



健康創造住宅ニュース

1. ニュースレターをリニューアルしました！

2013年 4月号

花粉の影響はさておき、春は本当に良い季節ですね！家でのんびり過ごしていても、公園等に出かけても、今の気候が一番リラックスできます。冷房・暖房設備に頼らない「自然のまま」に勝るものはありません。4月は新しい年度への切り替わりの時期ということもあり、様々なことがスタートする時期です。私も、気分を一新して仕事・プライベート共に新たなスタートを切ろうと思います。今月は、『ニュースレターをリニューアルしました！』をご覧ください。



ニュースレターをリニューアルしました！

今月号からニュースレターをリニューアルしました。作成は、引き続き 私が担当しますので、よろしくお願い致します。先月号でもご案内しましたが、皆様に平成建設のことをもっと知っていただきたいという試みで、まずは、社員全員が各々好きなテーマでニュースを作成して、同封しています。会社のことはもちろん、そこで働く私たち社員のことをより知っていただくことで安心感が生まれ、皆様との距離が少しでも近づくことができれば、嬉しい限りです。どの内容を書こうか、どんなレイアウトにしようかなど、みんなあれこれ悩んで作り上げたものですので、ぜひご覧ください。出来上がったニュースを見ましたが、それぞれのニュースに、各々の“味”が出ていて、いいニュースに仕上がっています。同封のニュースを、ぜひともご覧ください！！

平成建設のスタッフをご紹介します！

今まで ニュースレター上で、スタッフの紹介はあまりしていませんでした。各々が作成するニュースはニックネームが多いこともあり、簡単ではありますが、スタッフを紹介いたします。

古橋雄治・・・言わずと知れた平成建設の社長です。仕事に趣味に、毎日フル回転です。

古橋真美・・・社長の奥さんで 経理など会社の重要な業務を担当しています。(影の社长的存在)

岡庭浩二・・・営業部 部長。住宅や土地・ローンなど 家づくりの相談に何でものってくれます。

横井昭文・・・工事部 部長で工事のスペシャリスト。社内外問わず横井チェックはヤバイです。

井上倫己・・・いろんな意味でスーパーな現場監督です。イケ面&面白キャラでお客様を虜に・・・

田中友樹・・・期待？の若手の現場監督です。キャラの濃い上司二人を相手に、毎日大慌て？！

扇谷すみえ・・・スーパーウルトラ天然キャラで、社内の雰囲気をついつも明るくしてくれます。

池田裕之・・・仕様打ち合わせをメインにプレゼン作成等も担当しています。自称A型日本代表。

以上のメンバーで、皆様の家づくりのパートナーとしてお役に立てるように頑張っていきますので、よろしくお願い致します。打ち合わせや見学会等で見かけた際は、ぜひお声掛け下さい！



2. 20分以上の有酸素運動でなければ脂肪は燃えない？

溜まった脂肪を健康的に減らしたい！でも、ウォーキングやジョギングなどの「有酸素運動」は、毎日できそうにない・・・と尻込みしていませんか？実は運動は、必ずしも長時間続けなくても、大丈夫なのです。細切れ運動を積み重ねて、無理せずに脂肪を減らしましょう！今月号は、『20分以上の有酸素運動でなければ脂肪は燃えない？』を紹介します。



有酸素運動と無酸素運動

運動には「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。この表現では有酸素運動は酸素をたくさん必要とし、無酸素運動は酸素をあまり必要としない運動と思うかもしれませんが、運動時に使われるエネルギー源の種類（糖質・脂肪）や強度により 酸素が使われる比率は変わりますが、同じ運動である以上、どちらの運動も一定以上の酸素を使い 体内脂肪もエネルギー源として使われています。

代表的な有酸素運動.....ウォーキング、ランニング、サイクリング、水泳 など
代表的な無酸素運動.....短距離走、重量挙げ、ウエイトトレーニング など

続けて20分以上という時間にこだわらない

誤解されやすいのは、「有酸素運動を20分以上行わなければ、体内の脂肪は使われない」ということです。やせたい場合は、一定時間以上の運動を奨められることが多いと思いますが、実はこれには誤りがあるのです。エネルギー源として使われやすい糖質とは違って、脂肪は体内での保存のされ方が複雑で、エネルギー源として使われるまでに時間がかかる為、このような誤解が生まれてしまったのかもしれませんが、確かに 運動のはじめは、食品から摂取した糖質がエネルギーとして使われやすく、運動を続けていくことで、徐々に脂肪がエネルギー源として利用されていきます。とはいえ、運動開始～20分までのエネルギー源が糖質のみ、それ以降は脂肪のみというように、はっきり分けられている訳ではないのです。運動開始直後でも脂肪は使われますし、20分以上の運動でも糖質は使われます。どのエネルギー源が利用されるかは、時間だけではなく「運動強度」の影響も大きいのです。強度が強い運動はより多く糖質を使い、長く続けられるような強度の弱い運動は脂肪を多く使う傾向があります。このように、糖質と脂肪の利用量から考えると、20分にこだわる必要はないのです。10分の運動でも脂肪をエネルギー源として消費するのは可能です。脂肪の分解が高まって活発に利用されるまでは時間がかかるので、20分という数字ばかりが強調されるようになったのですが、少しずつ細切れに運動を続けることも決して無駄ではありません。

細切れ運動で効果的に脂肪を燃やす方法

脂肪を減らす為には、細切れでもよいので多く運動をすることが大切です。また、日常の活動量を増やすことも効果的です。日常生活のちょっとした行動差が活動量を増やすことにつながります。

- 【買い物編】
- ・車で買い物に行くところを自転車にする、自転車に乗っていたものを徒歩にする
 - ・車の駐車場を建物から少し遠いところに止めて、歩く距離を増やす
 - ・階段とエスカレーターがあれば、階段を選ぶ
 - ・効率よく買い物するのではなく、時にはいろんなフロアを見て歩く
- 【通勤編】
- ・上り階段は一段飛ばして大またで歩く
 - ・通勤帰りは一つ手前の駅で下車して歩く
 - ・乗換駅を上手く利用して、歩く距離を増やす
 - ・電車内の席には座らずに立つ
- 【家事編】
- ・掃除をこまめに、定期的に行う（まとめてしない）
 - ・フロアの雑巾がけやお風呂掃除などは「運動」だと思って念入りに
 - ・布団干し、窓拭きなどもこまめに行う

3. 4月21日(日)にクリナップ名古屋ショールームにて『ECO+節約リフォーム春祭』を開催します!!

今度の日曜日4月21日に、クリナップ名古屋ショールームで『ECO+節約リフォーム春祭』を開催します。知り合いの地元工務店さんと共同で、メーカーさんにもご協力をいただきながら、スペシャルプライスで商品をご用意いたしました。キッチン、お風呂、トイレやコンロ、給湯器など、特別価格でご提供します。特に、各メーカーの人気モデルをセットにした数量限定品は、必見です!! 当日は、様々な特典もご用意しています。まず、**先着30名様**には、TVや雑誌でおなじみのアンティークさんの「マジカルチョコリング」をプレゼントします! その他には、ポテト詰め放題やお菓子つかみ取り、千本釣り大会などのお子様向けのイベントや、知らなげや損する太陽光発電セミナー(プレゼント付き)も開催いたします。毎回超高確率でご好評いただいております、**豪華景品大抽選会**も開催いたしますので、リフォームに少しでもご興味がある方は、ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ぜひ遊びに来てください! 冷やかしてもOKです!(笑) 皆様のご来場をお待ちしております!

ビバくんの 地元工務店14社でタッグを組み「スペシャルプライス」を実現!

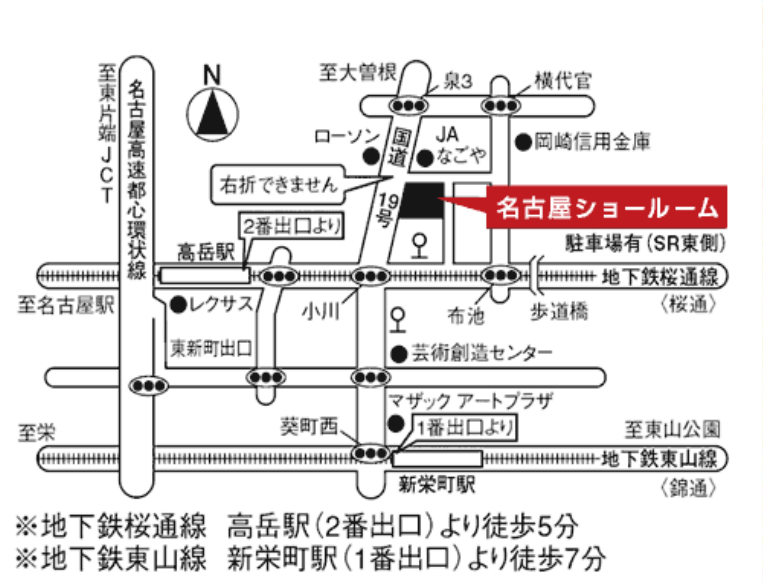
“ECO+節約” リフォーム春祭

2013.4/21 10:00~16:00

特典1: 今回も、あの「マジカルチョコリング」が来場者プレゼント!

特典2: お子様大喜びのお楽しみイベント多数!

特典3: 知って得する、知らなげや損する太陽光セミナー開催!



- 特典4: 豪華景品大抽選会! 毎回超高確率のお客様感謝大抽選会開催!
- 1等 32型液晶テレビ
 - 2等 蒲郡温泉 天の丸 (日帰り) (ペアチケット)
 - 3等 ヒルトン【ブラッセリー「サ・テラス」】ランチバイキング ペアご招待
 - 4等 ニンテンドー3DS
 - 5等 ディズニーランド (ペアチケット)
 - 6等 USJ ユニバーサルスタジオジャパン (ペアチケット)
 - 7等 エアインシャワー
 - 8等 米沢牛サーロインステーキ
 - 9等 静岡高級マスクメロン
 - 10等 QUO カード5,000円分

池ちゃんねる

このコーナーも5年目に突入!
今年度もつづやきまくりです!

vol.49

このコーナーは、ニュースレターを作成している私“池ちゃん”が、日頃感じていることや気になること等を 独り言のようにつぶやくコーナーです。先月号までは“from IK”というコーナー名で計48回にわたりお送りしてきましたが、今月号からは、ニュースレターとともにリニューアルすべく、“池ちゃんねる”として新たにスタートを切ることになりましたあ~!!! 記念すべきリニューアル1発目の vol.49のテーマは、「誕プレ」です。



皆さん、誕プレってわかりますか? そう、誕生日プレゼントのことです。わからなかったそのあなた、ちょっとヤバイです…。さて本題ですが、4月はなんと! 私の誕生月なので~す!! 私もとうとう38歳になりました。40代へのカウントダウンが始まってしまいました…。この歳にもなると、自分で誕プレという名目で欲しい物を買うことはあっても(本当に?!)、誰かからもらえるなんて期待はしていません。私の子供は、3人中2人が私と同じ4月生まれなので自分の誕プレのことがメインで、父親の誕生日なんて気にもしていない様子です。4月はケーキがたくさん食べれるね! ぐらいな扱いです。少なくとも、今まではそうでした。しかし、今回は違ったのです! 先日誕生日パーティー的なことをやってくれたのですが、最後にサプライズが! 私の欲しがっていたフットサルシューズと春夏新作のウェアをプレゼントしてくれたのです!! しかも、シューズケースやトートバッグも一緒に。まさにサプライズ!! プレゼントはもちろん嬉しいのですが、それよりも、子供や妻の“パパを喜ばせよう・驚かせよう”というその想いが、嬉しくてたまりませんでした。詳しく聞くと、長男(小学2年)が私がいつも気に入った商品をホルダーにまとめていることを覚えていて、それを妻に伝えて、妻が商品購入の段取りをして、長女(年中)がラッピング・手紙を担当してくれたとのことでした。私は本当に幸せ者です(涙)でも最後に長男・長女からひと言、「もうすぐ来る誕生日プレゼント楽しみにしているからね!」感動もつかの間、相当なプレッシャーをかけられてしまいました…。どうしよう…。



プレゼント
欲しかったフットサルシューズ。早くこのシューズで、子供にカッコいいところを見せたい!



プレゼント
春夏の新作のフットサルウェア。大のお気に入りのブランドだし、シューズとのカラーの相性もバッチリ! さすがわが子・わが妻。



プレゼント
同じブランドのシューズケースとトートバッグ。嬉しすぎる!!

今月の社長のひとこと

先日、掛川のフルマラソンに出場しました。前半のオーバーペースのために途中で足が吊ってしまい、リタイア寸前でしたが、追い抜かれていく仲間達から声をかけられると、また力が湧いてきて、歩き出すことが出来ました。何事も一緒に取り組む仲間がいるということは嬉しいことですね。

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 ヌックハリスを考える会
ヌ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>