

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。「安くていい家をつくる会」城東エリア担当  
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。  
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。  
ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

## ワクワク健康通信

第90号 平成24年4月

NPO 日本良質住宅協会員・墨田住宅センター  
発行元:(株)五十嵐繁勝工務店/アイホームズ  
発行人:長谷川 有美

〒131-0041 墨田区八広 5-25-4

電話 3613-2834 FAX 3613-6149

ホームページ <http://www.igarasi.com>

ひのきのアイホームズをクリック!!

お客様専用フリーダイヤル **0120-647-147**

みなさま、こんにちは。  
いつも私たちを応援してくださり、本当にありがとうございます。

今年の冬は、かなり雪が降りましたね。  
雪に慣れた地域でも、雪下ろしの際に落下し、命を落とされる方がかなりいました。  
意外と盲点なのが、屋根から落下した雪の下敷きになって亡くられるケースです。

屋根から落ちる雪は、小さな塊であっても地表では100kg以上の衝撃を与えます。  
自分の家の屋根から道路に雪が落ち、たまたま歩いていた人に当たって怪我をさせてしまう、  
という事故も、実際に起きています。

こんな場合、家の所有者に賠償責任が生じることもあります。  
雪止めをつけていたとしても、それを乗り越えて落下することも考えられます。  
最も注意したいのは、最近急増している太陽光発電です。

太陽光発電パネルの上は、摩擦が少なく積もった雪が滑り落ちる危険性が高いのです。  
しかも、屋根の上に設置するので、雪止めがあってもそれを飛び越えて、  
雪が落下することも考えられます。  
そうなれば、雪が落下しないように対策を講じる必要があります。

道路だけでなく、隣の敷地に落ちるようであればそれ相応の対策になり、  
費用がかさみます。  
雪が多い地域の方は、屋根勾配を急にするか、万が一、雪が落ちたとしても、  
下を歩く人が、いないように、建物の配置や屋根形状を考えなければなりません。

後から講じる対策には、意外とお金が掛かるので  
家を建てる前に考えておくことをお勧めします。



応援します!  
あなたの価値ある家づくり  
スーパーアドバイザー  
代表 / 一級建築士 五十嵐 照勝

## 注目! ビタミンCのパワー

サプリメントはもちろん、お菓子や清涼飲料水、さらには化粧品にまで取り入れられているビタミンC。美白のためのビタミンとして知られていますが、実はそれだけではありません。

たとえば老化を防ぐこと。私たちの体は紫外線やストレスなどにより活性酸素が発生し、体を酸化させてしまい、それが老化につながります。ところが、ビタミンCは自身が身代わりになって酸化されることで、体が酸化されるのを防ぎます。これが結果的に老化を防ぐこととなります。最近ではアンチエイジング目的で、高濃度のビタミンCを点滴として取り入れる方法もあり、人気なのだから。



ストレスが多い人にもおすすめです。それは抗ストレスホルモンといわれる副腎皮質ホルモンを作るためにビタミンCが必要だから。このほか免疫力をアップ、鉄分の吸収をよくする、コラーゲン作りを助ける、といったことも見逃せません。

だからといって、サプリメントを一度にたくさん飲むのは、実はあまり意味がありません。ビタミンCは体内にストックしておけないため、一度にたくさんとっても、余分なものは体の外に排出されてしまうのです。そのため、こまめに少しずつするのがコツ。また、熱に弱い、水に流れやすい、といった弱点もあるので、調理時に工夫するとより効率的にとることができます。

## ローコストな家のためのポイント

どうせ家を建てるのなら、こだわりの詰まったものにしたいと思うもの。でも現実はお金があっという間に消えていく…。そこでこだわりを実現しつつ、ローコストで家を建てるためのポイントをご紹介します。

まず考えたいのが、自分たちにとって本当に必要なものを見極めること。「天然素材を使いたい」など、本当に必要なものにはお金をかけるのはいいことですが、すべてにおいて「最低でもこのグレードは」とこだわってしまうと、メリハリのない家に…。また、こだわりが多すぎるとそれだけオーダーメイドにせざるを得なくなり、余分なコストがかかります。どうしても、という部分以外は標準仕様にするすることで、コストカットが可能になります。このとき間取りもシンプルにしておくと、コストが下げられるうえ、子どもが独立した、父母と同居することになった、といったライフスタイルの変化にも対応しやすく、使い勝手のよい家に。

また、長いスパンでみた“ローコスト”を考えることも大切なことです。というのは、快適に住み続けるには「建てるためのお金」だけでなく、「維持するためのお金」や「冷蔵庫のお金」も必要だからです。たとえば断熱工事をすると割高になりますが、30年後を考えたとき、冷暖房費を大幅に下げることができます。建材についても安だけで耐久性がなければ、「維持するためのお金」が高くつくことに…。「安かろう悪かろう」ではなく、30年後を考えてローコストだと感じられる家、それが本物のローコスト住宅といえるでしょう。



子育て真っ最中の建築士ママ  
山内 洋子です♪



☆近所で愛され奥さんになるための

# 魔法の3分間

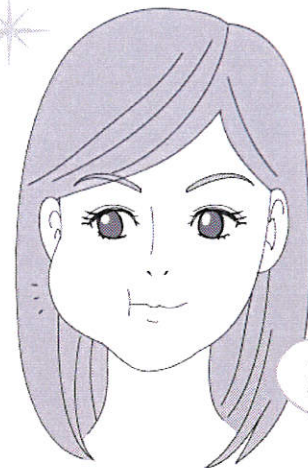
笑顔には幸運を引き寄せる力があるって事をご存知ですか？

そこで今回は「顔を上げて笑顔美人になる方法」をご紹介しますね♪

1. “キウイフルーツなどのビタミンCが豊富な果物を食べる”  
シミ予防やお肌の弾力性がアップ!
2. “カラオケで大きな声で歌う”  
大きな声を出すことで、口の周りの筋肉が鍛えられるのでオススメですよ!  
でも、実は私、カラオケは苦手なんですぅ～(>\_<)
3. “口に空気を含んで左右の頬を交互に10回ずつ膨らませる”  
むくみの改善やほうれい線も薄くなり、小顔効果もあるんですよ♪



超明るいお客様サポーター  
長谷川有美です♪



左右交互に  
10回ずつ!



## 今月の職人さん

たかはし たくま  
**高橋 拓馬 さん**

1978年3月26日生まれ (33歳)

- ♪ 仕事内容 … 営業(建築材料)
- ♪ 家族構成 … 妻(32歳)・娘(2歳)・息子(10ヶ月)
- ♪ 趣味 … サーフィン(最近は全く(+\_+))
- ♪ 特技 … 一瞬で寝る・すべらない話(すべっているかも 笑)
- ♪ 好きな(嫌いな)食べ物 … 干しブドウが嫌いです(泣)
- ♪ 宝物 … 妻と子(すみません(>\_<))
- ♪ 尊敬する人物 … 社長
- ♪ 自己アピール … 一生に一度の家を施主様にとって良い家にできるように力になりたいです。
- ♪ 失敗談 … D様邸では、各メーカーの良い悪いを説明しすぎて、悩ませてしまいました。



建築材料は任せてください!



# 「現場見学会」のお知らせ

4月14日(土)・15日(日) 墨田区八広にて

『助成金が最高100万円もらえる耐震リフォーム完成見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区八広4-22-11

開催日時：平成24年4月14日(土)・15日(日) 午前11時～午後4時まで

事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 自動受付・通話料無料のフリーダイヤル0120-934-147まで。

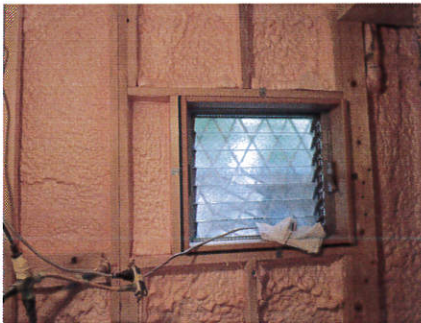
FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上、3613-6149まで。



今回の狭小角地だと、建て替えようとすると道路拡幅のために建物が半分になってしまうので耐震リフォームが有効でした。



狭小地域では、今の家の広さをそのまま、まるで新築のような家に施工可能です。



エコポイント対応の気密性に満ちた断熱性の良いウレタンを吹付けました。



使い勝手を良くするため、玄関の位置も変更し、壁はサイディングで仕上げてあります。



純和風のお部屋が収納がたくさんある洋室に生まれ変わりました。

私たちが丁寧に工事をさせていただいた現場を見に来てください。  
皆様のご来場をお待ちしています♪



私が担当の金子です。  
わからない事は何でも  
聞いてください♪



若手ホープの監督♪中原です。  
ご希望により近くの耐震リフォーム  
現場もご案内いたします。



社名：(株)五十嵐繁勝工務店 / アイホームズ 代表 五十嵐 照勝  
住所：〒131-0041 墨田区八広5-25-4  
☎：※予約受付は 0120-934-147  
TEL：03-3613-2834  
FAX：03-3613-6149  
HP：http://www.igarasi.com E-mail：info@igarasi.com