

K-Life⁺通信

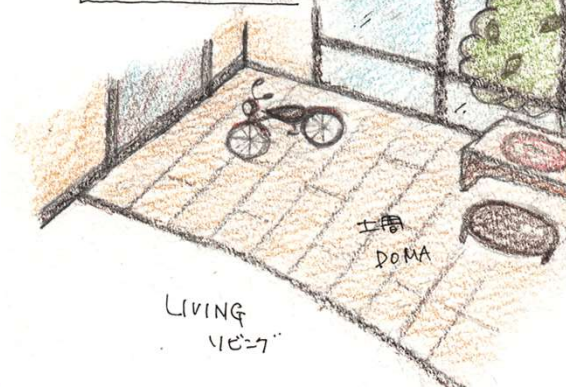
● すてきおうち計画 ●

～ 変わり土間 ～

玄関から勝手口まで土間の通路

くつをはいたまま、買った物を運んだり、ゴミ出しも出来る。

OO KITCHEN・キッチン
LIVING・リビング
玄関→



土間とは、外と部屋を分ける場所のこと。つまり、今で言う玄関の踊り場ですが、土足で部屋に入らない日本家屋には、欠かせない存在でした。そういえば、田舎のおじいちゃんの家では、キッチンが土間にありました。そんな土間を、今でもおうちに取り入れている例があります。

土間のここがステキ!!

外とのつながりが、深くなり、自然との距離感が近くなる。
バイクや自転車を入れて、メンテナンスしたり、雨の日の子供の遊び場にもなり、お茶も出来たり、何かと使える。家族のコミュニケーションも深まるかしら...



こんにちは！

9月になりましたが残暑が続いていますので、どうぞ体調管理にはお気を付け下さい。

夏の疲れが出て来る頃ですが、夜も熱帯夜が続くと睡眠が十分にとれず翌日に疲れが残りますね。

ご承知のように就寝後3時間がまず大切です。

睡眠には90分サイクルでノンレム睡眠とレム睡眠が交互に繰り返されます。

レム睡眠(RAPID EYE MOVEMENT)は眠っていても眼球が激しく動く眠りの浅い状態、ノンレム睡眠(NON RAPID EYE MOVEMENT)は眼球が動かない眠りで、ぐっすり寝ている状態で一概には言えませんがこれを4回繰り返せば約6時間でいいといわれています。

特に入眠後の3時間でかなりの疲れがとれるようです。脳から分泌される睡眠ホルモンのメラトニンを増やすため、日中は太陽を浴びてメラトニンの原料になるセロトニンを作っておくといわれています。また就寝1時間前に入浴を済ませて、いったん温まった体の内部の体温が低下すると入眠の準備ができるとのことです。パソコンやスマホのブルーライトは脳が昼間と勘違いして覚醒状態になるのでこちらも就寝1時間前には使わないようにしないと入眠の妨げになります。人間の体内時計は1日は25時間と言われているので朝起きたらまず太陽の光を浴びると24時間にリセットされます。以上ご存じのことばかりかも知れませんが、私も早朝覚醒や寝不足などが時々あり睡眠について色々工夫していますが、もし睡眠について問題をお持ちであれば書籍やネットでも情報が得られますのでご工夫下さい。

黒谷

☆メルマガジン、内容のご紹介です！

総務 敷嶋 由季

先月号でもご紹介させて頂きました住まいに関するお役立ち情報ですが、今月のご好評頂いております週2回に分けてのスポット配信の内容の一部ご紹介させて頂きます。(営業色はございません)

「新居の日差しを利用して、骨粗しょう症予防しませんか？」

■〇〇さん、こんにちは。

「共働きで、自宅には夜しかいないから」「日当たりの良い家に住んでいた時、夏の暑さに辟易したから」「日当たりが悪い土地の方が割安だから」などの理由で、敢えて日当たりの悪い土地を選ぶ方がいます。また、住み始めてから冬の日当たりの悪さを知ったものの、やむを得ず住み続けている方もいます。日当たりが悪い住まいで暮らすと、カビやダニが繁殖しやすいので健康に良くない、セロトニン(幸せホルモン)の分泌量が減るので鬱やストレスなど、心の病気になるやすいとよく言われますよね。今日は、もう一つのリスクについてお話しします。それは『骨粗しょう症』です。

～ 中略 ～

■骨粗しょう症の予防策

骨粗しょう症財団が推奨する予防策は以下の3つです。

- ①栄養バランスを考え、カルシウムを十分に摂取する②男性は7000歩、女性は6000歩を目安に毎日歩く
- ③『日焼け止めを塗らない部分』を1日15～30分程度、日に当てる

■負担なく日光浴できる環境を

ビタミンDには、カルシウムの吸収率を2～5倍に増やす働きがあります。ただ、キノコ類や一部の魚類以外の食物には殆ど含まれません。不足分を補うには、紫外線を浴びて体内でビタミンDを形成するしかありません。かといって、紫外線対策をしないまま外出すると皮膚の乾燥やシミ・シワ、ガンや白内障などが心配です。となると、自宅での生活の中で、気負わず日光浴できる環境を整えるのが一番良いと思いませんか？〇〇さんが計画しているプランで新居が完成したら、どの時間帯にどれだけの日差しを得られるでしょう。近年、赤ちゃんのビタミンD不足が増加しているといえます。家族の健康のため、ぜひシミュレーションしてみてくださいね……

と、上記のような感じで配信しております。ご興味おありの方は下記メールアドレス宛に『メルマガ希望！』とメッセージをお願いいたしますね！ メールアドレス配信希望アドレス：info@kurotani-jk.co.jp

☆天然素材のお手入れについて

一級建築士 柴谷 明宏

私は会社への通勤の際に、数年前から原付バイクを使っています。昨年末、初めて自分でエンジンオイルを交換したのですが、『2サイクル』・『4サイクル』用のエンジンオイルが存在することを知らずに2サイクルの原付バイクに4サイクル用のオイルを入れてしまい、すこぶるバイクの調子が悪くなっております。

ここから本題です。

9月になり、ようやく外の暑さもおさまりかけてきて、ご自宅の床を徹底的に拭き掃除される方もいらっしゃるのではないのでしょうか？弊社は無垢材の床など、天然素材の内装仕上げを主体にしています。

お引き渡しの際はメンテナンスの方法はお伝えしているのですが、再度お知らせさせて頂きます。

無垢材の床にはそれぞれに適したワックス(オイル)や、拭き掃除の方法があります。一般に市販されているワックスの中には、せっかくの本物の木が呼吸できなくなってしまう場合があります。

もしも、無垢材の床を初めて徹底的にメンテナンス(掃除)をされる場合は、一度インターネット等で調べるか、ご自宅を施工した工務店へ確認のお電話をされてみてはいかがでしょうか？



私どもの基本的な考え方

私どもでは「健康、癒し、本物」をキーワードに「本物に徹し本物をより安く」を基本理念とします。そして単に住まいだけではなく衣食住トータルにみて健やかで幸せな生活(健康生活)の実現、価格以上の価値がある住まいをご提案させて頂きたいと考えております。

ークロタニの住まいづくり、得意とする事ー

- ・無垢材や漆喰など自然素材をふんだん使った空気のおいしい癒しの住まいづくり
- ・冬場の結露とは無縁のエコ断熱材を使った呼吸する年中快適な住まいづくり
- ・木が薫る真壁と自然素材の家(サイエンスホーム)
- ・冬暖かく夏涼しい快適断熱リフォーム 等々、お住まいに関するお困り事の解消

今月も読んで頂き
ありがとうございます！
従業員一同



健康生活のコーディネーター

〒567-0829 茨木市双葉町7番8号 クロタニビル5階
クロタニ住研株式会社 代表取締役 黒谷 茂
(サイエンスホーム 大阪北摂店)

電話: 072-632-3435 FAX: 072-632-3772

E-mail: info@kurotani-jk.co.jp
<http://www.sciencehome-osaka-h.com>
<http://www.kurotani-jk.co.jp>

今日のインテリア ～おしゃれな ランプシェード～

寒い夜はお部屋の中で少しでも快適に過ごしたいですね。
そんな時は照明のシェードを変えてみましょう。気分が変わって楽しいですよ。

■ランプシェードで雰囲気が変わる

お部屋のインテリアのポイント的役割を果たすランプシェード。種類によって雰囲気がガラッと変わります。ステンドグラスのシェードはレトロな雰囲気に、ブラック＆ホワイトはモダンな感じに、レースだとクラシックな雰囲気になります。

■布をかぶせるだけでも素敵

キッチンのペンダントライトに飽きたら、カバーの上からスカートのように上の部分にゴムを入れた布をかぶせてみましょう。それだけでお部屋の雰囲気が変わって来ます。少し周りに布が垂れるようにしても素敵ですね。その時、電球に布がつかないように注意して下さい。

■和紙で和モダンに

床置き用のランプのまわりにホームセンターで売っている金網をぐるっと巻いて、外側に和紙を貼ります。ライトをつけると和紙に金網のもようが浮かび上がって和モダンの雰囲気になります。

■ステンドグラス風に

天井から吊るした電球にアルミのメッシュかごを逆さまに取り付けて、まわりに赤や緑色のセロファンを貼り付けます。ステンドグラス風のレトロな雰囲気で素敵なランプシェードができます。



今どきのリフォーム事情 ～断熱リフォーム～

冬はトイレやお風呂が寒く、夏は2階が暑すぎる。そんなお家にお勧め、断熱リフォーム！断熱効果を上げることで、年間を通して室内の環境を快適に保ってくれます。

◆いろんな場所から断熱

断熱リフォームは大きく分けて、窓ガラスをエコガラスにする窓サッシのリフォームと、グラスウールやウレタンなどの高断熱材を天井裏や壁、床下に貼る断熱材リフォームに分かれます。この他にも断熱性の高い屋根材を使用する、外壁に断熱塗料を吹き付けるなどの工法もあります。



◆メリット・デメリットは？

○メリット1：冬あたたかい

断熱で家の中の熱を逃がさないので、暖房の効きがよく、寒くなりがちなトイレやお風呂とお部屋の温度差にも効果があります。

○メリット2：夏すずしい

冷房の効きがよく、強い日差しによる熱もシャットアウトしてくれます。

△デメリット：全体リフォームが必要

断熱リフォームは窓、屋根、壁、床下と全体で行なうほうが効果が高い為、リフォームコストがかかります。また、信頼出来る業者選びも重要になります。

～マネープラン～ Money Plan

『税金対策に有利となる
二世帯住宅について』

二世帯住宅は税金対策も含めて経済的なメリットが多い住宅形態です。効果的な税金対策のその内容とは？



二世帯住宅は、食費や光熱費などの負担が軽減できると同時に税金対策にも効果的な経済的メリットの多い形態です。おもに相続税と贈与税に関する部分となりますが、二世帯住宅で一緒に生活するという形態が条件を満たすために有利となります。

■相続税の減額について

不動産の相続税率は評価額に基づき算出されますが、一定の条件を満たし「小規模宅地等の特例」の適用が認められると、評価額を80%も減額することができます。いくつかの条件を満たす必要がありますが、大きくは「相続の以前から被相続人名義の建物で生活を共にしておくこと」、「相続発生から10か月間所有のうえ居住すること」が前提となるため二世帯住宅が有利となるわけです。

■贈与税の減額について

二世帯住宅を建築するとき、共同出資をして2戸の住宅として名義を分ける区分登記を行うと、相続時に「小規模宅地等の特例」が適用されないため相続税の減額のための条件を満たすことができません。この場合に有効なのが親の財産を一定額まで非課税で子に移すことができる「住宅資金贈与の特例」を利用し単独登記にすることで、適用が認められると贈与税および相続税対策として効果的です。通常親などから資金贈与を受けた場合には贈与税が課されますが、その資金で住宅を建築し一定の条件を満たすとその多くが非課税となるという制度です。一定の条件とは子の年齢が20歳以上であること、年間所得が2,000万円以下であることなどです。

日本の名建築 ～懐かしいモスリンの生地工場～

日本の伝統的住まいを見学してみましょう。家作りのヒントがあるかもしれません。

旧上毛モスリン事務所

衣服の生地で「モスリン」をご存じでしょうか？日本で大量に生産され、子どもの着物や長襦袢などに使われた大流行のワール生地です。そんな織物業最盛期に建てられたのが「旧上毛モスリン事務所」です。群馬の館林は、古くから織物業が基幹産業で、荒井藤七と鈴木平三郎はいち早くモスリンの可能性に着目し、全国に先駆けて製織技術を成功させます。そして「上毛モスリン株式会社」を創立しました。後に驚異的な発展を遂げ、最盛期の大正中頃には、従業員約2千人の大工場となります。1978年、工場と一緒に建設された事務所部分が、現在は群馬県の重要文化財に指定されています。

建物は木造2階建ての瓦葺で擬洋風建築、外観正面は左右対称のシンメトリーで、入り母屋造りです。室内には4本の円柱（エンタシス）で左右の部屋を隔てているユニークな造りです。現在1階は当時の煉瓦や馬車等が展示されています。懐かしい着物の生地に思いを馳せて一度足をお運び頂けたらと思います。



↑ 旧上毛モスリン事務所



↑ 子ども用モスリン



↑ 室内中央の円柱

たのしいこどもLife

家庭学習の方法

小学生にとって、家庭学習の時間は「学年×10分」が目安だといわれています。1年生なら10分、2年生なら20分、6年生なら1時間になります。

内容としては、まずは学校で使っている教科書やノート・問題集などをベースにするのが良いと考えられています。宿題が出ている場合は、それをしっかりさせてあげることで十分な復習になるものです。

一方で、少しでも予習の時間を作り、親子で一緒に教科書を見たり、少しでも問題を解いたりといったことにも挑戦してみましょう。翌日、学校でその部分が出てきた時に「昨日、お母さんと一緒に見たところ!」と、知らず知らずのうちに自信や安心感が持て、理解力が培われていくものです。難しいことをさせる必要はなく、国語では音読や漢字のチェック、算数では代表

的な計算問題をこなしておくなど、基本に忠実であることがポイントです。

また、大切なのは、復習・予習のいずれも、一度にたくさんのことを詰め込もうとしないこと。塾や通信教育・家庭教師などから出される宿題なども合わせるとたくさんの量を抱えているという子供もいるでしょうから、計画的に取り組めるよう、一緒にスケジュールを立て、大人がしっかり時間配分を考えてあげるといいでしょう。

長時間の学習が負担になる子もいますから、欲張らずに、まずはその子に応じた空気を作ってください。一番大切なのは、楽しく負担のない取り組みを重ねることで、「持続」「継続」をすることなのです。



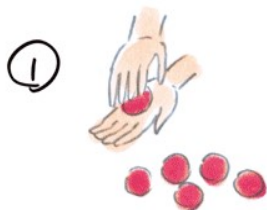
ミートボール スパゲティ

材 料【4人分】

・豚ミンチ	200g	・市販のトマトソース	300cc
・玉ねぎ	1個	・水	50cc
・ナツメグ	少々	・乾燥バジル	適宜
・パスタ	400g		



みんな!
ごはんにするよ★



① 炒めて冷ましておいた玉ねぎ、豚ミンチ、ナツメグをよくこねて一口大に丸めておく。



② フライパンにトマトソース、水を温め、①と乾燥バジルを加えてフタをし、ミートボールに火を通す。



③ 塩を加えた湯でパスタを茹で、1分前になったら取り出し、②のフライパンで和えて出来上がり。



KUROTANI 工事だより

お住まいづくりの
お手伝いをさせて頂いているご報告です



【改修工事】茨木市 O様 宅

43年前、当社にて建築させて頂いたお客様宅を別のOB様が中古物件としてご購入されたお住まいの改修工事。

前家主様が非常にきれいにお住み頂いていたのですが、O様より台所と和室の間仕切り壁を無くし、LDKへの間取り変更と夏の暑さ、冬の寒さの解消をとのご依頼を頂き工事を実施させて頂きました。

O様宅では引き続き外回りの工事も予定しておりますのでまたこちらの工事だよりでご報告させて頂きます。



<改修前

間仕切り壁を解体。
抜けない柱や壁があるので事前に
構造への補強も検討した上で解体作業を
実施。



<改修中

断熱性を高めるため、壁や床の既存
断熱材を撤去し、性能の高い断熱材を設置。



<改修作業

大引きや束(床の支え)に少し劣化が
あったので湿気に強く、防虫性の高い
ヒノキ材へやり替え。
柱や梁にも構造補強金物を設置し
地震に強い造りに。



<内窓設置改修後

Point
住宅の冷気や熱の出入口は6割が窓からと
言われています。
性能の高い窓に入れ替える事で年間の光熱
費を大幅にカットするだけでなく毎日を快適
に過ごせる空間になります♪



<内窓設置改修前



<改修後

白と木目でシンプルに仕上げ飽きのこない
明るいLDKになりました。
最後に断熱性を向上させるのに一番効果的
とされる内窓を設置！

9月に入りもうそろそろ秋かな？と思ったのですが、想像を超える暑さと急な豪雨に見舞われ体調管理も
工事の段取りも大変な毎日が続いております・・・

皆さまどうぞ体調管理等ご自愛ください。

各お客様宅での改修工事や新築工事も予定しておりますので引き続きこちらの工事だよりで
ご報告させて頂きます!!

黒谷 幸作

