



# 健康創造住宅ニュース

## 1. 節電の夏を乗り切る快眠法・・・第2回・・・

2011年 7月号

梅雨明けはしたものの、曇りや雨などでスッキリしない日が多く、夏本番はもう少し先といったところでしょうか。7月ももう終わりだというのに、不思議な感じがします。とは言うものの、暑いのは暑いので、ついついエアコンを付けてしまいます・・・。

どうせ暑いのなら、「これこそ夏だ!」というような快晴の方が、気持ちがスッキリするのではないのでしょうか。先月号に引き続き、『節電の夏を乗り切る快眠法・・・第2回・・・』をご紹介します。



### 睡眠の目的のひとつは、脳のクールダウン!

脳はコンピューターと同じように、働いている間に熱が溜まってきます。そのため、脳の温度を下げないと壊れてしまいます。脳を冷やしてメンテナンスを行うことは、睡眠の目的のひとつと考えられています。実際、扇風機で頭に集中的に風を当てると睡眠の質が良くなる、という実験報告もあります。

保冷材等の冷却用ジェルがあれば、冷やして枕にのせるだけで気持ち良く眠ることができます。薬局やドラッグストアでは氷枕を買うことができますし、冷却ジェルの枕をインターネット等で買うこともできます。和のテイストが好きなら、伝統的な籐や竹で編んだ枕や陶器でできた枕を試してみても良いでしょう。

### 一番涼しいところで眠りましょう!

自分の住まいであれば、必ずしも寝室で眠る必要はありません。ある機関の調査結果によると、季節によって眠る場所を変えている人が、全体の4割もいます。こういう生活習慣を持つ人は、遊牧民という意味で「ノマッド」と呼ばれています。寝室以外で眠る場所としては、リビングが最も多くなっています。眠るまでエアコンを使いながらリビングで過ごしたのなら、そこが一番涼しいわけですから、理にかなっています。そうでなければ、温度計で各部屋の気温を測って、一番涼しい部屋で眠るのが良いでしょう。ただし、体感温度は室温だけでなく、壁や天井からの輻射熱も関係しています。一般的には、南側や西側の部屋よりも北側や東側の部屋、2階よりも1階の方が涼しく感じられます。試しに一度寝てみて、一番眠りやすい場所を、夏限定の寝室に決めてみてはいかがでしょうか。

防犯上の問題が無ければですが、ベランダや庭で眠ることも選択肢の一つです。夕方に打ち水をして温度を下げおくと、室内に比べてかなり涼しく眠ることができます。蚊帳などでしっかり虫対策をすれば、都会でも手軽にアウトドア気分が楽しめます。年に数回は庭のウッドデッキで眠る方々もいるようですが、子どもたちも大喜びだそうです。



## 2. 清須市「日々木」完成現場見学会に

ご来場いただき、ありがとうございました!!

先日は清須市にて開催しました自然素材と外断熱の家「日々木」完成現場見学会にご来場いただきまして、誠にありがとうございました。今回の「日々木」は“こだわり本格和室のある日々木”をコンセプトとして建築させていただきました。玄関に入った時の木の香りや、無垢床材の足触りは大変心地良く、また、エアコン1台でも快適に過ごすことができるという、日々木ならではの断熱性能も評判が良く、「日々木」らしさをご体感いただける絶好の機会でした。

ご見学いただきました皆様より“無垢材の香りがとてもいいですね!” “エアコン1台でこんなに涼しいなんて、外の暑さが嘘みたいです!!” “私もこんなアイランドキッチンに憧れます!” “畳収納ユニットは子育てスペースとしてもとても便利そう!” “平成建設さんの家って、住む方のカラーがしっかり出た建物になっていて、とても魅力的ですね!” “様々なところに工夫がしてあって、丁寧に家を創ってくれそう!” など、たくさんの貴重なご意見をいただきました。これらを参考にさせていただきながら、お客様にとってオンリーワンの家づくりで、ご満足度100%を常に目指してまいります。

今後も見学会を開催いたしますので、ぜひご来場下さい!!



### 3. 名古屋市中区新栄重量鉄骨3階建て完成現場見学会にご来場いただき、ありがとうございました！！

先日は、名古屋市中区新栄にて開催しました完成現場見学会にご来場いただきまして、ありがとうございました。ご見学いただきました物件は、“**建築家と建てた重量鉄骨3階建て住宅**”でしたが、モデルハウスとは違って、お客様のご要望を基に建てた住まいということで、そのご家族の想いやライフスタイル等を肌で感じていただけたのではないかと思います。ご見学いただきました皆様より、“**狭小地なのに、こんなに明るいななんて不思議です！どうして？**” “**2世帯住宅を検討しているから、バリアフリーや快適性など、大変参考になりました！**” “**細かい部分にも様々な工夫がしてあって、丁寧に家を立ててくれそう！**” “**エコキュートソーラーヒートみたいな優れものがあったんですね！初めて知りました！**” “**実際に家具が置いてあり、部屋の広さや家具レイアウトなど、マイホームのイメージづくりに大変参考になりました！！**” “**自分たちのこだわりや想いがカタチになるって、本当にうらやましい！**” など、たくさんの貴重なご意見をいただきました。これらを参考にさせていただき、お客様にとってオンリーワンの家づくりで、満足度100%を常に目指してまいります。今後も見学会を開催いたしますので、ぜひご来場下さい！！



### 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.28 **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.28テーマは「**継続は力なり-2**」です。私は、今月の中ごろに会社の健康診断を受けましたが、昨年と比べて、なんと体重が6kgダウン、ウエストが11cmもダウンという、驚きの結果が出ました！！血液や胃・尿など、その他の重要な内容については最終検査結果が出ないと体が健康かどうかはわかりませんが、目に見える結果としては大満足です。これも、フットサルをずっと続けている賜物です。「**継続は力なり**」を改めて感じる事ができた瞬間でした。ダイエット目的で、フットサルを続けているわけではないのですが、趣味を満喫しながら、おまけにダイエットにもつながる

ということで、嬉しい限りです！毎日体重計などでチェックしていないですし、家族からの指摘も無かったので、自分が以前と比較して痩せたのかさえも気付いていなかったというのが、本当のところなんです。しかし、思い返してみると、昨年と比べて病気になるににくくなったり、体の調子がずっと良いので、これもダイエットの成果かもしれません。おかげで、子供と一緒にプールへ出かけても、恥ずかしい思いをしなくて済みそうです！（笑）何事においても、継続することが重要である！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

ITの世界はどんどん進化しているようで、ツイッターが旬だと思っていたら、今度はフェイスブックだそうです。FACEBOOKは古橋雄治の名前で何とかやっています。平成建設のフェイスブックページも作成したので、もしやっている方がいらしたら、「いいね」を押していただけたいと思います。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 ヨウハウスを考える会  
ヨウハウ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>