

I'm home

communication



2020
vol. 54

soukensya
TEL : 0246-68-6111 FAX : 0246-80-2103
http://www.soukensya.co.jp
E-mail: info@soukensya.co.jp

美味しいメニューがお家で食べられる！テイクアウトメニューで頑張っているお店をご紹介します。コロナが去ったら今度はお店で味わって！

季節のお野菜やお豆がたっぷり入った、南インドのカレー定食『ミールス』は油控えめでとてもヘルシー。外出出来ないストレスで食べ過ぎな方にもピッタリ！

カレーは2種類。

- ・ベジ ミールス(完全菜食) 1200円税込
- ・ノン ベジ ミールス (メインのカレーがチキンやシーフードになります) 1300円税込

お店で出しているものと同じカレーがテイクアウト出来ます。ちょうたらさんのカレーが大好きな方はもちろん、初めて食べる方も是非どうぞ！いつも食べているカレーとは全然違うけど、毎日食べたくなる美味しさです！ご来店の際には、駐車場が少ないので乗り合わせにご協力下さい。



ちょうたら
いわき市自由ヶ丘61-12
0246-29-6429
OPEN
11:30~15:00 (14:30 LO)
ランチは通常通り営業しています
18:30~21:00 (20:00 LO)
☆自粛要請期間は18:00-20:00
店内飲食…19:00 LO
テイクアウト…19:30 LO
CLOSE Mon & Tue

自然派ワインと福島の食材や地元農家の有機栽培の野菜を使用したフランス料理を提供しているピストロアンティカさんでは、日替わりのテイクアウトメニューが充実。

定番の、

- ・ガーリック デミハンバーグ弁当 864円税込
- ・チーズ デミハンバーグ弁当 864円税込

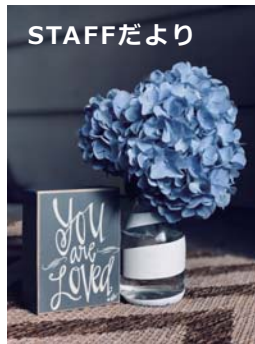
その他に、チャーシュー弁当やカレーライス弁当もあります。日によってメニューは変わりますが、Instagramでメニューを紹介しているので、チェックしてみてください！スイーツのテイクアウトもあるよ。ご注文は10時過ぎからお電話にてお願いします！



bistro antiqua
ピストロ アンティカ
いわき市植田町中央3-2-4
0246-84-8285
OPEN
11:30~14:00
17:00~20:00
CLOSE
every sunday

I'm Home

I'm Homeは創建舎が編集発行するフリーペーパーです。私たち創建舎は家づくりを通して、日々の暮らしが豊かで笑顔の多い生活であることを願います。そして、環境に優しい家づくりをこれからも目指します。



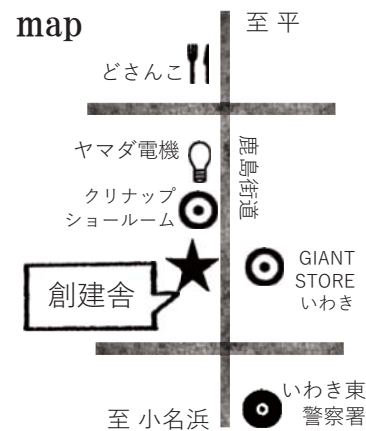
5月の「母の日」が終わり、次は「父の日」です。昔から「母の日」は忘れずに覚えているけど、「父の日」って忘れがちですね。日付や由来は、各国様々なようですが、母の日=カーネーション、父の日=バラというのは共通のようです。また、黄色のバラを送るのが多いとの事ですが、この黄色、イギリスでは「身を守る為の色」アメリカでは「愛する人の戦場で無事の帰還を願う黄色」とされており、このことより、黄色は「命に関わる色」「愛と信頼と尊敬を表す色」として各国に広がっています。なかなか忘れがちな「父の日」ですが、ぜひ感謝を伝えてみてはどうでしょうか。ちなみに、今年の「父の日」は、6月21日(日)です。上野

『編集後記』

今回は、I'm homeを通じてお世話になっているお店のテイクアウト情報を紹介させていただきました。営業するお店の方は大変な思いをされていることと思います。皮肉にも、新型コロナウイルスという思いがけない展開で、美味しいものをテイクアウトで楽しめるようになりましたが、1日でも早く、元の生活に戻れる日が来ることを願っています。休みの日の午後、何気無くBSでやっていた映画「ロッキー」を観た。言わずと知れた有名な映画。歳がバレますが、ロッキー4は映画館で観たけど、1作目の「ロッキー」をきちんと観たのは初めてだった。ボクシングの映画でしょ？なんて思ってたごめんください！すごく素敵な恋愛映画でした。今の自分に自信がある人なんてあまりいないと思う。だから、自分をロッキーやエイドリアンに重ねる。無名のスタローンが低予算で作ったこの映画の裏話も興味深い。観る機会を与えてくれて感謝。



ロッキーがエイドリアンに話すシーンが可愛い。優しくて面白くて一所懸命で…スケート場でのデートもいい〜♡

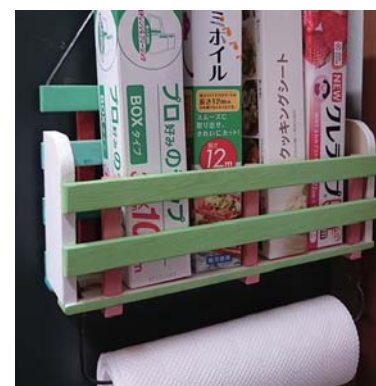


〒971-8146
いわき市鹿島町御代字九反田51-1
株式会社創建舎
TEL 0246-68-6111
FAX 0246-80-2103
HP <http://www.soukensya.co.jp>
E-mail: info@soukensya.co.jp
Facebook ID: iwaki.soukensya
Instagram: soukensya
建設業/福島県知事(般-1)第31516号
宅地建物取引業・福島県知事(4)第2277号
一般建築士事務所/福島県知事18(705)0372号

この際だから、Stay Home で DIY !

すのこ2枚！で出来ちゃう

【キッチンラップホルダー】



【用意する材料と道具】

- ・100均すのこ2枚
- ・番線
- ・木工ボンド
- ・端材
- ・のこぎり
- ・釘
- ・かなづち
- ・ペンチ
- ・アクリル絵の具

身近な材料で、女性や子供でもすぐ出来る DIY例を紹介します。

金曜大工 (<http://kinyo-daiku.com/>) より



1. すのこ1枚を半分にカットします。
2. 切っていない方のすのこサイドに、かまぼこ板ほどの端材を木工ボンドで接着。
3. 切ったすのこを、下側と前側に貼り付けます。サイドの板は、斜めにカット。
4. サイドにやすりをかけて丸くして本体完成。この幅がラップやホイールにぴったり！
5. 番線をペンチでまげて、本体に穴をあけて通します。キッチンペーパーが装着しやすい様にフック式に。
6. 本体の後ろにネジを打って、ひっかけることが出来るように番線を巻きつけました。あとは好きな色に塗れば完成☆

錦町宅地分譲同時販売！

1 いわき市錦町
ウツギサキ

商談中！

土地面積
341.00㎡(103.15坪)

価格
1,392.53万円

- 地目 / 宅地
- 用途地域 / 第1種住居地域
- 区画整理地内 (仮換地指定済)
- 建ぺい率 / 60%
- 容積率 / 200%
- 引渡 / 相談 ●取引 / 売主
- 分割可能 ●北面道路

詳しくは
0120-824-333
株式会社創建舎 まで。



残り
1区画！
お早めに

187.91㎡
(約56.85坪)
7,674,750円

skogモデルハウス
建築中

●建ぺい率 / 60%
●容積率 / 200%
●地目 / 宅地 ●引渡 / 即
●用途地域 / 第1種住居地域
●区画整理地内 (仮換地指定済)

売約済！

売約済！

覚えておきたい、換気の時間の頻度！ 開け方に気を付けないと、効果が激減！

部屋に必要な必要換気回数 (回/h) の求め方は、必要換気量 (m³/h) を部屋の容積 (m³) で割ったものになります。

必要換気回数 = 必要換気量 ÷ 容積 (←これで1時間あたりの必要換気回数を求めることができます)

必要換気量の求め方は、必要換気量 = 必要な床面積当たりの換気量 (住宅は9.0m³/m²・h) × 部屋の面積 (m²)

※この量は部屋の中の二酸化炭素の量が0.1%になるよう計算された値であり、人数が増えればそのぶん必要な換気量が増えることに注意が必要です。

また換気設備があれば、その換気量を必要換気量の一部に充てることができます。

換気設備の換気量の求め方は、換気量 (m³/h) = 面積 × 風速

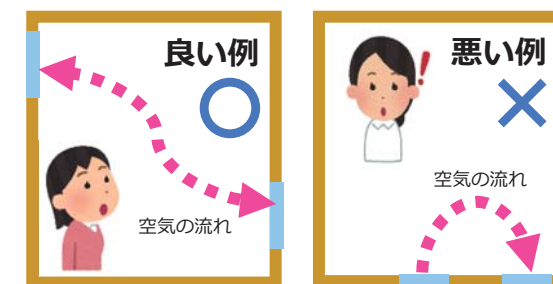
換気経路

窓は1つだけではなく、対角線上に窓を開けて家全体に空気の流れを作っておく。各部屋の換気口の確認。寒いという理由で閉まっている可能性が高いので、換気の効率が下がってしまう換気にはデメリットもある。外気の暑さ・寒さや湿気まで取り込んでしまうのも事実だ。しかし、快適かつ健康に過ごせる空気のやり方を探ってみよう！

ベストな換気時間

6畳～8畳の広さだと、1回の換気につき5～10分1回の換気時間を長くするのは無く、換気回数を増やした方がいいでしょう。換気を行う頻度は、2時間に1回を目安に。

換気効率を改善する開口部の工夫例



日本共同通信 ※日本建築学会などの資料を基に作成

今から60年前の日本での平熱は、36.8℃でしたが、現代は約1℃下がったとされ、平熱が35℃台の人も珍しくありません。体温が下がった原因として1番に考えられる事は「圧倒的な運動不足」です。筋肉量が十分でないだけで、体温は低くなってしまいます。その為、男性より女性が冷え性が多いのは筋肉量の差です。

体・肌・メンタルすべての不調はだいたい冷えのせい！「冷えは万病のもと」と言われる通り、体が冷えていい事なんて1つもありません。血流は全ての臓器に酸素・栄養・水を運ぶ役目を担っています。それが行き渡らないと臓器の動きが鈍くなります。それにより、胃もたれ・胃痛・便秘・下痢むくみ、女性は、生理不順・生理痛といったことに繋がってきます。血の流れが滞ると鬱状態になりやすくメンタルの健康にも血流は大きな関係をもたらします。

じゃあどうすればいい!?…すぐに実行出来ることは?

1. 運動量を増やす 2. お風呂につかる 3. 陽性食品を食べる
 加えて、住環境がとつても大事です。家の中に寒い環境を作らない高断熱住宅は冷えとそれに起因する不調や病気を予防・改善することで、ヒートショックのような家庭内の不慮の事故を回避する理想的環境です。家中の空気が一定であったかいと、行動が制限されずに、冬でも運動量が落ちにくいメリットがあります。高齢者では筋力低下が不調につながりやすい為に住まいの温熱環境を整えてあげることが健康寿命に直結します。そして、2週間で体温を0.5～1℃上げるには、ウォーキングを20分。スクワット・腿上げ・つま先立ち各30回で下半身を鍛える。陽性食品を食べて、お風呂につかり、腹巻をして寝る。

季節の変わり目は気温の変化が大きく、思わぬ冷えを感じることも。寒い季節だけではなく、冷房の影響のある夏場も冷え対策が必要ですね。

冷えは万病のもと！
高断熱住宅で理想の環境に。



※陽性食品とは…体を温める食べ物のこと。
 りんご・さくらんぼ・ごぼう・人参・れんこん・しょうが・黒砂糖・玄米・そば・漬物・チーズ・海藻・赤みの肉など。

【煉瓦の基礎知識】

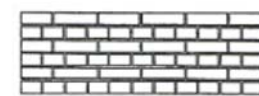
建材としての土といえば煉瓦。前号に続き『土』について。

- 煉瓦の大きさ■
煉瓦の大きさは、210×100×60mm。明治時代には、それよりやや大きい225×110×55mmだった。右手でモルタルを塗るコテを持ち、左手で煉瓦が持ちやすいようなサイズが現在の寸法。
- 煉瓦はなぜ赤い？■
煉瓦を焼く粘土は土色だが、土の中に鉄分が含まれているため、焼成の過程でその鉄が酸化して赤くなる。
- 煉瓦の禁則■
煉瓦を積むときには、縦方向の目地がまっすぐ通るように積んではならない。



北海道庁旧本庁舎

【煉瓦の積み方】



イギリス積
煉瓦を長手方向の段、小口方向の段と一段おきに積む方法。丈夫で経済的と言われる。



長手積
煉瓦を長手方向に積む方法。



フランドル積 (フランス積み)
一段の中で長手方向と小口方向を交互に積む方法。壁の表面に美しい模様があられる。



小口積み (ドイツ積み)
煉瓦を小口方向のみに積む方法。

煉瓦建築の技術は、日本では近代化の中で一定の役割を果たした。しかし、構造材としては、地震に弱いという問題があったため、鉄骨で補強したり、鉄骨造建築の壁を煉瓦で造ったり、鉄筋コンクリート造建築の一部を煉瓦造とする混合造もみられた。

関東大地震では多くの被害を出したため、その後煉瓦建築は小規模建築を除いて大幅に減少し、構造は鉄筋コンクリート造が主流になった。ただし、現在でも仕上げ材としてはさまざまな形で用いられている。



※記事参照
日本の原点シリーズ7 土 / 新建新聞社