

このニュースレターは健康で快適な暮らしを応援する株式会社無添加住宅が発行しています。

無添加住宅®

むてんかニュース Letter

2019.1 vol.104

1

間違いだらけの日本の住宅!?

新年、明けましておめでとうございます！昨年も本当にお世話になりました。

年末に発表になってましたが、2018年の漢字が『災』とのこと。自然災害が多かったから仕方ないでしょうけど、今年は、みんなで力を合わせて、『幸』の一年にしていきたいですね！そんな思いを込めて、今年もやりませー！



無添加住宅開発者「秋田憲司」

阪神淡路大震災に学ぶ！ー補強で地震に備えよう1

現在、木造、ツーバイフォー、プレハブなど多種多様の住宅がありますが、新しい工法の会社の家はどこも建設当初は強度があります。しかし、地震はいつ来るかわかりません。建設後、30年経ってから来るかもしれません。だからこそ子どもの代になった家が、大変なことにならないように、耐久性をよく考えて家を建ててほしいものです。

家を建てたり買ったりする時には、少しでも安く買いたいという気持ちが働き、どうしても安い方へ走る人が多いのです。しかし、木造の家であれば、少しお金をかければ、かけたお金の数倍、安心で安全な家が出来ます。例えば新築の場合は、坪当たり60万円を63万円にしたり、あるいは1軒の家で100万円の補強工事をすれば、とんでもなく強い家が出来ののです。

その際には、追加補強の見積もり(追加分で具体的に何をするのか)を厳重にチェックしてください。構造と同じで家が完成すると見えなくなる部分なので、しっかりと確認することが大事です。自分の納得した追加分の金額で安心を買う。これが“良いお金の使い方”だとは思いませんか？

あけまして おめでとうございます

昨年もたくさんの方々に無添加住宅オープンハウスへお越しいただき、誠にありがとうございました。

本年も皆さまと楽しく安心・安全な住まいづくりができるようスタッフ一同頑張りますので、本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



無添加住宅 オープンハウス

好評公開中！

松江市内にて
続々建築中♪



「漆喰壁」で
インフルエンザに負けない家。

松江市東出雲町揖屋2509-167
(揖夜神社向かい)

見学は予約制です。
お電話またはHPよりご予約ください。

土地選び、新築・リフォームに関すること等、
何でもお気軽にお問い合わせください。

☎ 0120-53-3150

月～金9:00～17:30



秋田けんじがゆく！

2019年



エンタメ情報

東京物語(1953)

小津安二郎監督作品

2012年、世界の映画監督が選ぶ

映画の一位となった名作。



みんなの暮らしのお手伝い

住人十色



冬から始めるランニング

お正月太り解消のため、年明けからランニングを始める方も多いようです。

実際、寒い中で走ると身体が体温を上げようとして熱を生み出す際に脂肪を燃焼させるので、冬のランニングはダイエットに効果的といえます。しかし、急に走り始めると怪我をしたり、却って体調を崩したりする原因ともなりかねません。しっかりと準備を行った上で、無理なく始めるのが継続させるコツのようです。

装備

ランニングを始める際、まず必要となるのがシューズです。ランニング向けではない靴で走ると足へ負担がかかり怪我の原因となる場合もあるので、ランニング専用のシューズで走ることをお勧めします。ランニングシューズを持っていない場合は専門店の店員さんに相談し、自分に合ったシューズを選んでもらいましょう。

また、走り始めは寒いけれど走っているうちに暑くなってくる冬のランニングは、どんな格好で走れば良いのかも迷うところですよ。服装のポイントは、脱着しやすいこと。保温性が高く、且つ、吸汗速乾機能のあるインナーの上に、薄手のウインドブレーカーを2、3枚重ね着しておき、暑くなってきたら1枚ずつ脱げるようにしておく体温調整もスムーズです。加えて、手足の末端が冷えるのはよくありませんので、シューズに合った厚手のランニングソックスを履き、手袋を着用しましょう。ランニング中は、水分補給も忘れずに。ドリンクホルダーのついたランニング用のポーチがあると、ドリンクを手を持って走らずに済みますし、脱いだウインドブレーカーも収納できて便利です。

ウォーミングアップ&クールダウン

冬は筋肉が縮まり、固くなっていますので、暖かい季節以上に念入りなウォーミングアップが必要です。突然走り出すのではなく、まずは家の中で上半身、下半身共にストレッチをしっかりと行い、外に出てからもいきなり走り出すのではなく、最初の5分はウォーキング、もしくは軽いジョギングをして、徐々に身体を慣らした上でランニングを始めると良いでしょう。

ランニング後も、クールダウンのストレッチを忘れずに。ランニング後にゆったりと念入りにストレッチを行うことで疲労回復が早くなり、筋肉痛や故障の予防にもなります。



無添加大好き！
私の住まい

本から始まる 健康な家づくり

K 様邸

「無添加住宅との出会いは、言ってみれば”本屋さん”でしたね～！」といったずらっぱく微笑む奥様。無添加住宅開発者の秋田憲司が書いた『無添加住宅』。その本を手にとった時から、家づくりが始まっていたのです。「もともと、シックハウス症候群に危機感を持っていました。何しろ、いつ発症するかわからないので…」と、常にご家族の健康を第一に考えておられていました。「実はちょうどその頃、他社の完成見学会に行って、施工ミスに気が付いてしまって、家づくりにとっても不安を持っていたんです」と語って頂きました。もちろん無添加住宅の見学会にも行きましたが、仕上りの良さや手入れの行き届いた現場の様子に「もう、安心して契約できました！」と大満足。家づくりも「楽しい一言でした！」と、たくさんのこだわりが実現しました。まずは玄関ホールです。ドア付きのシューズクローゼットからも廊下に

行くことができ、とっても機能的。秀逸なのがスリッパホルダー。「シンプルな中にも個性を出したかったんです」と言われるように、ニッチ仕様でしかも2段になっているので、小物やお花を飾ることが出来ます。また、キッチン横の壁をくり抜いて、開放的な空間としたり、2階ホールの造り付けの棚やその横の吊り押し入れなど、スペースを有効に活かした提案にも納得です。「設計はもちろんのこと、当初の目的だった健康な毎日を実現し、嬉しい日々が続いています」との笑顔が、とても印象的でした。



暮らしのアイデア

みかんの皮活用術

みかんは手軽に食べられて、風邪予防効果も期待できる冬の優等生フルーツですが、実は皮にも様々な用途があります。そこで今回はみかんの皮の活用術をご紹介します。

消臭効果

みかんの皮を新聞紙やざる等に広げてパリパリになるまで乾燥させたら、使い古しのストッキングや靴下に入れ、臭いが気になる靴箱やこたつの中に入れておくと、消臭効果が期待できます。

掃除に

みかんの皮に含まれる「リモネン」という成分には、油脂を溶かす性質があります。テーブルについてしまった油性ペンやクレヨン等をみかんの皮でこすると、リモネンがペンやクレヨンの油性成分を溶かしてくれるため、きれいに消すことができます。
※ただし、みかんの皮の成分でテーブルが変色する場合がありますので、まずは目立たない部分で試した上で行って下さい。

肥料として

みかんの皮には更に「フラボノイド」という成分も含まれています。フラボノイドは、みかん自身が紫外線や害虫から身を守るために作り出している成分で、これを利用し肥料にすることもできます。

みかんの皮を1～2週間天日干しにしてカラカラになるまで乾燥させ、細かく刻むか粉末状にしたら、土の中に混ぜます。肥料になる他、虫は柑橘系の香りが苦手なので、害虫除け効果も。

カンタン！ れび 今日のおすすめ料理

みかん大福

<材料(4個分)>

- ・みかん…………… 1個
- ・餡(粒餡or濾し餡どちらでも)…………… 80g
- ・切り餅…………… 2個
- ・砂糖…………… 10g
- ・水…………… 50cc
- ・片栗粉…………… 適量

<作り方>

- ①みかんは皮を剥き、白い筋をきれいににとって4等分にする。餡も4等分してみかんと合わせて丸め、4個のみかん餡を作っておく。
- ②切り餅を耐熱ボウルに入れ、砂糖と水を加えてラップをかけ、600Wのレンジで2分加熱したら一旦取り出してよく練る。再度ラップをかけて更にレンジで1分加熱する。
- ③②の餅をレンジから取り出し、片栗粉を広げたバットの上に出して片栗粉をよくまぶして4等分にしたら、①を包んで形を整える。