

■「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

## ワクワク健康通信

第81号 平成23年8月号

「安くていい家をつくる会」城東エリア担当

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。

## エアコンを使わず、夏を快適に乗り切る！

今年の夏は猛暑だと騒がれている一方で、東日本大震災の影響から節電が呼びかけられているのも事実ですね。

そこで節電効果の高いエアコンに注目！

エアコンをできるだけ使わずに、かつ快適に過ごす方法を考えてみました。

「夏にエアコンを使わない！」と言うのは簡単ですが、行うのは難しい・・・というのが正直なところでしょう。しかもガマンしすぎて熱中症になっては、元も子もありません。そこで、できるだけエアコンを使わず、かつ快適に過ごすためのアイデアを集めてみました。

暑さを実感するときといえば、外出先から帰宅したときの、あのモワッとした熱気。こういう場合、とっさにエアコンのスイッチを押してしまいがちですが、ちょっと待ってください！まずは窓を全開にし、扇風機を外に向けてスイッチオン。さらには換気扇のスイッチもつけ、熱気を外に逃がしましょう。その間にシャワーを浴びます。すると汗が引くうえ、体感温度も下がるので快適に過ごすことができます。たとえその後にクーラーをつけたとしても、高い温度設定で涼しく過ごすことができます。

次に、眠るときの暑さ対策を。まずは窓を開けて空気を循環させましょう。

人間は風を感じると、体感温度が涼しくなるのだとか。そこで2カ所の窓を開け、空気を動かします。扇風機をうまく使えば、さらによいでしょう。加えて、氷枕や保冷剤を取り入れるのもひとつの方法。タオルに巻き、布団の中に入れてみるだけでも涼しく眠ることができます。

このほか、暑さ対策グッズを使ってみるのも楽しそうです。

風鈴や打ち水、簾など、昔ながらの風習を取り入れてみるのもいいかもしれません。

応援します。

あなたの価値ある家づくり。

エアコンを使わないことで、いつもとひと味違った夏らしい夏を過ごすのもいいものです。ぜひ、取り入れてみませんか。

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

また、根本的な室内の熱気・・・の改善に興味のある方は、別紙《見学会のご案内》をご覧ください。

おカネに関する耳より情報!

## 住宅ローン 繰上げ返済のポイント

住宅ローンを利用している人にとって、繰上げ返済は気になる話題のひとつでもあります。その実態はあまりわからない、というケースも多いのではないのでしょうか。

実はその繰上げ返済には、方法が2種類あります。一つは「期間短縮型」と呼ばれるもの。これは繰上げ返済をしたあと、返済期間を縮めるための方法です。もう一つは「返済額軽減型」といわれるタイプ。繰上げ返済をしたあとも、期間はそのまま月々の返済額を減らすものです。

同じタイミングで同じ金額の繰上げ返済をするのなら、利息が減る「期間短縮型」のほうが、よりメリットがあると考えられるかもしれません。しかし、老後のローンの支払いから解放されたとしても、現時点で教育費が増えたり、給料が下がったりして苦しいようなら、月々の返済額を減らして家計を安定されたほうが

メリットは大きいといえるでしょう。家計の事情を冷静に見たうえで選ぶのが、正しいチョイスのしかたといえます。

また、「今は低金利だから、貯金して貯めておくよりも早く住宅ローンを返したほうが得」と手元のお金を払いすぎてしまうのも危険です。現時点ではよくても、子どもがいる場合、年々お金がかかるもの。将来、収入が激減する可能性だってあります。すると手元のお金が足りなくなってしまう、家計がピンチに?!会社員の場合、少なくとも半年分の生活費は確保しておいたうえで、繰上げ返済を行うのがおすすめです。



子育て真っ最中の建築士ママ  
山内 洋子です♪

## 【見学会レポート】

8月7日(日)すみだ女性センターにて、《家づくり無料勉強会》を開催致しました。前回に引き続き、真剣に家づくりについて学ばれている方が集まりました。

講演内容を聞き逃すまいと、1文字1句メモをとられたり、分からない事は公演中や講演後に積極的に質問されたりと、“熱意”ある場面が数多くいらっしゃいました。お役に立てている感じがあり、大変うれしかったです(^\_^)

そこで

◆参加者様の感想の一部をご紹介します。

- ・家づくりに関する重要なポイントをわかりやすく教えていただき、大変勉強になりました。
- ・失敗しないためのポイントを色々聞いてとても良かったです。ありがとうございました。
- ・今年中に家を購入するつもりです。大変勉強になりました。
- ・質疑応答での耐震性の話がとても参考になりました。
- ・ライフプランニングの重要性が良くわかりました。

ご参加頂いた方々、本当にありがとうございました。



子育て世代の現場監督  
金子 弘輝です♪

# 夏バテのための薬膳

いよいよ夏本番。うだるような暑さで夏バテ気味になることも多いでしょう。それなら、食卓に薬膳の考え方を取り入れてみませんか。

この時期のポイントとして挙げられるのは、第一に体の熱を冷ますこと。この時期は気温が上がるので、体内の熱を上手に逃がすことが大切になってきます。おすすめの食材は、トマト、レタス、キュウリ、スイカ、メロン、小麦、大豆などです。



次に、水分を補えるものをとること。汗で体内の水分を失ってしまうので、水分が補給できるものを食べましょう。食材としては、豆腐、梨、梅、レモンなどが挙げられます。トマト、キュウリ、スイカなどは熱を冷ますと同時に水分を補うことが可能です。



さらに、元気のもとでもある「気」を補うことも必要。薬膳では、「気」が消耗することで夏バテが起こると考えられています。米やさつまいも、長いも、カツオ、枝豆、トウモロコシなどで上手に補って。



最後に、精神を落ち着けるための食材をとり入れることも忘れないでおきたいところです。夏は五臓の中でも「心」が活発になる時期ともいわれ、動悸のほか、イライラや不眠など、精神のトラブルも起こりやすくなります。鶏卵や小麦、牛乳などがよいでしょう。

夏も、薬膳の知恵で元気に乗り切りましょう！



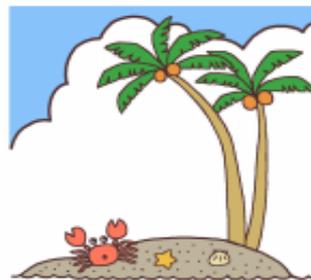
超明るいお客様サポーター  
長谷川 有美です♪



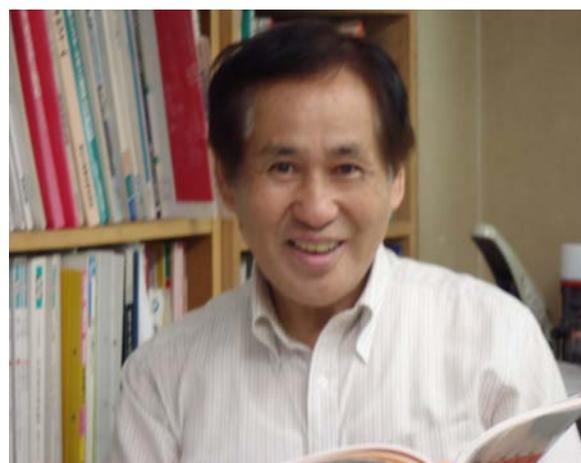
## 今月の職人さん

すわ さだお  
諏訪 貞夫 さん

1943年12月30日生まれ(67歳)



- ♪ 仕事内容 … 建物の設計、不動産の相談
- ♪ 家族構成 … 美人妻と仲良く二人暮らし♪
- ♪ 趣味 … サッカー観戦、飲食店巡り
- ♪ 特技 … おやしギャグ連発
- ♪ 好きな(嫌いな)食べ物 … 好物 うなぎ (嫌いな物は特になし)
- ♪ 宝物 … 父親からの掛軸
- ♪ 尊敬する人物 … 大隈 茂信
- ♪ 自己アピール … 病気・大きな怪我をしたことがない。
- ♪ 失敗談 … 親睦旅行の前日、お酒を飲み過ぎ、出発20分前に起床、着の身着のまま集合場所にかかけつけた事が思い出に残っています。(携帯電話がない頃の話です。)



設計の大番頭!  
強い家の設計ならお任せ下さい!

# 「現場見学会のお知らせ」

8月27日(土)・28日(日)『現場見学会』を開催致します。

開催場所：葛飾区東立石2-5-13

開催日時：平成23年8月27日(土)・28日(日) AM11時～PM16時

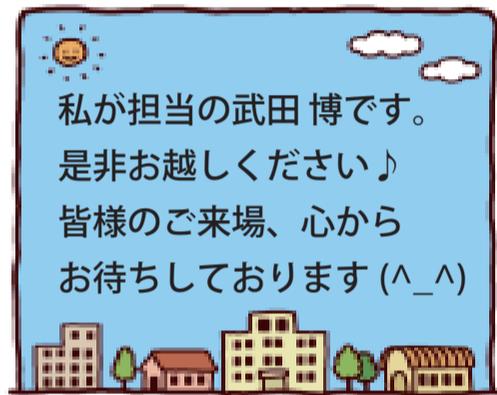
見どころは…  
夏涼しく、冬暖かい節電住宅  
CW工法断熱！  
もちろん、頑丈な耐震性能も  
全て見れます (^\_^)

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。

天井裏に  
銀紙??



私が担当の武田 博です。  
是非お越しください♪  
皆様のご来場、心から  
お待ちしております (^\_^)



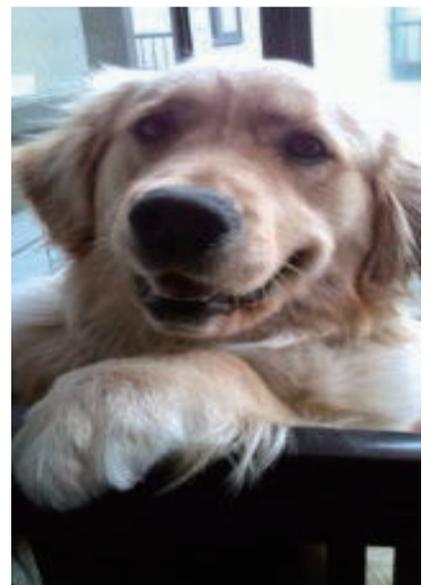
## 犬／の／し／つ／け

前回の警察犬バークと警官のお話の続きです。

バークは何度も銃撃戦を経験し、毎回コマンドに従っていました。でもその日だけは撃たれた警官の言うことを全く聞かなかったのです。バークはとても優秀で、その警官とも仲が良く友人のような存在だったにも関わらず…。

みなさんは、なぜその様なことが起こったか、おわかりですね。警官は倒れた状態でコマンドをかけたのです。警官は横に寝た状態でバークにコマンドの練習をしたことがなかったのです。

このエピソードは、2月号から説明してきたレベルとポジションの全てを物語っているといませんか。みなさんもいざという時のために、色々なシチュエーションを想定してコマンドの練習をしてみたいはかがてしょう。 完



映画のロックではありません！  
ラブで～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