



## 木の郷ぎふの家 御嵩建築 の住まい創り新聞

Vol.48

今回のテーマ

現場レポート・イベント案内

夏の疲れが残っていませんか？



雨楽な家 笑家族SK-28  
リビング

### 現場レポート

#### ◎可児市 M様邸新築工事

- ・建築現場にて、電気配線等についての打ち合わせ。
- ・瓦工事も順調に進行しています。職人さんの「匠の技」と「プロ意識」そして、「気づかい」で現場は成り立っています。
- ・断熱材たっぷり！旭ファイバーグラス社製のアクリア。
- ・1階の天井張り。(杉の羽目板仕上げ部分のみ)  
洗面脱衣室とトイレ、収納スペースはサワラの加工板仕上げ。  
和室とキッチンスペース和紙貼り仕上げです。

#### ◎可児市 T様邸リノベーション(大改修)工事

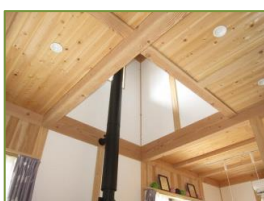
- ・初日の今日は、解体屋さんと大工さんによる解体作業と、足場屋さんによる足場組みがメインです。
- ・だんだんと家の構造が、露わになってまいりました。
- ・内部の解体もほぼ終わり、外壁の下地取付に入っています。どう変わるのか？・・・「変化」が楽しみです。

#### ◎御嵩町 木と漆喰のモデルハウス

- ・モデルハウスの工事も佳境を迎えました。
- ・ウッドデッキの造作。土間の洗い出し。

#### ◎土岐市H様邸 住まいの定期点検「3ヶ月点検」

- ・検査の結果、特に異常はございませんでした。
- ・きれいにお住まい頂き、ありがとうございます。



【当社ホームページより抜粋。詳しくは **ぎふの家** 検索！】

### Topics

クリナップ「THE・キッチンバスフェア2014 in 東濃」のご案内 (チラシ参照)

日時 9月13日(土)・14日(日) 10:00~17:00

場所 セラトピア土岐 土岐市土岐津町高山4

システムキッチン・システムバスルーム・洗面化粧台など、住まいに関わる様々な商品を展示しています。アトラクション(お子様縁日・キーワードラリー等)プレゼントも盛りだくさん。ご家族お揃いでお越しください。

## 9月はイベントがいっぱい!!

御嵩建築が提案する家づくり・幸せづくりの2大イベントをご紹介します。

### その1. 御嵩モデルハウス「雨楽な家」完成見学会

日時 9月6日(土)・7日(日) 10:00~17:00

場所 可児郡御嵩町顔戸798 (御嵩建築社屋前)

「雨楽な家 町家」をベースに、道路の北面に玄関や駐車場を設けます。格子をあしらった外観デザインや緑豊かな前庭がお客様や道行く人の目を楽しませます。南面の屋根には大容量のパネルの太陽光発電システムを搭載しました。環境にも家計にも配慮し、そこから収益を生む住まいです。



### その2. カーサ・カリーナ商品発表会&レセプション

日時 9月21日(日) 10:00~16:30

場所 可児市文化創造センターala 2階ワークショップルーム洋室

女性の”いいな”を詰め込んで『こんな家に住みたい』をカタチにしました。

自然素材たっぷりのかわいいナチュラルテイストの家。

快適性とデザイン性が両立しているcasa carina。実は快適さにはたくさんの理由があります。

1つ目の秘密・・・高断熱・ハイスペックの玄関ドア 2つ目の秘密・・・

続きは会場でお確かめください。皆様のお越しをお待ちしております。



## 夏の疲れが残っていませんか？

9月に入って秋到来と思いきや、疲れやすい、なんとなくカラダがダルいといった、夏バテのような不調に悩まされていませんか？夏の疲れを引きずっているのは、夏の間に弱った体力がまだ回復しきっていない証拠。食事と生活の改善で、疲れたカラダを優しくケアしましょう。

### 【ダルさの原因は？】

- ・暑さで食欲不振が続き栄養不足に。スタミナ不足で体力が続かない。
- ・ジュースやアイス、喉越しのいい麺など冷たいものの食べ過ぎで、胃腸が弱り気味に。
- ・冷房の効いた室内と暑い外の温度差で、自律神経が乱れてしまい体調不良に。
- ・冷房の効いた部屋に居続けることで、カラダが冷え、肩こり、腰痛、むくみ、ダルさに悩まされる。

### <食事編>

#### ■ 疲労回復効果のあるビタミンB1をとる。

豚肉、うなぎ、レバーなど、スタミナのつきそうな食材に多く含まれるビタミンB1ですが、実は豆腐や納豆といった大豆製品、のりやわかめなどの海藻類にも多く含まれます。胃腸が弱っているときは、無理をせず、豆腐や海藻類などさっぱりしたものをいただきましょう。

#### ■ すっぱいものを食べる。

クエン酸、酢酸は疲労物質の原因である乳酸を取り除いてくれます。かんきつ類、酢、梅干しなど酸味のあるものに多く含まれています。暑さで消耗したビタミンCも補給でき一石二鳥。

#### ■ 温かい食べ物を食べる。

外はまだ暑くても、冷房によりカラダの芯は冷えています。冷えは血行を悪くし、ダルさの原因に。冷たいものは控えめにし、なるべく温かい飲み物や食べ物を選ぶようにしましょう。

### <生活編>

#### ■ 温かいお風呂に入る

夏場はシャワーで済ませがちですが、血流が悪くなり疲労が残る原因になります。ぬるめの湯船にゆっくりつかって温まりましょう。半身浴で汗を出すのも効果大。

#### ■ 睡眠を十分にとる

熱帯夜で寝苦しかったり、冷房の効きすぎで、寒くて目が覚めてしまったりと、睡眠不足の状態が続いていませんか？質の悪い眠りは疲れをためてしまいます。涼しくなってきたときこそ、十分に睡眠時間を取り、カラダを休めましょう。

