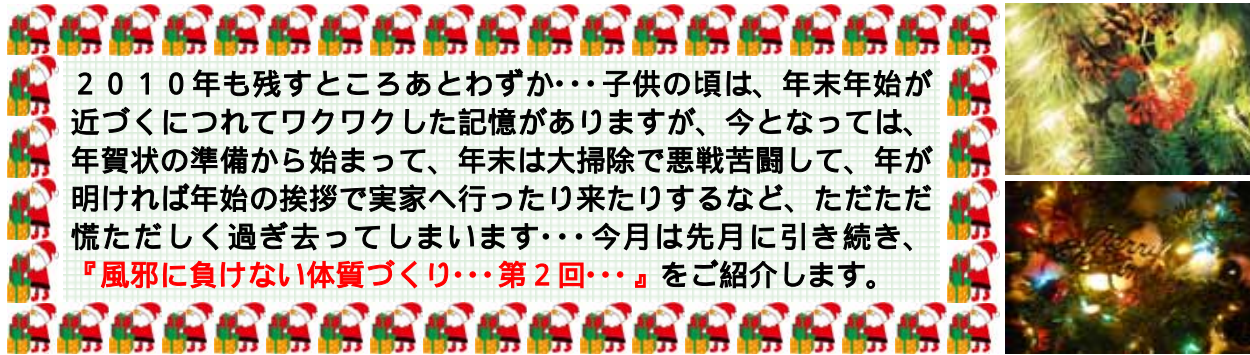




# 健康創造住宅ニュース

## 1. 風邪に負けない体質づくり …第2回…

2010年12月号



2010年も残すところあとわずか…子供の頃は、年末年始が近づくにつれてワクワクした記憶がありますが、今となっては、年賀状の準備から始まって、年末は大掃除で悪戦苦闘して、年が明ければ年始の挨拶で実家へ行ったり来たりするなど、ただただ慌ただしく過ぎ去ってしまいます…今回は先月に引き続き、『風邪に負けない体質づくり…第2回…』をご紹介します。

### 風邪に負けない体質づくりは、基礎代謝アップから

第1回(先月)でもお伝えしましたが、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、風邪に負けない体質づくりにつながります。徐々に体質を改善していき、風邪知らずの体になりましょう!! 先月号に引き続いて、基礎代謝の向上に狙いを定めた風邪対策その ・その をご紹介します。

### 対策その 1日30分～60分は歩きましょう

スポーツジムやアスレチッククラブ等に定期的に通い健康管理に努める人が増えている一方で、運動不足の人も増えています。基礎代謝を高める上で、適度な運動は効果的です。1日に30分以上、できれば60分くらい歩くだけでもかなり違います。また、筋肉のコリをほぐし、血流を良くするために行われるマッサージも効果的です。いたずらに強い力を加えるのは逆効果となりますので、体も気持ちもリラックスできるよう、マイルドな刺激のマッサージを受ける方が良いでしょう。一人でできる簡単なストレッチ等にも、コリを改善して血流を促す効果があります。いずれにしても疲労の蓄積は免疫力を大きく低下させる原因となります。適度な運動とあわせてできるだけ十分な休養、そして睡眠をとるように心がけましょう。

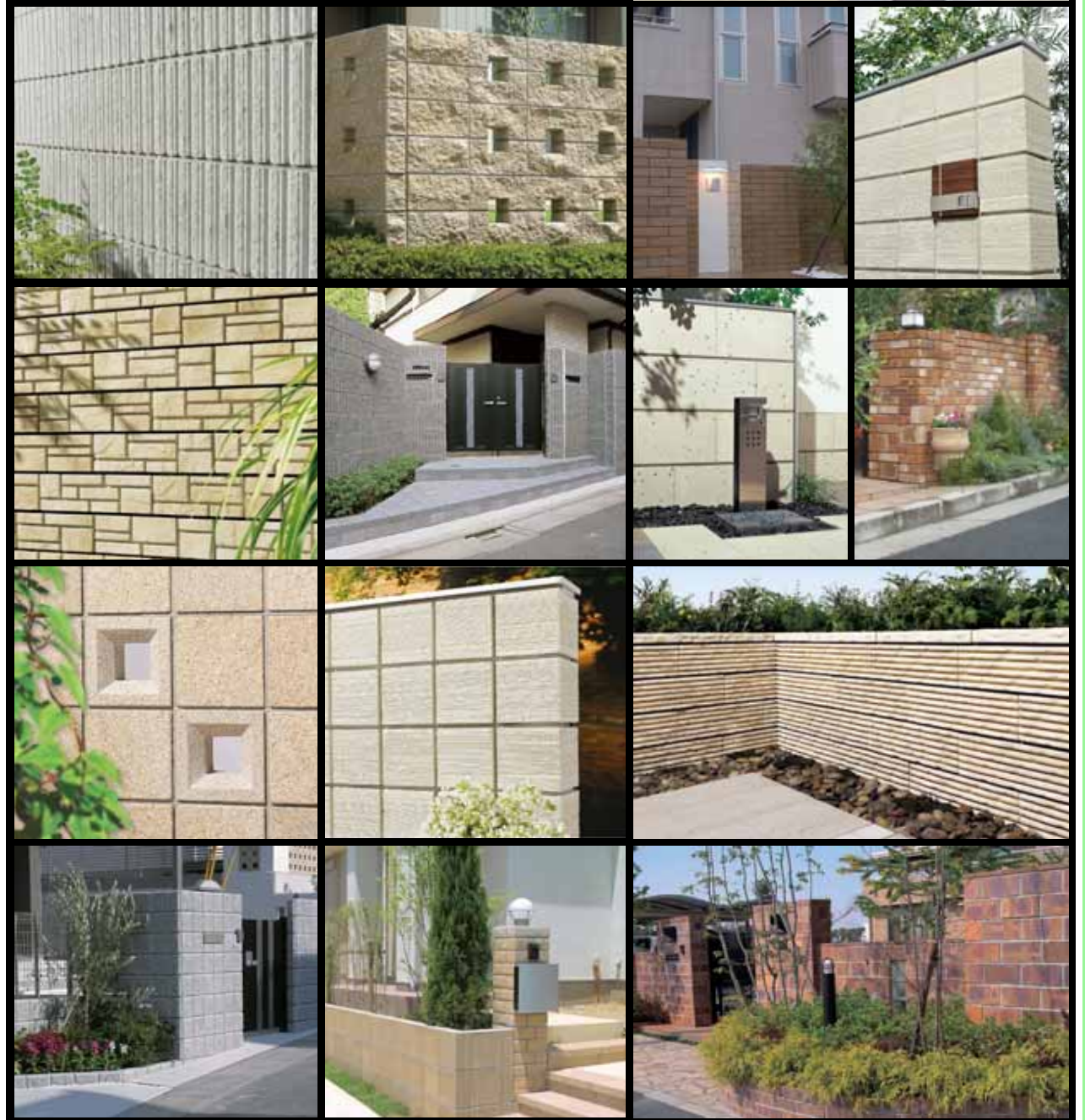
### 対策その 皮膚を鍛える乾布摩擦もオススメです

漢方では、「肺の弱い人は風邪をひきやすい」と考えます。肺と皮膚には密接な関係があるとも考えられ、そのため、乾布摩擦で皮膚を適度に刺激してあげることで、肺も鍛えられ、結果的に風邪をひきにくくなると言われています。乾布摩擦には、末梢血管を広げ、血流を増やすことで寒さに対する抵抗力を上げる効果があります。酸素や栄養分の供給量を増やして、健康な状態を保つ働きも高まります。手軽にできる風邪の予防策としてオススメです。



## 2. 化粧ブロックのある暮らし

化粧ブロックは、隣地との区切りをつける役割だけではなく、エクステリアアイテムのひとつとして、住まいの外観を演出する役割があります。レンガ調から和風まで、バリエーション豊富です。住まいの外観デザインとのバランスを考え、選びましょう! 今回は、化粧ブロックの施工例を紹介いたします。



### 3. 2011年1月下旬に

豊田市にて「日々木」完成現場見学会を開催予定です！！

来年1月下旬に豊田市にて完成現場見学会を開催予定です。日程につきましては調整中です。今回の物件は、自然素材と外断熱の家「日々木」です。無垢材+外断熱の快適さをご体感いただける絶好の機会です。日々木では初めての平屋建て風2世帯住宅です。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、家具のレイアウトなど、実際のこの家での暮らしを体感して下さい！「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひこの機会にご覧下さい。

工事の様子



## 1月下旬開催予定です

10:00 ~ 16:00 (雨天決行)

外断熱の快適さを体感下さい

### 日々木では初めての、平屋建て風2世帯住宅です！（一部2階建て）

弊社の日々木の物件では初の平屋建て風2世帯住宅です。2世帯でありながら、一部を除いて平屋建てというビッグスケールです。平屋建てに見えるよう外観デザインもこだわりました。



豊田市完成現場見学会の日程につきましては、現在 調整をしております。詳しい日程が決まりましたら、弊社ホームページや次回のニュースレター等でご案内いたします。もうしばらくお待ち下さい。

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年程度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！！



太陽光発電キャンペーン

大人気！今がチャンスです！！

from IK vol.21

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.21テーマは「休日前夜」です。私は、休日前夜の帰宅途中に、お酒やお菓子、時には本等、いろいろ買出しをして帰ります。休日は家族（子供）と過ごす時間がほとんどで平日は自分の時間といってもせいぜい1時間程度しかとることができないので、休日の前夜は、自分の時間を思う存分満喫できる時ですので、それを楽しむために最高の準備をします。仕事モードからスイッチを切り替えて、自分のやりたいことをしながらのんびり贅沢な時間を過ごす…。「至福のひととき」とはまさにこのことを言うのでしょうか！！子供じみているかもしれませんが、そんな時間を週に1回でも過ごす

だけでストレス解消にもつながっていると思いますし、休み明けの仕事に対する活力も湧いてきます。休日は、少々寝不足にはなりますが、こんな時間の過ごし方はいかがでしょうか？ぜひ一度試してみてください！！ただ、たまにですが、買出しをバッチリして、最高の準備を整えておきながら、子供を寝かしつけるとともに自分も寝てしまうという最悪のパターンに陥るときもあります。とほほ…。休日の前夜の帰宅途中に買出しをして、自分の時間を楽しむための最高の準備をする！！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

大阪で参加した勉強会で、65歳を超えても大変元気な先生の講演を聴いて「人生に夢があるのではなく、夢が人生をつくる」という色紙を頂きました。夢は自分でつくること、その夢を現実のものにするのがんばることが大事ですね。みんなで様々な楽しい夢を持ちましょう！！

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 ヨッパリスを考える会  
ヨッパ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>