



健康創造住宅ニュース

1. 運動は自分のペースで適度に！

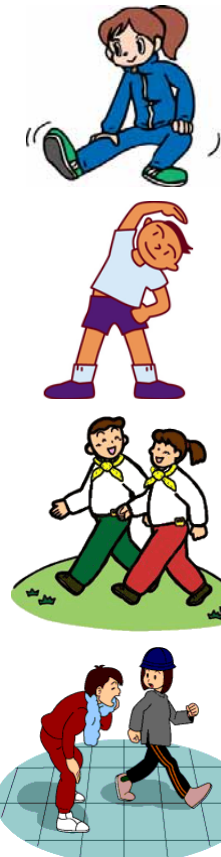
2011年 5月号

春の心地良さの中に、少しずつ夏の暑さが垣間見れるようになってきました。夏の暑さの前には、あのジメジメ梅雨がやってきます。爽やかな気候がこのままずっと続けばいいのに・・・と、つい思ってしまいます。気持ち良くスポーツもできますし・・・。先月号では、自分の体力に合わない運動を突然はじめてしまうと、老化を進める元にもなりかねないことをお伝えしましたが、今月も運動に関する内容で、『運動は自分のペースで適度に！』をご紹介します。



運動（スポーツ）は自分のペースで適度に！

適度な運動は、ストレスの解消や体調の改善にも役立つため、ぜひ続けていきたいものです。しかし、あくまでも自分の体と相談しながら、適度に行うことが大事です。無理なく、楽しく続けていける範囲であれば、活性酸素の害よりも、運動から得られるメリットの方が大きいのではないかと思います。特に、体力に自信があるうちは、何かと無理をしがちです。今まで何年も運動をしていなかったのに、いきなり10キロも走ったり、きついエアロビクスを1日に何本も始めたとしたら、どうなってしまうのでしょうか？ 体がついていけずに、すぐに息切れしてしまいます。自分の体力に合わない激しいスポーツを突然始めるのは、活性酸素によるリスクを自ら高めているようなものです。疲れない程度のペースで行える運動を見つけて、運動量を自分でコントロールしていく必要があると思います。また、スポーツ選手など、職業の目的で運動を行う人は別として、スポーツはあくまで「楽しい」と思う範囲で行うのが良いのではないかと思います。好きでもない食べ物を、毎日食べ続けていくことが苦痛であるように、健康のためとはいえ自分に向かないスポーツを歯を食いしばって続けていくと、ストレスという嬉しくないオマケがついてしまいます。スポーツをしながら人とコミュニケーションをする楽しさや、ゲーム性を楽しんだり、表現をする喜び、また、単純に体を動かすことによる気持ち良さなど、スポーツをすることにより得られる快感はたくさんあります。こうした快感を味わいながら、息が切れない程度に長く続けられるものを選んでいくことこそが、体のためにも心のためにも最も良いのではないかと思います。運動は、自分のペースで適度に行うことをおすすめします！



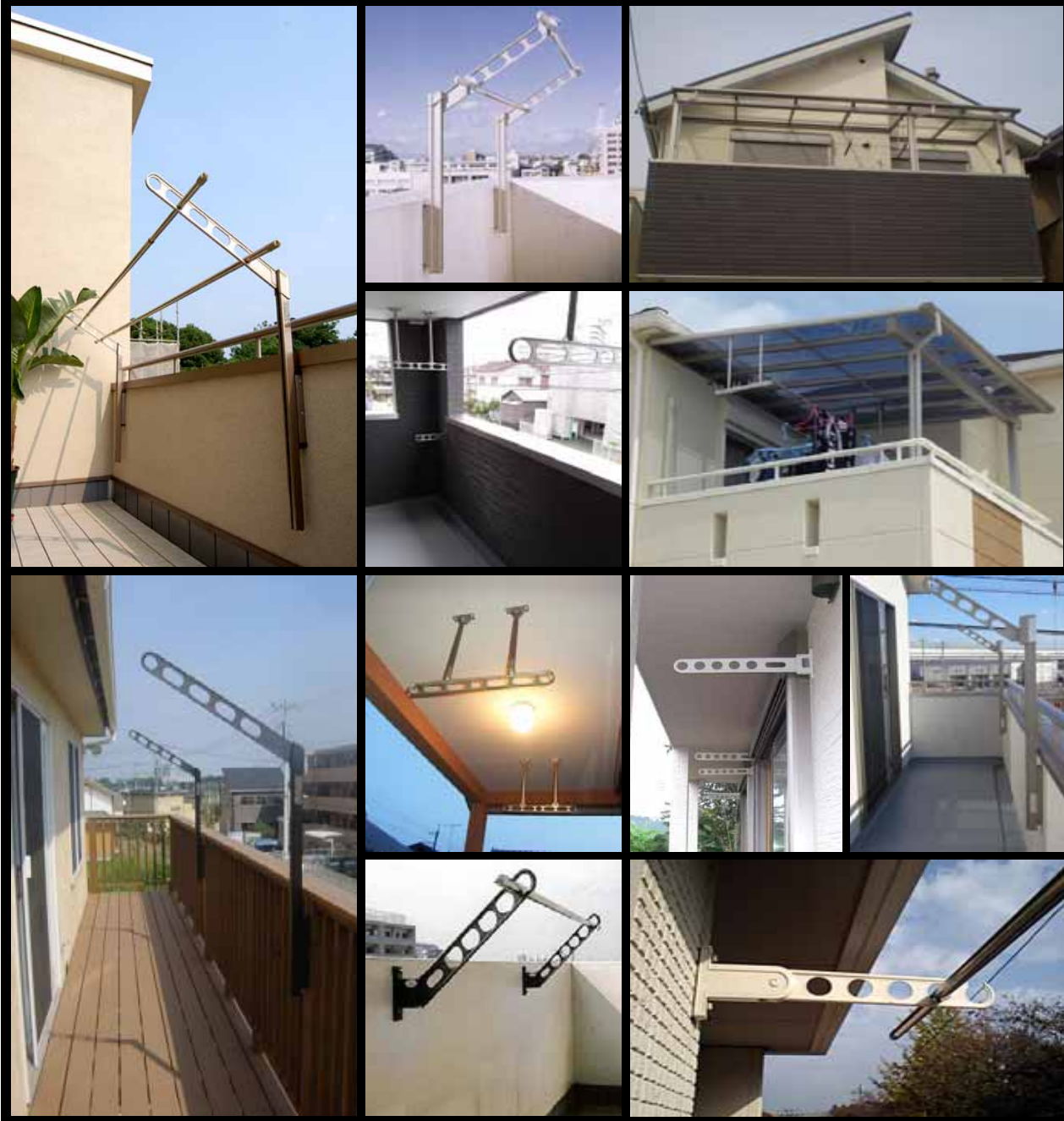
2. 製作門柱のある暮らし

 製作門柱は、エクステリア商品である機能門柱とは違い、わが家だけのオリジナルの門柱を造ることが可能です。化粧ブロックの仕上げや塗り壁仕上げ、塗り壁にアクセントタイルやガラスブロックの組み合わせなど、様々なデザインを実現できます。今回は、製作門柱の施工例をご紹介します。*****



3. バルコニー物干しのある暮らし

バルコニー物干しは、2Fの布団を干したり、日中は留守が多くて、洗濯物を庭に干したくない場合などに便利です。弊社でもほとんどの物件で採用されます。高さや角度調整ができるタイプや、バルコニー屋根に取り付けるタイプなど、バリエーションも多いため、使い勝手に合わせてお選びいただけます。今回は、バルコニー物干しの施工例をご紹介します。



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おります。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！！



from IK vol.26 **ニューズレター作成担当のIKがおくるコーナー**

このコーナーはニューズ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.26のテーマは「**動ける36歳**」です。私は、以前の号で、サッカー（厳密にはフットサル）をブランクから再開して、以前のプレーに少しずつ戻ってきていることをお伝えしましたが、今月はその続編です。私は、4月で36歳になり、一般的に考えると、10~20代の若者たちと一緒にプレーするのが辛くなる年頃です。しかし人間とは欲が出るもので、以前に近いプレーができてくると、今よりもレベルの高い環境でプレーしたくなります。自分はまだまだやれる！と思ってしまうのです。そこで、新しい目標「**動ける36歳**」を掲げました！以前は、週1回程度でしたが、今は週2~3回に

増やして、まずは体力レベルを上げて、若者に走り負けないことを意識しています。2・3ヶ月ほど前から体力UPを意識しはじめましたが、今では、普段共にプレーしている10~20代の若者にも負けないほどに体力が上がりました。今後は、競技志向の若者たちの中でもそこそこプレーできるように頑張ります！！家族からは「年齢を自覚して、無茶しないで」と言われていますが、息子が自分のレベルを超えるまで、頑張っちゃおうと思います。これからも、「**動ける36歳**」で居続ける！！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

暖かくなり、大変過ごしやすい季節になってきました。愛知県でも浜岡原発の停止問題で夏に向かって節電をしなければいけないので生活スタイルを変えなければなりません、平成建設は、この夏を少しでも快適にするためのアドバイスが出来るように考えています。みんなで楽しく節電して、夏を乗り切りましょう。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>