

「かわら版」

第103号

＜発行＞

㈱リヤベ住建

046-267-8270



『疲れを翌日に持ち越さないための入浴方法』…そろそろ湯船が恋しい季節に

■深夜帰宅の時

お湯の温度は39度、入浴時間は約10分
残業して深夜に帰宅し、翌朝はいつもどおりに早起き！という時こそ、湯船に浸かりましょう。体温が下がる時に眠りにつくことがすやすや眠れると言われています。温度は39度で。

「入浴後、すぐに眠りたい！」という時に熱い湯船に浸かると、体温を下げるのに時間がかかり、寝付が悪くなってしまいます。

■睡眠時間をたっぷり取っていても、眠気が覚めない朝

お湯の温度は43度の熱いシャワー
熱いお湯を浴びることで



交感神経が活性化され、体が活動的になると言われています。ポロっとしてしまいう朝には熱いシャワーを浴びて体に活力を与えましょう。

■長時間のデスクワークで首肩のコリが辛い時

お湯の温度は41度、首まで浸かる
首まで浸かることで首から肩の筋肉全体を温め、凝り固まって滞っていた血行が促進されます。さらに、お湯の中での浮力によって筋肉の緊張が解けてリラクセスできます。肩や腕、足の筋肉を優しく揉みほぐしてあげましょう。

■スポーツ後の筋肉疲労時

お湯の温度は39度、入浴時間は約20分
筋肉を使うと乳酸(筋肉疲労の原因となる物質)を作り出し、血液中が増えていくと言われています。乳酸をより早く体外へ排出させるために、ぬるめのお湯で長い時間をかけて血液循環をさせて肝臓へ送り込むように血行促進させるといいでしょう。

他にも、色には心に大きく作用する効果があると

言われています。

お好みの色の入浴剤をその時の気分に合わせて使用することで、心の平穏をもたらしてくれるようです。



■お好みの入浴剤でリフレッシュ

・青：冷静な気持ち。クールダウン、強い感情の緊張をとく

・黄：不安を取り除く

・緑：心身の癒し、リラクセス

・ピンク：感情の安定、優しい気分
(赤は活力をアップさせたり、エネルギーを与えてくれる色なので、気持ちが高ぶってしまつことも。疲れを取りたい時にはあまりおススメできません)

■入浴剤の他には、バスソルトの使用もおススメです。

入浴剤の代わりに湯船に入れることで体を温め、新陳代謝を促し、肌表面についた皮脂

汚れが適度に落ち、肌の成長効果もあります。

お風呂のお湯の温度や入浴時間によって異なりますが、入浴中に約500ミリリットル程度は汗汗すると言われています。大体ペットボトル1本分に相当する量ですので、入浴後にはしっかりと水分補給をするように心がけてください。

水分補給をすることで、脱水症状を抑えるほか血液の粘度を抑える作用があります。

☆バスソルトの作り方☆(1回分)

・天然塩(なければ粗塩など、あるものでOK)・30グラム

・はちみつ・10グラム

2つをポウルなどの容器に入れて混ぜます。塩1に対して、1/3のはちみつでOK。こちらを浴槽に溶かしてください。マッサージソルトとしてボディケアにも利用できます。

“フランスのトイレでノックをしたら大変！”

フランスでは日本と違い、ノックをする習慣がありません。ノックをしてしまうと「早く出る！」という意味になってしまいます。なので、万が一ノックをしたら大騒動！また、ノックをするのは、非常事態が発生した時。先客がいるか確認する際は、そっとドアノブをひねるのだとか。

ところ変われば習慣は様々です。旅行に行くときには習慣などに気を付けて楽しいひとときを過ごしたいものですね(^ - ^)

ん〜、フランス旅行にはほど遠い私です(笑)



今月のレシピ 『鮭の焼きびたし』(2人分)



- ◆材料：生鮭(切り身) 2切れ、 塩 少々、 しょう 少々、 小麦粉 適量
- ねぎ 1/2 本、 パプリカ(赤) 1/2 個
- サラダ油 大さじ1
- (A) ゆずポン 1/4 カップ
- 赤唐辛子(小口切り) 少々

◆作り方：

- ① 鮭は3等分に切り、塩、しょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② ねぎは2.5cm長さのぶつ切り、パプリカはへたと種を取って4等分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の両面を香ばしく焼いて中まで火を通し、②のねぎとパプリカも加えて一緒に焼きつける。
- ④ 蓋をして3分蒸し煮し、焼けたものから(A)に漬けて味をなじませる。

3 * 同じタオルばかり使う…スケジュールに浴つてきちんと洗濯をしているからといって、同じタオルを繰り返し使っていると長持ちしません。種類のタオルを交互に使い、2週間に1回くらいの割合で使うようにしましょう。

4 * 洗剤の入れすぎ…洗剤の箱に書いてある量がやっぱり適量。水分を吸収しやすいタオルは、もちろん洗剤もしっかり吸収するので、多く入れるとすすぎ不足になってしまい、ばい菌やカビの原因に。また肌触りも悪くなってしまうので要注意です。(次号に続く)

大手ハウスメーカーとは

“ココ”が違います!!

地元ビルダーで家を建てる良さって??

No.1 コストダウンができる?

大手ハウスメーカーは、テレビCMや大規模のチラシなどの広告宣伝費や、展示場やモデルハウスの建設・維持費、多くの社員や間に入る下請けの工務店の人件費などが建築費に上乗せされていることが多く、地元ビルダーと比べると割高になることが少なくありません。同業種の建物を建てる場合、一般的には地元ビルダーの方が建築費を削減できると言われています。テレビコマーシャルから

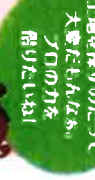


テレビCMで高くて安くはない前に地元ビルダーの方が安くありませんか?



No.2 土壌探しからしつかりお手伝い

注文住宅を建てる時にと思う方が多い足踏のぼすのは、住宅展示場。こうした展示場にモデルハウスを展示している大手ハウスメーカーでは、「土地は自分で探し出す」という場合が多いです。一方地元ビルダーの場合は、土地探しからしつかり自社で土地探しや、地元の不動産業者と協力して建築者が多いので、ご希望の建物にあった土地をビルダーと一緒に探すことができます。



No.3 オリジナル設計が可視

地元ビルダーのいう「オリジナル設計」とは、よくある規格住宅や標準仕様とは違い、建築の仕様やプランが決まらずに、少しの変更でも受け付けてくれる、または金額が大幅に変わっても納入保証の範囲外にないといったこともあることです。地元ビルダーでは間取りや仕様はもちろん、「こんな収納がほしい」といった要望にもフレキシブルに対応できる場合があります。自分にとって本当に住みたい家を選んでくれるのであれば、やはりイチから思い通りにできるのがいいですね。



注文住宅なら、やっぱり住みたい家に自由に作りたくなりますか?



No.4 設備や建材も好きなものを選べる

大手ハウスメーカーでは「施工棟数が多いので大量仕入れで材料費を抑えています」と言っている広告をよく目にしますが、大量に仕入れても、その大量仕入れしている設備や建材が壊れやすいといったデメリットもあり得ます。メーカーのこれがいい!」黒垢材を使ったUVレジン塗装の扉は実際に使った!」UVレジン塗装を貼りたいなど、自分好みの設備や建材を実現したいあなた。一度お話を聞いてみることをおすすめします。



壊れにくいからこだわってこの注文住宅たよな!



No.5 自社直接施工で安心して任せられる

大手ハウスメーカーの場合、実際の設計や施工は下請けの工務店、孫請けの大工とたぐさの人を介して行っている場合が多く、技術力やスピード感はありませんが、間に入る人が多すぎて希望がしつかり伝わらないという場合があります。要望はちゃんと伝えているのに、出来上がってからは思ったものと違う……生じた際の大きな原因は地元ビルダーと比べると、地元ビルダーから自社で施工している場合が多く、設計・施工・納品まで行っていたり、現場監督が責任を持って施工していることが多くあります。



No.6 建てた後も安心の、密着の高いお付き合い

家は一生懸命のお買い物、ネットでも見ないで欲しいものにはできません。良い家をじっくり検討することはこの会社と会社代表と長く深いお付き合いを続けることを意味します。地域に密着した地元ビルダーは、お客様の要望や不安をしっかりと受け止めて、アフターメンテナンスはもちろん、雪かきやボートの屋根が壊れてしまったなどの住まいに関する様々なご相談に、すぐに駆けつけ対応できます。それが地元ビルダーで建築する最大のメリットともいえます。地元ビルダーは地域の評判が生命線。地域で信頼される会社であるために、お客様との信頼関係を大切にしています。地元ビルダーは、大手との違いですね。

近くにあって何でも相談できるのは安心な!



まとめ

地元の外を工務店では、ちゃんとした家が建てられるか不安……そんな風に思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし、日本の建築基準法は先進国の中でも最も厳しい基準を設けています。その基準をクリアする住宅でなければ建築許可が取れない、つまり建てることができない環境にあります。大手メーカーやハウスメーカーに安心というだけでいい、今、地元ビルダーとした実績を持つビルダーを選ぶことが見逃されています。テレビコマーシャルは、ハウスメーカーの宣伝活動の一つ、お話を聞いてみる、HPで検索する、HPで検索を! 技術者を養成しています。信頼したい家づくりのために、ぜひ一度、お近くのテレビコマーシャルをお訪ねください。技術者の養成をお楽しみお待ちしております。

HPで検索を!

株式会社 トリヤバ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8

1-POINT

1ポイントが貯まります。

工事代金にポイントを充当することはできませんが、貯まったポイントは1ポイント=1円として、他の1ポイントサービス提携店でご利用頂けます。