

(株) 関工務店

vol.56

2024.
冬号

ニュースレター

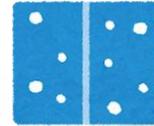
住まいのお役たち

寒い部屋の要因と対策

熱が外へ流出される割合の約6割を占めるのが窓や玄関ドアなどの開口部です。つまり開口部の断熱が暖かい部屋作りへの近道です。

対策

- 断熱性の高い窓や、すきま風をシャットアウトする気密性に優れた窓へリフォーム。
- 市販の窓用断熱シートや隙間テープなどを利用。窓用シートは水で貼り付けたりシールタイプなど手軽にDIYできます。
- 晴れた冬の昼間に南側の窓から入る日照量は夏の約2倍。太陽の熱を活用して暖かさをキープしましょう。



快適な空間実現のために

コストダウンを避けるべきところ

○屋根

安価な屋根材を使うと雨漏りのリスクが高まってしまい、建物自体にも影響して劣化を早めてしまいます。屋根は雨や風から守ってくれる役目をしているので、屋根を軽視するようなデザインの家には避けましょう。

○外壁

外壁はある程度の年数が経てば必ず劣化するので、家が完成した後にメンテナンスが必要になります。耐久性に優れた外壁材を使用すれば、メンテナンスも簡単で費用もそれほどかかりません。

○窓の質

窓は、換気・通気・断熱のほか、採光・防犯の役目などもする重要な部分です。窓ガラスだけではなく、窓枠やサッシ部分の質も断熱や通気面に影響しますので、大きさからデザインまで、窓に関する設計は慎重に行うようにしましょう。

関工務店

善博のつぶやき



新年あけましておめでとうございます。

皆様にとって幸ある明るい年であることを願っております。暖冬小雪が続き、雪国とは程遠い景色で迎えた2024年。

石川県能登地方を震源とした地震が発生。多くの犠牲者を出し、未だライフラインが復旧されていない地域も多く、災害関連死がとて心配されています。中越地震で被災した私達が出来ることは何かを考え、協力したいと思います。

被災地の皆さんが一日も早く通常生活に戻るようお祈りしております。



今月のナゾトレ

①	②
③	④

- ①→ これがあると誘いを断る
- ②↓ ○詞、和○、短○
- ③→ 平べったいもの
- ①↓ 悪い⇄

答え = ④ ③ ① ②

※答えは来月号で発表します！
先月号の答えは、「JOKER」でした。



今月の現場レポ！

魚沼市堀之内地内

〇様邸 住宅改修工事

昨年5月に解体工事を開始

9月に増築。12月末に完成。

外観・内観共にフルリノベーション致しました。

近隣の方からも温かく見守っていただき、大変お世話になりました。



魚沼市堀之内地内 〇様邸



関工務店は、雪国新潟の気候風土に耐える丈夫な住まいづくりをしています。



家を建てることは最終目的ではなく、あくまでもスタートと考え、建ててからも地域の皆様にご愛顧いただいております。

季節の快適 免疫力アップ



豚バラのもつ鍋風

免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活 ● ストレス ● 睡眠不足 ● 加齢
- バランスの悪い食事 ● 過度のアルコール摂取
- 運動不足

免疫力アップに心がけたい生活習慣

★生活リズムを整える

・起床や就寝時間がバラバラになっていませんか？免疫力は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないようにしましょう。

★適度な運動と良質な睡眠

・活動量が減ると免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動をしましょう。入浴は眠る2時間くらい前に、40℃くらいのぬるま湯に15分ほど浸かり、リラックスすることで良質な睡眠に。

★腸内環境を整える食事

・免疫細胞の60%以上が腸管に集中していると言われていたため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事にうまく取り入れましょう。

★ストレスをためない

・ストレスは大敵。趣味を見つけたり、家族や友人と会話を楽しんだり、いつも笑顔を絶やさないことを意識して、心穏やかに過ごしましょう。



材料

豚バラ肉（薄切り）	200g
キャベツ	1/4個
にら	1/2束
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
○中華風練り調味料	大さじ1
○オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ2

作り方

- ①キャベツはざく切りにします。にらは3cmの長さに切ります。にんにくは薄切りにし、豚肉は2cm幅に切ります。赤唐辛子は種を取り除き、輪切りにします。
- ②鍋にごま油、にんにく、豚肉を入れて中火にかけて、豚肉の色が変わるまで炒めます。水600mlと○を入れ、煮立ったらキャベツ、赤唐辛子を加え、10分煮ます。
- ③にらを並べ、火を止めたら完成です。

新潟県魚沼市根小屋1337

今日を築いて明日をつくる

(株) 関工務店

TEL:025-794-4161 FAX:025-794-5357



住まいのお悩みご相談ください。

関工務店 魚沼

検索