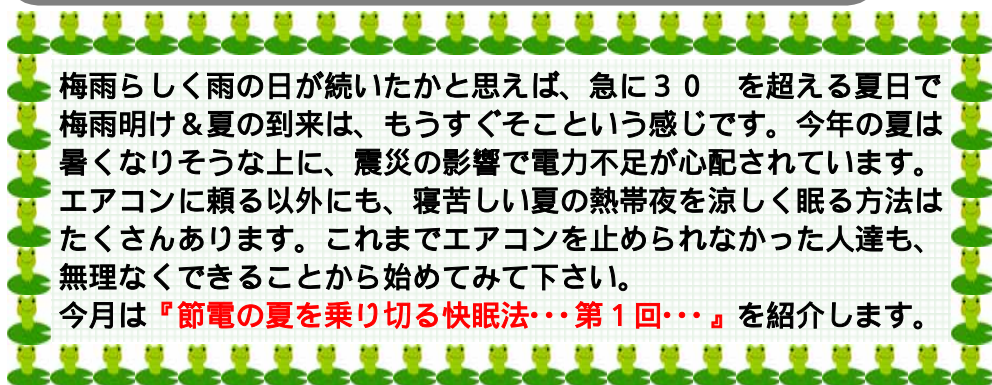




健康創造住宅ニュース

1. 節電の夏を乗り切る快眠法・・・第1回・・・

2011年 6月号



梅雨らしく雨の日が続いたかと思えば、急に30を超える夏日で梅雨明け&夏の到来は、もうすぐそこという感じです。今年の夏は暑くなりそうな上に、震災の影響で電力不足が心配されています。エアコンに頼る以外にも、寝苦しい夏の熱帯夜を涼しく眠る方法はたくさんあります。これまでエアコンを止められなかった人達も、無理なくできることから始めてみてください。

今回は『節電の夏を乗り切る快眠法・・・第1回・・・』を紹介します。



寝室は、室温26、湿度50～60%が最適！！

震災による電力不足を解消する為に、日中の電力消費量を減らすことが求められています。一方夜は外気温が下がり、人の活動も減る為、電気消費量はピークの3分の2～半分に激減します。その為、無駄に電気を使う必要は無いですが、熱帯夜を乗り切るには、必要な電気を使って寝室環境を良くすることが大切です。寝室エアコン設定温度は、日中の28よりも少し低い26に設定しましょう。26がナイトウェアを着た時に快適に眠れる上限です。朝まで26を保つと良いですが、一晩中のエアコン使用が気になる方は、寝ついた後3時間で切れるようにタイマー設定して下さい。睡眠の初めの3時間には、脳の休息に必要な、深いノンレム睡眠が多く現れるからです。少しでも節電したい時は、裸で眠るという手もあります。裸で眠った時の最適気温は29で、ナイトウェア着用時より3高くても快眠できるからです。最初は変な感じがしますが徐々に慣れるようです。この場合、お腹を冷やしすぎないように注意して下さい。気温だけでなく湿度にも気を配りましょう。夏は湿度70%を超えますが、快眠できる湿度は50～60%です。エアコンの冷房によって湿度も下がりますが、湿度調整は難しい為、湿度計でのチェックが必要です。除湿機能を使えば、湿度だけではなく温度も少し下がり、電気の使用量も節約できます。

体温が下がると眠りが深くなる

夜の眠気は体温が下がる時に強くなります。眠る2時間前に入浴や運動で体温を上げておくと、その後急速に体温が下がり寝つきが良くなり熟睡できます。入浴は38～40のお湯に20分程入るのがお勧めです。シャワーは体温を上げませんが、汗・汚れが取れて爽快になり寝つきが良くなります。今年は扇風機が売っていますが、扇風機の消費電力はエアコンの20分の1ほどでかなりの節電につながります。扇風機を使う時は、首振り機能を使って風が体の広範囲に当たるようにし、一部分が冷えずすぎないように注意して下さい。エアコンと扇風機の併用なら、扇風機はエアコンの対角線上に置き、天井に向けて使うと、効率良く寝室の温度が下がります。麻や竹、特殊加工の化学繊維使用の涼感シートもあります。今年流行しそうなのが、低反発冷却ジェルの入ったマットレスです。長時間に亘って温度が1～2下がるので、かなり期待できそうです。



2. 7月9日(土)・10日(日)

清須市にて「日々木」完成現場見学会を開催します！！

7月9日(土)・10日(日) 清須市にて完成見学会を開催します。今回の物件は、自然素材と外断熱の家「日々木」です。無垢材+外断熱の快適さをご体感いただける絶好の機会です。こだわりの本格和室やアイランド型キッチン、量収納ユニットなど、見どころ満載です。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。

今回物件の外観パース



7/9 土 ・ 7/10 日

10:00～17:00 (雨天決行)

今回は予約制です！

今回の見どころ

夏涼しく冬暖かく暮らすしくみ

外断熱+熱交換型換気システム+自然素材(+冬は蓄熱式暖房)の組み合わせが一番快適です！

天然のアカマツで仕上げた床・腰壁・天井

無垢材の持つ調湿作用で、湿気を吸い、吐き、適度に保ちます。蒸し暑い夏でも爽やかです。

こだわりの本格和室

桂離宮にも使われた京都北山杉を床柱に使い、壁は珪藻土で仕上げました。広縁もあります。

他にも見どころ満載！！

回遊動線を実現したアイランドキッチン、ゴロツと寝転んだり収納もできる量収納ユニット、勾配天井を利用した7.5畳分のロフト(子供室)、寝室ウォークインクローゼット内の隠れロフトなど、他にも見どころ満載の住まいです。



工事の様子

清須市見学会に参加希望の方は、電話もしくはメールにてご予約願います。上記の日程でご都合が悪い方で、見学を希望される場合は、ご相談下さい。ご予約をいただいた方に、見学会の案内・地図等をお送りいたします。

見学会のご予約は

TEL : 052-471-9541

MAIL : okahk@sd.starcat.ne.jp

3. 7月16日(土)・17日(日)

名古屋市中区新栄にて完成現場見学会を開催します!!

7月16日(土)・17日(日)名古屋市中区新栄にて完成見学会を開催します。今回は、「**建築家と建てた重量鉄骨3階建て住宅**」です。バリアフリーはもちろん、ホームエレベーターやシアタールーム、エコキュートソーラーヒートなど、見どころ満載です! 見学会当日は、家具や小物等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、実際のこの家で暮らした体感して下さい! 「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。建築家も会場でお待ちしております。



7/16 土 ・ 7/17 日

10:00 ~ 17:00 (雨天決行)

重量鉄骨3階建ての家です!

今回の見どころ

市街地など、建物がひしめき合う土地の問題である「採光・通風」を解決したプランです。建築家のアイデアが詰まった家です。建築家との家づくりに興味がある人は必見です! バリアフリー&ホームエレベーター付きで、快適な3階建て住宅が実現しました! 趣味を満喫できるオーディオシアタールーム。配置を工夫し、昼間でも臨場感を味わえます。空気と太陽の熱を条件によって使い分ける、エコキュートソーラーヒート搭載です。

ご案内図 名古屋市中区新栄1-36-1



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.27 **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.27のテーマは「**初通販**」です。私は、恥ずかしながら、今まで通信販売で購入した経験がありません。ネットショッピングが当たり前の世の中ですが、実物を確認しないと購入できない性格ですので、多少手間や時間がかかったとしても、実物をこの目で確認できるなら苦勞を惜しみません。しかし、そんな実物確認主義の私に緊急事態が発生しました!! それは、どうしても買いたいサッカーウェアが見つかり、あらゆるサッカーショップを回り、また、電話で問い合わせたのですが、どこも取り扱いが無いが、品番を指定したものを取り寄せるしか方法がなく、実物での確認をして、

納得した上で購入することができない状況になってしまいました。(少々大げさですね) 特に、サイズの確認はしたかったのですが... かとって、現物を見て購入可能な商品に妥協することはできないので、思い切って初めての通信販売に踏み切ることになりました。購入先はじっくり吟味して、サイズの判断も慎重にした結果、今後も購入しようと思える店を発見することができました。おかげでサイズもバッチリでした! 実物を確認しないと購入できない!! でも、たまには通販で購入もいいかも... 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

趣味のバンド活動やマラソンで大変お世話になっている先輩が、このたびめでたく還暦を迎えました。彼は見た目40代で通じるし、今年初めて、ホノルルマラソンに挑戦するというし、見た目も行動も本当に若々しいです。そんな風年を取っていきたく感じるので、常に色々な事にチャレンジしていこうと思います。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 シックハリスを考える会
シ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>