

■「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。
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
監修:一般社団法人 家づくり支援協会

ワクワク健康通信

第 222 号 令和 5 年 5 月

「安くて良い家をつくる会」主宰
相続相談窓口センター・火災保険代理店
発行元:(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店
発行人:五十嵐 和奏 磯貝 暢子
〒131-0041 墨田区八広 5-25-4
電話 3613-2834 FAX 3613-6149
ホームページ <https://www.igarasi.com>
『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

皆さま、こんにちは。
五十嵐です。

皆さんが、家づくりをするときの優先順位ってなんですか？
今まで 5000 組以上の方がうちにお見えになられていますが、やはり「地震に強く耐震性に優れた家にしたい」「収納を多くしたいわ」という方が多い印象があります。
最近は、「冬暖かく夏涼しい断熱性能の良い家」「光熱費が節約できる省エネな家」と、エネルギー効率などの住宅性能の高さを求める方がすくなく増えてきているなあという実感がありますね。

熱が逃げってしまう性能の低い家や、寒くて住み心地が悪い上に、光熱費がかかる家になってしまったら、何のために家を建てたかわかりませんよね。

夏涼しく、冬暖かく快適に暮らせるように、家の周りは「断熱材」で囲まれています。
具体的には外壁と屋根、床下などに断熱材が入っていて、家の中を冬の寒さや夏の暑さから守っているんですね。
断熱材は、グラスウールが 1 番良く使われていますね。それからウレタン、紙が原料になっているセルローズファイバーなどがありますが、アイホームズではウレタンを採用しています。ウレタンのどこが良いかお知りになりたい方は弊社ホームページをご覧ください (^_^)☆

次に家の気密ですが、気密というのは日常生活ではあまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、家の性能を表す際にとっても重要な項目です。
簡単に言うと、「家の中の空気がどれだけ外に漏れないか」ということです。
気密性の悪い家というのは、断熱材の効果が活かされずに、外の寒い外気がどんどん家に入ってきて、反対に家の中の暖めた空気は外に出て行ってしまいます (+_+)

でも、「高気密住宅」にするには、厳密なチェックを受けるのはもちろん、豊富な経験と手間がかかります。
家の気密性のことを「C 値」と言いますが、この数値から、高気密高断熱の家かどうかの判断ができます。
ですから、この気密性が高いかどうかで、実力のある工務店かどうか、ある程度ふるいに掛けることができます。

実際に家を建てるのは「人」です。
高い知識と技術を持った「人」が家を建てて、経験と知識を持った「人」がチェックしないと高気密な家はできません。
実際、いまだに「C 値？」みたいな感じの工務店もあります。
今のお客様は、知識が豊富で詳しい方が多いです。
そんなお客様からしてみたら「エッ!？」っていう感じですよ (笑)
「C 値」のことなら、この私に聞いて下さい!
なんでもお答えいたしますよ♪



あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します!
スーパーアドバイザー
一級建築士 / 宅建取引士
代表 / 五十嵐 照勝

こんにちは、磯貝です。

ようやく春らしくなり、ほかほか陽気が続いていますね♪

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

連休明けの疲れも出るころだと思いますが、
体調など崩されませんようお過ごしくださいね。



整理収納アドバイザー1級
インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
不動産資産相談士
賃貸不動産経営管理士
住宅ローンアドバイザー
磯貝 暢子より



梅雨から夏ごろの湿気の増える時期は、ダニの繁殖が非常に多いと言われています。

現代の住宅は、気密性が高いため、適切に換気をしないと、湿気がこもりやすく、
ダニ繁殖の好条件となってしまいます。

さまざまなアレルギー性疾患や喘息の原因となるダニに悩まされる方は多いかと思えます。

今回は、「簡単にダニ対策できる3つのポイント」をご紹介します。

【ポイント1】ダニを駆除

生きたダニは掃除機でも吸引できないくらいしつこいので、まずは死滅させることが大切です。

ダニを駆除できる殺虫剤、もしくは弱点である熱を利用します。

ダニは50℃で20～30分、60℃では一瞬で死滅させることができるのです。

具体的な方法としては、

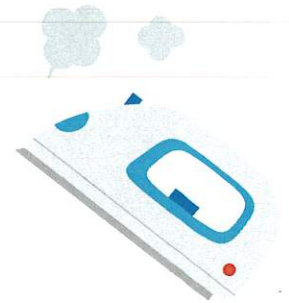
★乾燥機を使う

★スチームアイロンで死滅させる

★熱湯をかける

などが挙げられます。

※ダニは薄暗いところで活発に活動を始めるので、駆除する1時間前くらいから部屋を暗くしておきましょう。



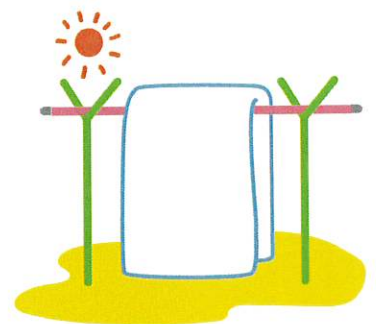
【ポイント2】アレルゲンを除去

次に、アレルギーの原因になってしまう「ダニのフンや死骸」も除去していきます。

ダニが死滅しても、卵が残っていると、再繁殖するきっかけを与えてしまうので、

丸洗いしてしまうか、乾燥機や粘着カーペットクリーナー（コロコロローラー）

などを使って、念入りに除去しましょう。



【ポイント3】再発生しないように予防

最後に、ダニが布団などに再発生しないように予防していきます。

ダニが嫌がる環境を作るために、

「布団乾燥機」または「ダニ取りシート」などを使って捕獲します。

日頃から、ダニの餌となる人のフケや垢、髪の毛を掃除機で吸い取ったり、

布団の中に湿気が溜まらないように「天日干し」や「布団乾燥機」をかけることを心がけましょう♪

以上のような流れで行うのが、基本的な「ダニ対策のポイント」です。

もっと手っ取り早く、布団のダニ対策をしたいのであれば、クリーニング店にお願いすることもできます。

ダニに特化しているクリーニング店なら「ダニの駆除」「アレルゲンの除去」まで徹底的にやってくれます。

ご近所にダニ専門のクリーニング店がない場合は、宅配クリーニングといった、

自宅まで取りに来てくれるクリーニングサービスもありますのでご利用してみてくださいはいかがでしょうか(*^^*)

ダニは繁殖しやすいので、日々の予防が大切です。

皆さま、こんにちは。

穂積です。

もうすぐ梅雨の季節ですね。

梅雨の季節は、雨が多くなり、ジメジメとした気候が続く時期となります。

今回は、そんな梅雨の時期に綺麗に咲く「アジサイ」についてお話します(^^)//



二級施工管理技士
インテリアコーディネーター
現場監督の穂積です

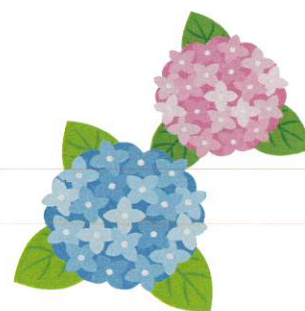
雨の日でもアジサイを見かけると、

ふと目を奪われるなんてことがたまにありますか？

そんなアジサイは日本のみならず、

アメリカやヨーロッパなどでも鑑賞用の花として栽培されています。

日本での開花時期は6月～7月初旬となります。



世界で楽しまれているアジサイですが、原産地は日本となり、

ヨーロッパで改良されたものは「セイヨウアジサイ」と呼ばれているそうです。

名前の由来はさまざまな由来があり、

そのひとつとしては「藍色が集まったもの」を意味している、

「あづさい(集真藍)」がなまったものとする説が有力とされています。

別名として、花を咲かせてからも次第に色が変化していくため、「七変化」とも呼ばれるそうです。

東京で綺麗なアジサイが見られるスポットをいくつかご紹介します。

*北区の「飛鳥山公園」

*文京区の「白山神社」

*台東区の「長國寺」

*墨田区の「向島百花園」

*江戸川区の「小岩菖蒲園」

*日野市の「京王百草園」

*青梅市の「塩船観音寺」

梅雨の時期でジメジメし、イライラしやすいこの時期は、

綺麗なアジサイを鑑賞することで、

ストレス解消にもつなげることができそうですね♪

こんにちは、五十嵐です。

皆さま、ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？

私は、お家で好きな映画を見たりゆっくりと過ごすことができました (*^^*)

花粉もようやく落ち着き、

これから真夏までの短い間が一番いい季節ですね〜♪



住宅ローンアドバイザー
自然災害鑑定士
火災保険募集人
Web 担当 五十嵐より

皆さま、こんにゃくは好きですか？

5月29日は「こんにゃくの日」です。

こんにゃくの種イモの植え付けが5月に行われることや「こんにゃく(529)」の語呂合わせで、全国こんにゃく協同組合連合会により制定されました。

こんにゃくは、こんにゃく芋を使った加工食品ですが、歴史は古く、千年以上前に日本に伝わったと言われています。

最初は薬として作られた後、室町時代には食品として用いられ、貴族などの上流階級のみが口にできる高級食材として扱われ、庶民に広まったのは、江戸時代以降だそうです。



現代でもこんにゃくはよく食卓に並びますよね。

栄養面においても、低カロリーですが、カルシウムは豊富で、主成分の食物繊維はコレステロールの低下や大腸疾患の軽減に役立つと言われています。そして、便秘にも良いと聞きます。

低カロリーで満腹感も得られるため、ダイエット食品としても人気があり、肌の保湿効果のあるセラミドという成分も含まれているので、美肌にも良いそうです♪

そのため、

*こんにゃくラーメン

*こんにゃくご飯

*こんにゃくゼリー

など、こんにゃくを用いた低カロリー食品が多数つくられています。



ちなみに私は、こんにゃくの味噌田楽、おでんのこんにゃく、煮物のこんにゃくなどが好きです♪こんにゃくを使ったレシピを検索してみると、様々なメニューが載っていて、どれも簡単で美味しそうだったので、皆さまもぜひ、健康を保つためにも、メニューにこんにゃくを取り入れてみてくださいね。

私事ですが、連休中に少し体重が増えてしまったので・・・(笑)

美肌効果も期待しつつ、さっそく今晚は、こんにゃく料理を作ってみようと思います (*^^*)