

感謝の気持ちで38年。

私達は親身になっての「まごころ施工」と、いつも「おかげさま」の心根をもった家まもりに徹します。
家まもりとは、住む人の身になって大切に家を守る事を仕事とします。

昼の青空を仰ぐと、夏の入道雲とはちがう秋の雲になっています。季節は確実に秋へ移りつつあるようです。

毎年ながらの残暑が長引きましたがお変わりありませんか。お伺い申し上げます。

消費税は1989年4月に3%からスタート、30年経った今はとうとう10%になってしまいました。その税金の使い道は、マスメディアで伝えられる様に使用をされるか疑問を持つのは私だけでしょうか。テレビ等を見ているとキャッシュレスにした方がお得ですよと言われていますが、私の年代の者は現金での買い物の方が無駄遣いしないので安心。でも節約するのにも限界がありますよね。例えば買い物をする時には必要量しか買わないし、常に冷蔵庫の中もチェックし自分自身の健康管理のためにも気を使う生活をしています。食欲が増す季節になりますが、食べた量が多すぎるとダイエットするのが大変です。程々が一番。お健やかで充実した秋の1日をお過ごし下さい。



ノーマン・カーキンズの講義

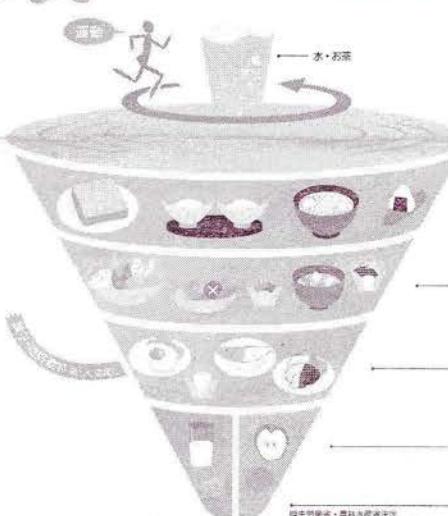
つかもとあけみ画

ご参考になれば 食事バランス

ちょっとだけ 健康なお話

秋は食事量がすすみ、食べた後で残るのは後悔だけ。1日に食べる量(エネルギー量)は

右記をご参考にして下さい。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

推定エネルギー必要量(kcal/日)

年齢(歳)	男性 身体活動レベル			女性 身体活動レベル		
	I	II	III	I	II	III
50~69	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70以上	1,600	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750

*身体活動レベル I 低

Ⅱやや低い……立ち仕事や外回りまたはⅠの人で1時間程度運動をしている人

Ⅲ高 い……力仕事が多い等

どんな事でもお気軽にご相談下さい!

家まもり安心サービス



介護リフォームも
おまかせ下さい。
二級建築士・防犯設備士の
塚本康仁です。

まだ日中は暑い日もありますが、日が暮れると秋の気配を感じるようになってきました。

作業中に着ている空調服の風も、真夏の熱風から心地良い温度の風になり、秋が近づいていることを実感することも増えてきました。

この記事を書いている9月末、1件の大きなりフォームの引き渡しを迎えていました。主な施工内容は耐震補強工事で、建物全体の強度を上げることを目的とした内容となっています。

震度5以上の地震も増えてきた今、耐震という言葉を耳にされる機会も多いと思いますが、この耐震補強という作業、家を建てる手順とは逆行する内容も多くあり、大変手間が掛かることがあります。

家を建てる手順として、簡単に説明すると、土地の整地から基礎工事、その基礎の上に土台や柱といった軸組を建て、棟上げの後に壁を作っていく、内装外装各種設備の仕上げから完成となります。

耐震のキーワードとして「筋交い」「耐力壁」というのがありますが、これを設置するのは、軸組から壁仕上げのタイミングとなり、建設段階ですと前期の部類になります。建っている家にこの筋交いや耐力壁を設置するとなると、どこまで解体すれば設置作業出来るか?ということになるのですが、当然解体が少ない方が費用は安く抑えられます。ただ、ある程度の解体は行わない

と作業が出来ないというのが実情であり、耐力壁を設置する部位の壁は撤去し、その隙間から金物が設置出来なければ、床や天井も解体することになります。その金物設置にも工夫が必要となり、様々な道具を使用し、あれこれ考えながら取り付けることもあります。自身の手が3本あれば…なんて思うこともよくあります。全解体すれば作業は容易になりますが、費用は増加します。解体部位を抑えるよう知恵を使い、うまく取付出来た時は、自身のスキルアップにも繋がり、嬉しくなります。

この業界に入って約30年、今までの経験から申しますと、図面通りに仕上がってる家は、正直少ないように思います。耐震であれ断熱であれ、図面での仕様書通りになってないことが多い、今回のリフォームでも、図面では入っている筋交いが入っていない(入っていても片方のみ)ということもありました。

耐震工事は簡単には出来ませんし、費用も掛かります。お住みのお客様にも多くのご不便をお掛けすることになります。やる方が良いのはわかつますが、簡単には言えないのも実情です。それでも耐震が気になっているのであれば、お声掛け下さい。出来る限り負担を減らす提案をさせて頂きます。何時起るかわからない、もしもの時にお役に立てれば幸いです。

塚本康仁

リフォームのご紹介 (テラス囲い)

今回は主婦の方々が注目と取付希望が多いテラス囲いです。西京区のT様邸が家族の強い味方を設置されました。「洗濯物を外に干すと花粉症がひどくなり困っていました。又外出した時、軒下に干した洗濯物も気になります。設置した後は、干し物への心配もなくなり、ご近所からの目線も気にせず干せます。」

近頃は洗濯物を室内で干す方が増えています。理由は様々ですが、このテラス囲いで晴れでも雨でも気持ちよくお洗濯物が片付きます。「湿度の高い日に除湿器を入れて洗濯物を干してたら、早く乾きビックリしました。」こんなご感想も頂きました。

テラスの下でチョットコーヒーを。冬にはあたたかなスポットになるかもわかりませんね。



気になるこんな事

ようやく夏の暑さも落ち着き、朝晩は過ごしやすくなってきたね。気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われていますので、「しっかりと睡眠をとる」「ぬるめのお風呂でリラックスする」「軽い運動をする」「栄養バランスの取れた食事をとる」「重ね着などで体温調節をする」など体調管理を心掛けて、季節の変わり目を乗り越えましょう。

さて、今回は私がいつも読んでいるブログで気になる記事があったので、ご紹介させて頂いたいと思います。ブログを書かれている方は、ご主人様が肺臓がんに罹患され現在闘病中で、日々の出来事を綴っておられます。アメーバブログで書かれているのですが、アメーバブログではブログを管理している人に対してメッセージを送る事が出来ます(メッセージは設定で受信拒否をする事も可能)。ある日、健康食品を販売している人から「ナノフコイダンを飲めば、体内のミトコンドリアが活性化し免疫が働き、がんが消えますよ。」とメッセージが届いたそうです。事実確認をしようとフコイダン協会のような所(はっきりとした名称は書かれていませんでした)に問い合わせをした所、「きちんとした数字は出せない」との回答。それを踏まえた上ではっきりと断ったにもかかわらず、「〇〇さん(奥様が末期の肺臓がんでブログを書かれていますが、トラブル防止の為、闘病記は認証された方のみが読める限定記事になっています)のブログを読まれたことがありますか。これまでか

なり厳しい状況でしたが、ナノフコイダンを4本飲んで頂いて、昨日のブログでは回復傾向との嬉しい報告でした。ミトコンドリアの活性化で、がんが消えた実績の報告があります。ナノフコイダンで治ります。今は必要ないかもしれません、情報だけでも受け止めて頂けると幸いです。」と再度メッセージが届いたそうです(その後のブログで奥様が亡くなられ、免疫療法や健康食品に全財産を費やし、残ったのは借金だけと書かれています)。切羽詰まった何にでもすがりたい気持ちになっている人を食い物にするなんて許せないとメッセージの差出人・内容をすべて公開されました。フコイダン販売では、がん細胞が自滅するとうたい、医薬品として承認されていない健康食品を販売したとして逮捕者も出ています。私自身、父が肺がんに罹患している事が分かり母と2人で何か治る方法がないのかと毎日毎日調べ、色々試してきた経験がありこのブログを読みとても腹立たしく、この手の商法がなくならない事が残念でなりません。フコイダンに効果がないと言っているのではなくて、フコイダンを飲むだけでがんが治る!と断言しているのが問題であって、1つの健康食品を摂取しただけでがんや糖尿病やその他の病が治るのであればすでに医薬品として認証されているはずです。うちの母は最近水素に興味があるようですが、冷静に判断して欲しいと思います。最後までお読みいただきありがとうございました。

やまぐち まき



ネパール支援

今回も皆様から頂いた売上金の一部を、筑紫女学園大学「ネパール大地震復興教育支援プロジェクト」にご寄付させて頂きました。京都に藤原隆信先生が来られ、その際に手渡しました。仕事ご依頼下さいましたお客様に感謝です。



あけみちゃんの 「ちよい旅」



京丹後市久美浜町にある「和久傳の森」に社会見学に行ってきました。自宅から車で京都縦貫自動車道を通って2時間半位かかります。同じ敷地には美術館もあります。お庭の木々の緑が心を癒してくれ、お味も美味しく盛り付けの彩りがキレイ。お土産に「菓椒」を購入し、帰りには道の駅では「美山のひらがい卵」をゲット。又次もステキな旅に行けたらいいなあ。



寝具のお話



私の妹が夜に熟睡できない悩みがあると言うので「快眠環境アドバイザーの田村ふとん店様」にお邪魔しました。「腰が悪いので固めの羊毛混敷布団がいいと思い使っています。」と今の敷布団の話をし、田村さんから色々と安眠指導を受けました。そしてふとんの匠製作最高綿の入った敷布団を購入し自宅で就寝した所、熟睡できました。敷布団と睡眠との関係の大切さを教えて頂き喜んでおりました。美しさは極上の眠りで作られます。熟睡できた時、身も心も「べっぴんさん」になれますよ。

大好評

リンナイ「ガス給湯器本体半額」ご提供

大きな音や温度ムラが出だすと赤信号!

耐用年数の目安は10年です。給湯器は突然使用不可能になる時があります。カラムをひねるとすぐにお湯が出て当たり前の現代。お湯のない生活は考えられません。お宅のご希望に合った機種を選定し、お安くご提供します。ちょっと変かなあ~と思われたら当店にお電話下さい。シャワーも気分よく浴びられる季節ですね。

家の事やリフォーム事で困っておられる方がいらっしゃいましたらご紹介下さい。ご自宅の処分やその後片付け、相続の事等その専門家をご紹介します。ご家庭の不用品処分もお引き受けします。チームつかもとのスタッフがお手伝いしますのでご安心下さい。介護リフォームもOKです。



フェイスブックも書いてます。

つかもとあけみ

検索



♥ 最後までお読み下さりありがとうございます。 ♥