(現実)は本当にひどいものでした。ショックが大きく、以前のようなプレーはもうできないかな...と、諦めそうにもなりました。あれから、一年ちょっと経ちましたが、諦めずに続けた結果、現役ほどのプレーのキレは無いものの、パスやドリブル、フェイントなど思い通りのプレーが

できるようになりました! 私の息子が幼稚園のサッカー教室に入っていますが、ボールを思うように扱えず、入部して一月ほどで「もうやめたい!!」と書いていたのですが、少しずつ上達していくのを感じることができたのが、今では休日に一緒に練習に行くほどになりました。諦めずに努力すれば報われるということが子供ながら理解できたようで、親として大変嬉しく思います。私も息子に負けぬように、今後も継続していきます。何事においても、理想を現実にするために諦めず最後まで努力すべき! そう思っているのは、私だけでしょうか?!



今月の社長のひとこと

名古屋シティマラソンでの10キロ出場は、今年で6回目でした。頑張ったかいがあり、今までの最高の記録で完走しました。でも、正直かなり無理をしてしまったので、あの日以来風邪気味で調子が悪いです。やはり健康の為にやっているのですから、あまり熱くならず、ほどほどが大切ですね。



社長: 古橋雄治

快適空間 安らぎ生活 しあわせ人生

総合建設業 (愛知県知事許可<般-21>第36225号)
 一級建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)

こだわりの健康住宅 NPO ショックハリスを考える会
 ショックハリス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22

TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

HP <http://www.heiseikensetsu.com>