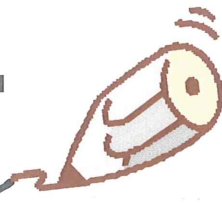




木づくり通信



・・・はじめに・・・

昨年6月の引越しからはじめた西条営業所のリフォーム工事が、やっとようやく完成しました!!

お披露目会という名の茶話会を開催いたしますので、皆様どうぞ遊びにいらして下さいね。詳しくは中の用紙をご覧ください。

生活のコツ レシピ

お手軽リフレッシュ法

* たったの5分

起きてから寝るまで、休まずに活動を続けるほど脳にも体にも酷なことはありません。どこかで休息しましょう。

とっても簡単な方法がごく短時間のお昼寝です。でも、あまり長く寝るのは逆効果。長くても30分以内に抑えましょう。たったの5分でも効果がありますよ!

* 日光浴で心も体も

リフレッシュ

人間の体内時計は太陽の光をあび目から入る光が脳を刺激することで時間調節をしています。起床後、カーテンを開けるとスッキリしますよね! 太陽の光を浴びると血液循環が良くなり、新陳代謝が増し、リフレッシュできます。お昼休みでも外に出るなどして太陽の光をあびましょう。

* カエルジャンプ?

デスクワークが続くと体が縮こまりがちになり、さらに神経を使うと心身ともに疲労がたまります。そんな時はぐーっとしゃがんで思いつきりジャンプ!! 10回すると筋肉が伸びて疲れが取れるそう。。。うーん、どこでしょうか。

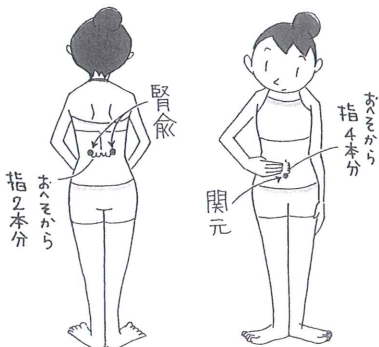
足首から下を温める「足浴」におとらず良いのが「手浴」です。洗面器に熱めのお湯をはって手首までしっかり10分ほど浸すだけです。慢性的な肩こりや頭痛にも効くそうです。これなら簡単です。ちよっとリッチにアロマオイルをたらし、手のひらのツボを刺激したりするとリラックス効果もありますよ!

* 足浴と手浴

* ツボを刺激

ジャンプが無理ならツボです。

「腎兪(じんゆ)」と「関元(かんげん)」というツボです。腎兪は押すように、関元は円を描くように刺激するのがコツです。





♪♪ 木になる ニュース ♪♪

エコポイント

『復興支援住宅エコポイント』が予約制になりました。

これから工事を予定される方は事前に予約申請が必要となり、予約しないとエコポイントがもらえないんですヨ！

(以前より、面倒くさくなりました)

でもご安心下さい。予約するのは私達「工事する業者」なので、皆さんは安心して下さいね。

スマートハウス

『スマートハウス』って『細い家?』・・・じゃありません。私もつい『細い?』とイメージしてしまいましたが、『かしこい家』という意味です。

最近では、ハウスメーカーが『スマートハウス』と名のついた住宅の宣伝をしはじめましたね。

じゃあ何が賢いのかというと・・・ 家全体のエネルギーが見えるようになる家なんです。太陽光発電の発電量をモニターで見るように、さらにリビングのエアコンや照明・コンセントがどれくらい電気を使っているのか、水やガスをどれくらい使っているのかをモニターや、パソコン、テレビなどで見えるようにする『見える化』することなんです。

「もう少し省エネせんといけんね〜」「あんたー、使いすぎよ〜」と家族で話し合えるようになってきているんです。

そして、今このシステムを導入すると、補助金ができるようになっているんですよ。

ログハウス風 ワークハウス完成！



建物は約25㎡の大きさです。
それに、ロフトとウッドデッキがついています。

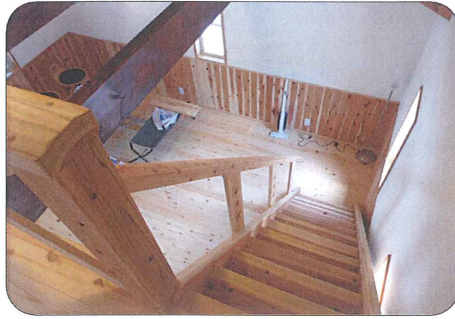
突然事務所を訪ねて来られたT様。
『ログハウスで予算は〇〇円、仕事場を建てたいんです！！なんとかできませんか?』というご要望でした。
いろいろとお話をしてくうちに、本当のログハウスじゃなくても『カントリーハウス』にしたいんです！との事
お話を進めていく中で、T様の方も希望が増え、当初の予算よりもオーバーしたものの、ご理解いただき、ご縁をつくる事ができました。本当にありがとうございました。



白とウッド色がとてもいい感じに仕上がりました！



トイレはもちろん、小さなキッチンやシャワーブースもあるの、泊まる事もできるんですよ！



奥様が見つけて
こられたアイアンの
照明器具で
よりいっそう華やかなやさしい感じになりました。



『いつ見てもらってもいいよ！』と快く言っ
ていただき、とても感謝しています。
場所は《安芸区阿戸町》になります。
ちょっと見てみたいな～！と思われる方は豊北
木材までご連絡下さいね。



はじめまして。 よろしくお願ひ致します。

迫 俊昌 (さこ としあき)

昭和57年 4月12日 生まれ

大変失礼 いたしました。ご紹介が遅くなりました・・・。
昨年4月から3ヶ月間の研修期間を経て入社した、通称『さこ くん』です。
豊北の中では若くてイケメンだと思っているのですがいかがでしょうか？
30歳になったばかりのようですが、もっと若く見えます。
彼は、とっても無口に見えますが、以外にしゃべるんですよ。ちょっと人見知り
なのかしら・・・？いや、おばさん達のしゃべりに圧倒されてる??
これまでとは違う環境・仕事のようなのですが、どんなにきつい仕事でも「たい
ぎー」という文句も言わず、黙々と作業するのがすごいです。

そういえば豊北に入ってはや1年。あの頃より、顔色も黒くなり、腕も筋肉が
つき、なんだかとてもたくましくなったみたいです。

西条営業所 リフォーム

完成お披露目会 開催



お披露目会
(茶話会)

6月 9(土)
23(土)

7月 14(土)
28(土)

時間

10:00~16:00

場所

西条町寺家4853

長い間、工事をしていましたが、やっと完成しました！！（とりあえず・・・。
まだもう少しやりたい事があるんですけどね）
いつ完成するんだろう・・・と思われていた方も多いと思いますが、
お待たせいたしました。

5月1・2で引越し、とりあえず仕事ができるようになり、（実はまだ完全
には片付けが終わっていません。。。）ようやく皆さんに見て頂けるようになり
ました！！

今回の事務所は、ただきれいにしただけではなく、いろいろな事を考えて
リフォームしたので、そこのところも皆さんに見て頂きたいと思っています。
また、『なるべく多くの方々に見ていただきたい』・・・という事で「お披露
目会」を4日間開催させていただきます。これは木づくり通信をご覧の方をメ
インにしております。基本的にはいつ来ていただいても大歓迎なのですが、この4日間はちょっと良い物
をご用意してお待ちしておりますのでご都合の良い日に
ご家族ご友人の方々などと一緒に、是非遊びにいら
して下さいね。

お待ちしております～す！



階段も手摺りも大工さん
のオリジナル手作りです。
外観からも見えて、
なんかいいでしょ！



玄関ホールでは打ち合わせ
もできます。



トイレがとっても良くなりました。
なぜか落ち着く空間です。

新しい事務所はとっても明るくて、木に囲まれて、本当にぜいたくな空間で仕事させていただいています。多くの皆さんに感謝です。

今回、事務所のリフォームを考えるにあたり、

- ①『皆さんに楽しんでいただけるようなスペースをつくりたい・・・』という思いからはじまりました。
- ②それなら『トイレをきれいにしなければ・・・。それから使っていない部屋がたくさんあるのだからリフォームして・・・』となり、
- ③『なかなかうまくいかないなあ。。。』
- ④そもそも『きれいにしただけでいいの??』となり
- ⑤『夏や冬に過ごしやすいのがいいよね』
- ⑥数年後でも『いいねこの部屋』と思えるようにしたい
- ⑦『そもそも、何年経っても普遍的な家って?』
- ⑧『エネルギーもあまり使いたくないしね』

と、ざっとこんな事を考えた結果、今の事務所の形となりました。「やっぱり」ですが、最初に考えていたより良いものになりました。どうせなら・・・と、だんだん欲が出てくるものですね。本当に見どころいっぱいのお事務所ができました。

- ①自然の風を利用する→風の流れを知る
- ②自然の光を利用する
- ③太陽の熱をうまく取り入れる
- ④室内と室外の熱の出入りを防ぐ（どんな断熱にするのか）
- ⑤暖冷房費が削減できたらいいな・・・
- ⑥心地よい空間とは？

今回こんな事を考えて、新築を考えている方でもリフォームを考えている方でも参考にさせていただけるようなそんな家づくりにチャレンジしてみました。

普遍的な家とは何年経っても心地よい家。夏は外より涼しく冬は外より暖かく、ぜいたくをいえば、1年中快適に過ごせ、あまりエネルギーを使わない家っていいですよ。

住宅設備なんて1年もすればすぐに『新商品』が出てきて、10年もしたら時代遅れになってしまうのでそこにはこだわっていません。

『大きな建物になったねえ～』と言われる事もありますが、実際には前より小さくなっているんですよ！前は3分の1程度しか使っていなかっただけなんです。