

■「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。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰
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

相続相談窓口センター

発行元：アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店
発行人：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 <http://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

ワクワク健康通信

第179号 令和元年8月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

日本を代表する自動車メーカー、トヨタが確立した生産方式の柱に、「自働化」というものがあります。

このイ(にんべん)の付いた自『働』とは、異常を検知する装備を取り付けた機械のことです。管理者に即座に知らせる仕組みが搭載されています。

作業者が行う標準作業を妨害しないように、作り過ぎ・加工し過ぎ・加工不良などの不都合を「自動的に食い止める」ためのシステムを供えるものだそうです。

機械が「自ら働く」ことによって、少人数で多くの機械を管理することができ、非常に効率的であると、世界に認知されるようになりました。

この考え方の根底にあるものは、「機械といえど必ずミスをする」ということです。自働化された機械は異常に反応します。でも異常をゼロにはできないのです。

私たちも仕事で常にミス(=異常)と向き合い、それをいかに防ぐか試行錯誤の連続です。たとえ自分の仕事は『完璧』と思っていても、会社は組織で動く場所であり、全員でミスを防ぐという姿勢がなければ真の改善はなされません。

『完璧』は、欠点が全くない状態のことです。しかし、『完全』とは、欠点がないようにする、その過程をも意味しています。

私は個人的には、完璧より完全を目指し、それぞれの「自働化」の工夫を重ねる方が、人間らしい働き方ではないかと思っています。そして、そんな働き方ができるような環境を作っていくのが私の役目ではないかと。

先を見越した経営をすることももちろん大切ですが、特に経営においては、「大胆にして細心」。大胆な戦略を取る経営者はたくさんいますが、そこに細心さがなければどこかで綻びが出てします。

大胆とは、強い「胆力」と「度胸」です。

細心とは、繊細な「気配り」と「心配り」です。

この両方を兼ね備えることができるよう、日々努力していきたいと思っています。



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。長谷川です。

今年は冷夏だそうですね。

7月に入ってからも5月上旬並みに涼しい日が続いたり…(>_<) 皆さま、体調管理にはくれぐれも気をつけて下さいね。



今月は、8月10日(土)に台東区にて「家づくり無料勉強会」

を開催致します。家づくりに関する情報が満載です!

事前予約制となりますので、皆さまお時間のある方は是非ご参加下さい。

スタッフ一同、皆さまのご来場を心からお待ちしております。(ー) 云々



冷夏といえども夏は夏!寝苦しい夜が続き、
眠りが浅くなつて疲れが取れないと訴える方も多く、
『夏はシャワーだけ』という人が多いと思いますが、
この時期の健康管理にぜひ利用したいのがお風呂。



◆ 快眠に直結するお風呂の習慣

正常なリズムなら夜に近づくと眠気が訪れ、副交感神経が優位の状態で、自然と深い眠りに入れますが、リズムが崩れて、交感神経が優位だと深い眠りが得られず、疲れが取れない、風邪をひきやすくなるといった不調を引き起こします。

そこでおすすめしたいのが、夏の入浴習慣。夏こそ湯船で身体を温めましょう。

ぬるめのお湯につかると、リラックス効果が得られ、ぐっすり眠ることができます。

眠気は体温の変化と密接に関わりがあり、体温が下がると自然な眠気が訪れます。

お風呂で暖まり少し体温を上げると、その後体温が下がります。

この変化によって、心地よい深い眠りが得られます。

◆ 夏の冷え性対策や免疫力アップも

エアコンや、冷たいものの食べ過ぎなどが原因で起こる夏の冷え性も、入浴により改善します。

冷え性の一番の問題は血の巡りの悪さです。お風呂で温まると、血管の内側に一酸化窒素が発生し、血管そのものが薄くなります。その結果、血液の通り道が広くなり、流れが改善。

また水圧の効果で心配機能が高まるため、血流改善には非常に効果的です!

さらにお風呂で発汗させることは、免疫力アップには欠かせないそうです。

エアコンのきいた部屋で暮らし、運動不足になりがちな現代人は、汗をかくのが苦手。

汗腺の動きが鈍っているため、発汗による体温調節がスムーズにいかない人が多いようです。

お風呂に入って体温を上げ、しっかり汗をかくことで病気に対する免疫力も高まるでしょう。

◆ 夏バテに効果的に入浴方法

リラックスするのに最適な入浴方法は、38～40°Cのぬるめのお湯に20～30分つかります。

血管が広がり全身の血液循環が活発になると同時に汗をかくことで体内の老廃物が体外に排出されます。

皆さま、こんにちは♪

8月といえば夏の甲子園ですね！そして全国各地で開催される夏まつり♪

そして学校も夏休みに入ります。

でも私たちのように仕事をしている人は長い休みは取れませんよね。

それでもお盆休みに子どもを連れて遠出をしたり、観光地や避暑地に旅行に出かけたり…

車の渋滞や宿泊費も普段よりお高めです(>_<)

でもそれも子どもが小さいうちです。だんだん大きくなってくると学校の部活や友達との約束が優先になり、なかなか家族で遠出をすることも減ってきて、それもちょっと寂しかったです(…)



整理収納アドバイザー
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
ライフプラン診断士
磯貝暢子より

お客様から、「マイホームを新築したいと思うのですが、この不況で先行きが不安です。

少しでも節約して家を建てる方法なんて、ありますか？」とのご質問がありました。

コストにはイニシャルコストとランニングコストがあるって、この両方を抑えられるといいのですが、イニシャルコストを抑えようとするとランニングコストが高くつく場合や、その逆もあるので、何を優先させるかよく検討することが大切です。

イニシャルコストとは、購入時に必要なコスト。

ランニングコストとは、購入後の維持などに必要なコストのことです。

住宅にかかるイニシャルコスト、つまり初めにかかる費用は、やはり建物費用ですよね。

それ以外にも例えば、登記費用や火災保険などの諸経費、消費税もこれに含まれます。

イニシャルコストは家の購入を検討されている方の目が最も行きがちな部分ですが、

ランニングコストにはあまり目が向けられないことが多いです。

イニシャルコストではなく、ランニングコストを抑えてイニシャルコストが低い住宅よりも将来的には住宅をお得に購入できた例もあります。

ランニングコストとは、例えば住宅に住み始めてから発生する光熱費もこれにあたります。

あとは住宅の修繕費です。外壁の再塗装費用、外壁のコーキングの打ち替え費用、シロアリ防蟻の再塗布費用など、挙げればたくさんのランニングコストがあります。

節約方法としては、

○ 高気密化・高断熱化 … 部屋の熱は、屋根から床、壁、窓などから逃げていき、同様にそこから外部の熱が侵入します。高気密化・高断熱化するとイニシャルコストは高くなりますが、冷暖房費のランニングコストや快適性を考えると経済的です。

○ オール電化 … 光熱費はかなり節約できますが、設備価格が高くなります。通常は10年程度で償却できると言われていますが、ご家庭によって異なりますので長期的に見て判断するのがよいでしょう。

○ メンテナンスフリーの部材を採用 … メンテナンスが不要の住宅はありません。外壁の塗替えや補修など、何らかのメンテナンスにはすべて費用がかかります。少しでも面接の負担が少ない部材を採用したいのですね。

○ その他 … 照明器具を蛍光灯にする、食器洗いや乾燥機の導入、将来の住宅設備に備えてコンセントや配管、下地などを施工しておく、自分で登記して登記費用などの諸経費を節約する、などがあります。

それぞれのメリット、デメリットはライフスタイルや価値観によって違います。

先に払うイニシャルコストだけを考えるのではなく、ランニングコストを含めた長い目で見て、総合的に判断して、上手に節約されることをおすすめします♪

間違わない 『家づくり無料勉強会』のお知らせ

開催場所：台東区民会館 8階 第三会議室

台東区花川戸2-6-5

開催日時：令和元年8月10日(土) 午後1時15分～午後4時30分まで
(午後1時00分～受付開始)

事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 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、**03-3613-6149** まで。

家づくりは何から始めたらいいのか？
無理のない予算で家を手に入れるためには？
土地選び・業者選びで失敗しない方法とは？



会場入口



第三会議室



家づくりの疑問は
私が全て解決します！



プロのベビーシッターがおりますので
安心してお子様をお預けください。



第一部講師の中原です。
お金の不安を少しでも
取り除いて頂ける方法
をお伝え致します。



第二部講師の磯貝です。第三部講師の穂積です。
相続や土地活用でお悩
みの方は是非ご参加く
ださい♪



あなた様の家づくりの疑問や不安を少しでも解決して頂けたら…
スタッフ一同、皆様のお越しを笑顔でお待ちしております♪



司会担当の長谷川です。



音響担当の寺本です。



お客様担当の土谷です。



社名：アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店
住所：〒131-0041 墨田区八広5-25-4
TEL：03-3613-2834
FAX：03-3613-6149
HP：<http://www.igarasi.com> E-mail：info@igarasi.com



担当 磯貝暢子