

ハウスメイク通信

NO. 333
令和7年
どよ風号



記念日カレンダー

5月17日は、「高血圧の日」



日本では、日本高血圧学会と日本高血圧協会が世界高血圧デーと同日の5月17日を「高血圧の日」と定められました。最初の活動として、2005年には、「高血圧の自覚」というシンプルなテーマを掲げ、2006年のテーマには「ゴールへの治療」とし、血圧を低く保つことに重きを置き、一般の人と他の併発症がない高血圧の人で0/90mmHg未満、糖尿病または慢性腎不全患者で130/80mmHg未満が推奨されました。また2007年のテーマでは「健康な食生活、健康な血圧」となり、高血圧だけでなく、高血圧の危機の高まりに影響を与える要因やそれを避ける方法について、2008年には「血圧を測定しよう…自宅で」がテーマとなりました。さらに2013年から2018年までは「自分の値を知ろう」に決まり、世界中のすべての人に高血圧の自覚を高めることを目標としているそうです。

高血圧は生活習慣病の一つで、日本人の有症者数は4000万人と推定されており、およそ3人に1人が高血圧と言われています。その中で高血圧患者の33%は、自分が高血圧であることに気づいていないといわれています。日本人の高血圧の原因としては、食塩のとりすぎ、肥満、飲酒、運動不足などによるものですが、高血圧は自覚症状がほとんどないので自分では気づきにくく、特に若い人の中では、肥満を伴わない高血圧の割合が増えているそうです。少しでの自分の中に不安要素を感じるようなら、健診を受け、また改善に向けて行動しましょう。



“ほんとうにないの?!”

こんにちは、水張りされた田んぼを久しぶりに見かけました。いよいよ田植えの季節ですね。

私たちの暮らしも季節とともに少しずつ変化しています。今年はどのような夏になるのでしょうか。

さて、このところよく聞きます「土地がなかなかないね…」との話。

とはいえ、ほんとうにないのでしょうか、確かにたくさんはないなかでも日々流動しているものですので日々の情報集めは大切ですね。

学校区や南向き、駅も徒歩〇〇分などかなり絞り切ってしまうと希望のところがなかなか探しきれない、また人気も高くあっという間に売れてしまうということがあります。

そんなときでもここは・・・と外してしまった土地の中にお宝物件があったりもするの事実です。

是非、土地をさがすところから不動産やさんだけでなく建築会社にも同行してもらいましょう。

どんな工夫をすると陽がはいり、隣との視界を避けられる、抜け感が取れ狭小地でも明るい家が建つなどアイデアもたくさんです、不動産やさんではなかなかそのようなアドバイスはわからずでてこないこともあるでしょう、

土地を選び住宅ローンも選びと迷うこともあることでしょう、しっかりとあせらず、建築スケジュールと資金計画を立てていきたいものです。

家は人と同じようにけがもしますし、病気にもなります。家が建って10年 20年過ぎたころに困ったときも、ともに見守り続け永く住める家づくりをしています。家のこと気になるころ 心配なことありましたら

お気軽にお声掛け下さい。

高木 聡





ECOな暮らし ~ 身近な6つのエコ節約アイデア ~



◎ティッシュペーパーは半分でも使用出来る！？

鼻をかむ程度のティッシュペーパーは半分でも全然大丈夫！ティッシュペーパーは全部キレイに半分に切ってしまいましょう。

◎現在家庭ゴミは指定されたごみ袋でしか出すことが出来ない

指定されたごみ袋を使うので、ゴミを出す際にお金がかかることを意味していますが、雑紙類を資源回収に回せば、本来の燃えるゴミを格段に減らすことが出来ます。



◎ペットボトルの再利用

ペットボトルの飲料水を消費した後、お米の保存容器にペットボトルを使用可。ペットボトルは密閉性が高くお米の鮮度をしっかり守ってくれ、しかも簡単に冷蔵庫に収納出来るというのが有難い♪♪



◎牛乳パックの再利用

食品を冷凍保存する時には、牛乳パックを使用してみてもいかがでしょうか。



◎食器洗いのテクニック

油ものの食器にいちいち洗剤をつけて洗うというのは非常に効率が悪いです。洗剤は皿ではなくスポンジにつけて洗うことに徹してください。



◎シャワーヘッドの交換

今ではいろいろな節水シャワーヘッドが、家電量販店で売っています。どうぞご参考に！



ともに子育て 『～ 登校拒否を予防するために～』



子どもがお父さんやお年寄りに望んでいることは、一緒に遊んでくれるということであって、金銭・物質は単に欲望を充足するに過ぎない関係なのです。どのような遊びでもかまいませんから子どもと一緒に遊んであげることが情緒的な関係の成立に必要ですし、それが楽しければ楽しいほど子どもはお父さんやお年寄りを慕いますし、子どもはそうした家族関係の中で「思いやり」の心を育てているのです。

登校拒否を予防するためには、子どもに奉仕をすること、過保護をやめ子どもの金銭的・物質的な欲望にはきちっと制限を加えることです。その間に欲しいものがあったら、その日まで「待つ」心を育てましょう。これががまんをする力を育てることになりますし、自分本位な心を自分の力で統制する能力を育てることになり、それとともに「思いやり」の心も発達するのです。



お父さん・お母さんの中には、つい子どもの欲求を満たしてあげたくなくなってしまふ両親が増えています。子どもには不自由をさせたくないという思いが強くなり、子どもにねだられますと、ついその欲求を満たしていることが多くなります。人間の物質的・金銭的欲望は際限がないもので、ひとつの要望が満たされるとまた次の要望が強くなるものです。ですから日を決めること、予算を決めることによってその歯止めを作ることが、お母さん・お父さんにとって必要な子育ての項目になるのです。

子どもの「登校拒否の慢性型」と呼ばれる状態には、家庭内において過保護・溺愛を受けているために波風の立っている家庭外の生活に耐えられず、家の中にいて自分の好きなことをしたい、わがままな生活をしたいという気持ちが強くでます。





ピースなお料理術 ママ必見！ 時短！！ 簡単りんごコンポート



電子レンジでできるりんごのコンポート

材料(2人分)

- ・りんご 1個
- ・砂糖 40g
- ・レモン汁 小さじ2
- ・水 50cc
- ・シナモン 適量

- 1、りんごは8等分のくし切りにして、皮をむき、種の部分を落とす
- 2、耐熱ボウルに材料をすべて入れてラップをし、つまようじ等でラップ全体に小さな穴を開ける
- 3、電子レンジで3分～5分ほど加熱する
- 4、加熱が終わったら、一度取り出し全体を混ぜ、再びラップをかけて3分～5分ほど加熱して完成♪

半日ほど冷蔵庫でおくとともに味がなじんでおいしくなりますよ！

そのまま食べても、バニラアイスやヨーグルトと一緒に食べてもおいしい♪



ぴーちゃん お役立ちノート



住宅メンテナンスポイント



家を建てるのは人生の一大事業。建った瞬間がゴール！と感じてる人が多いのではないのでしょうか。ですが、家は建てた瞬間から経年劣化という新たなスタートを切ります。家は、木、樹脂、金属など様々な材料が使われていて、それぞれが別個のスピードで劣化をします。大切な家を守るためにも、メンテナンスのタイミングを上手に見極めて適宜お手入れをしていくことが、効率的に我が家を長持ちさせるコツになります。

築10年前後のリフォーム

●築10年程度まで何も手を入れないでいると、はっきり劣化がわかるのが屋外の木部や鉄部です。表面だけなら塗り替えだけで済みますが、表面だけでなく中まで腐食が進んでしまうと修繕に多額の費用がかかってしまいます。早めにチェックし、お手入れをしておきましょう。築10年目は、屋根、外壁、床下など、大切な構造部分の点検やメンテナンスの時期です。またそろそろ屋上やベランダの防水工事の保証が切れる時期でもあります。この時期にお手入れをさぼると、築20年目で大きな差が出ることを覚えておきましょう。

築15年～築20年のリフォーム

●この時期で怖いのが、一件キレイだからと放置しておくこと。土台や窓台が既に腐食しているケースや外壁の細かいヒビ割れから水を吸い込んで、内部が腐食していたケースもあります。まだまだ大丈夫と思っても、見えない部分で進行している可能性があることを覚えておきましょう。またこの時期は、そろそろ新しいキッチンが欲しい、間取りを変えたいなどの要望が生まれてくる頃です。このタイミングがリフォーム適齢期と言っていいでしょう。

築25年超のリフォーム

●建て替えかリフォームかで悩むのがこの時期です。ここまでどんなお手入れをしてきたか、構造部分の劣化の進み具合によってこの先の進む方向が変わります。特に構造部分の劣化が進めば、補修費用はメンテナンス費用とは比較にならないほど大きなお金が掛かることを覚えておきましょう。劣化がひどく建て替えに必要な費用の7割以上かかってしまうようならリフォームになるのであれば、建て替えを選択することをお勧めします。また1981年より前に建てた家のリフォームの際には、耐震補強工事も行っておきましょう。



ハウスメイク情室

「木の子カラで、家族の健康を守る住まい」

「もみの木の家」とは？

「もみの木の家」は、自然のぬくもりと快適な住環境を大切にした住まいです。

「床面積の2倍のもみの木内装材が、住まいに不思議な心地よさをもたらします。」

もみの木が持つ調湿効果や消臭効果を活かして、四季を通じて快適な住まいを実現します

「冬でも素足で過ごせる」「梅雨でもジメジメしない」ぜひ一度体験してみませんか？

もみの木の魅力には

- ・ **空気をきれいにする**：木の持つ抗菌・消臭作用で、清々しい室内環境を保ちます。
- ・ **湿度をコントロール**：夏はサラッと涼しく、冬はしっとり暖かい快適な空間。
- ・ **優しい香り**：森林のような心地よい香りが、心を落ち着かせます。
- ・ **体にやさしい**：化学物質の影響を抑えた、安心・安全な住まい。

クイズ：「もみの木の家は冬と夏、どちらが快適？」

答え：どちらも快適！🌿もみの木の家は、夏も冬も快適に過ごせる特長を持っています。

🍁 **冬** → あたたかい！もみの木は熱を蓄える性質があり、冬でも床が冷たくなりにくい！さらに、調湿効果で室内の湿度を適度に保つので、乾燥しにくく、暖房の効きも良くなります。

☀️ **夏** → ひんやり快適！もみの木は湿気を吸収・放出する力があり、夏のジメジメを軽減！エアコンの冷気もやわらかく感じるので、涼しく心地よい室内をキープできます。



6月14日(土)10時から もみの木ワークショップ を行います。 5月 23日申込締切

イベント内容

1. フォレストバンク工場見学
2. 木のはなし～自然素材とのより良い付き合い方・使い方～
3. MOMI no KI no グッズ木工教室「もみの木踏み台」

住宅にまつわるお困りごとご相談ください！



電気工事



水道工事



窓取替



ペンキ塗り
クロス貼替工事



トイレ
リフォーム



浴室
リフォーム



キッチン
リフォーム



エクステリア



地元密着工務店

〒458-0002

名古屋市緑区桃山1丁目155-6

house-make-p@sato.email.ne.jp



Instagram



公式HP

電話 052-627-6050

FAX 052-627-6515

