

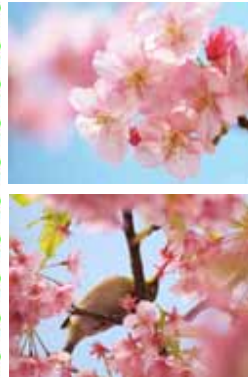


健康創造住宅ニュース

1. 「鼻うがい」って何?! ...第2回...

2010年 3月号

寒さはまだ続いているものの、時折、春の気配を感じられるようになってきました。しかし花粉の気配も感じるようになってきました。あたたかい春の到来はもちろん嬉しいですが、花粉だけは・・・(泣)先月は、花粉症対策として、「鼻うがい」とは何かを紹介しましたが今月号では、「鼻うがい」の具体的な方法についてご紹介します。一見「痛そう」「難しそう」に思う「鼻うがい」ですが、いくつかの点に気をつければ、痛みもなく、スムーズに行うことができます。今月は、『鼻うがいて何?! ...第2回...』をご紹介します。



「鼻うがい」の方法は?

まず、37℃のお湯100cc、食塩1g、注射筒を用意して、100ccのお湯に食塩1gを入れて、底に結晶が残らないようにかき混ぜます。お湯を100cc用意するのは、人間の体液と同濃度の1%の食塩水を作るのに分かりやすい分量だからです。体温と同じくらいの37℃にすることで、鼻に入れた時の刺激を軽減します。注射筒がない場合には、コップでもOKです。方法は、顔を少し傾けて、片方の鼻に食塩水を注入します。鼻の奥へ流れるのを確認できなかつたら、更に0.5ccを追加します。鼻の奥へ流れたのを確認できたら、顔を戻して前にかがめて鼻か口から食塩水を戻します。～をもう1回繰り返します。反対側の鼻の孔も同様に行います。慣れてきたら更に鼻の奥の右側、左側というように顔を傾けて食塩水を入れていきます。この時も、それぞれ0.5cc×2回を目安にしてください。かなり慣れた人は両方の鼻の孔に同時に食塩水を入れても良いでしょう。



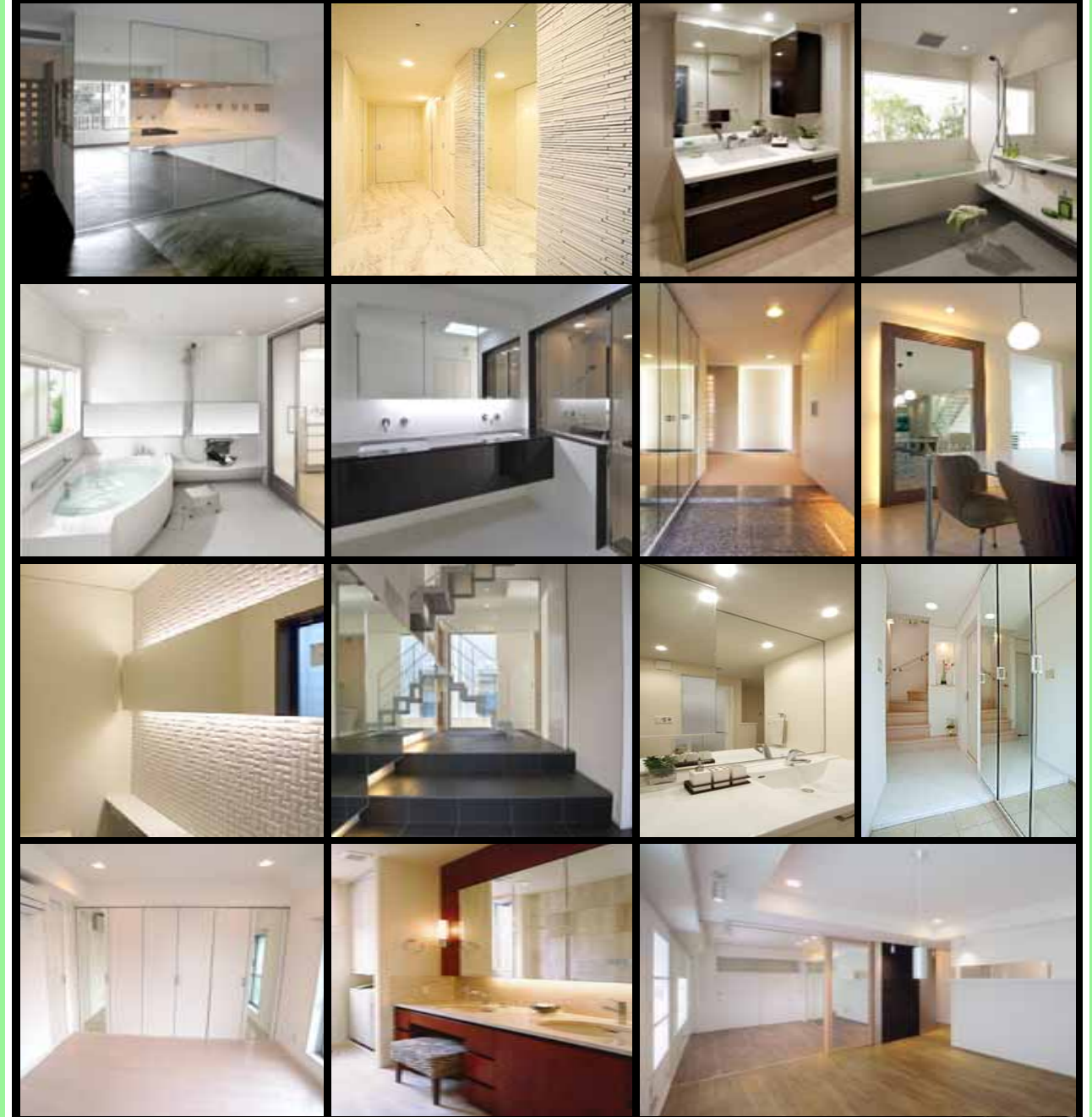
「鼻うがい」はいつ行くと効果的?

「鼻うがい」は、基本的には一日1回でOKです。インフルエンザの流行の時期などは、予防の意味でも一日3回行って良いでしょう。行う時間は、朝食後や外出から帰った時に行うのがおすすめですが、自分が長く続けられそうな時間帯を選び、毎日継続して行うことが大切です。お湯がすぐ近くにあっても汚れても平気な入浴時に行っても構いません。食前よりは食後の方が体が温まっているので、鼻の粘膜が収縮していて洗える範囲が広がります。寝る前もおすすめではありますが、花粉症の症状によっては、かえって鼻の中を刺激してしまい、鼻水が増えることがありますので、そういう場合には夕食後に行うなど工夫をすると良いでしょう。



2. ミラー(鏡)のある暮らし

 * ミラーは、洗面や浴室などに多く用いられますが、
 * 単に、姿を映すという機能だけではなく、工夫して
 * 取り入れることで、奥行き感など空間を広く見せる
 * 効果があります。壁面や建具の表面をミラー貼りと
 * することで、その空間の広がり生まれます。
 * 今回は、そんなミラーの施工例をご紹介します。
 * *****



3. 3月27日(土)・28日(日)

稲沢市にて「日々木」完成現場見学会を開催します！！

3月27日(土)・28日(日) 稲沢市にて完成現場見学会を開催いたします。今回の物件は、自然素材と外断熱の家「日々木」です。無垢材+外断熱のあたたかさや快適さを、まだ肌寒さの残るこの時期だからこそ、体感いただきたいと思えます。見学会当日は、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等、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。

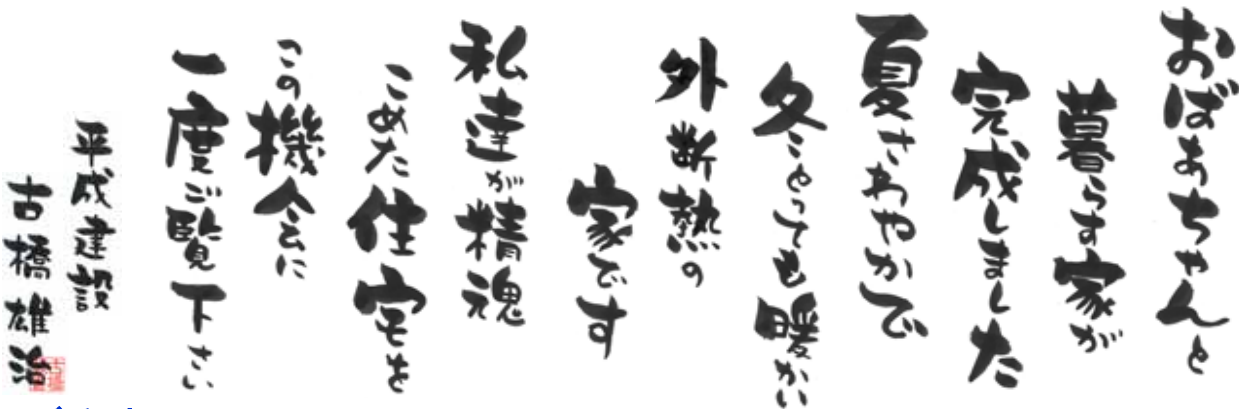


工事の様子

3/27 土 ・ 3/28 日 10:00～17:00 (雨天決行)
外断熱の快適さを体感下さい

お施主様のこだわり：親子3世代が集える家にしたい！

約17畳のLDKや、デスクカウンターのある10畳のファミリースペース(2階階段ホール)、掘りごたつのあるおばあちゃんの部屋(和室)など、お子様を中心に親子3世代が集える家が実現しました！「無垢材+外断熱」の快適空間で、広々とした空間でも寒くありません。



ご案内図 稲沢市平和町城西



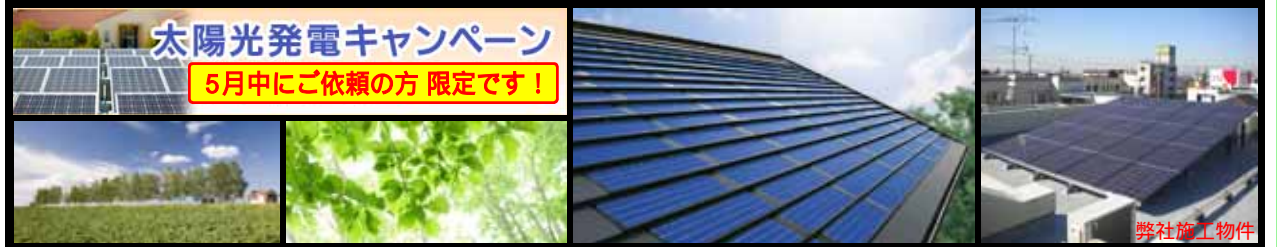
車でお越しの場合、
県道79号線の諏訪交差点より約5分です。



工事の様子

4. 太陽光発電キャンペーンの期間を延長します！！

ご好評につき、太陽光発電キャンペーンの期間を、3月末から5月末ご依頼分まで延長します！太陽光発電は、政府が推奨しており、売電価格が倍ということもあり、希望する方が大変増えています。平成建設でも、リフォームで施工した物件や新築で施工する物件があり、問い合わせも増えています。平成建設は、環境を皆で守っていくべきだということや、費用的には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こうと考えております。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、メーカー様にもご協力を頂き、超スペシャル価格でご提供することにいたしました！どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。期間としましては、5月中ご依頼分までです。この機会に、ぜひご検討ください！！



from IK vol.12 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.12のテーマは、「自分の時間」です。私は、毎日必ず自分の時間を設けます。基本的には寝る前の30分～1時間ほどですが、建築やインテリアに関係する雑誌を読んだり、インターネットで情報収集をしたり、サッカーテクニックの訓練をしたり、趣味を中心として自分の時間を満喫しています。休みの日には、家族(子供)と過ごす時間を大切にしたいので自分の時間はなかなかとることができません。だからといって、自分の時間が全く無い状態は耐えられないので、平日の少しの時間ですが、有意義なひとときを過ごします。自分の時間を楽しむようになってから、生活が充実している

ように感じます。ストレス解消にもなっているのかもしれませんが、ですから、仕事でどんなに帰りが遅くても、寝る時間を削ってでも、自分の時間だけは確保するようにしています。熱中すると、朝まで平気で過ごしてしまうので仕事に支障が無いように程々にしています。昔は、少しの睡眠時間でも全然平気でしたが、そうも言っていられない年齢ですので…「仕事と家族サービスの時間」+「自分の時間」なんて、やっぱり私は欲張りでしょうか…。どんなに忙しくても、自分の時間を満喫する！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

西区那古野町に、徳川吉通が防火方法を研究して造った、四間道(しけみち)と呼ばれる場所があります。堀川の裏道ですが、先日、現場調査のついでに四間道を歩いてみたら、付近の建物に未だに様々な名残が残っており、歴史を感じる事が出来て、現代の建物にも何かを活かせたら良いなと感じました。
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 ックハリスを考える会
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>