

現場報告①

『切妻起り付屋根、大家族が一堂に会する居間を持つ平屋』丸亀市



建物概要「大きな居間を持ち、外観は緩やかな起り屋根に低く押さえた軒先を持つ。そこから入る玄関には期待と緊張が添えられる」同じ敷地に母屋・飛屋・倉庫があったお宅の、母屋と倉庫部分を解体し、約 60 坪の平屋に建て替えています。



(左)撮影したこの日は、大工さんが赤身の杉板を使って外部巾木を造作中でした。
(中)内部は大空間が広がって高さもあるため、高所作業台を使って作業しています。
(右)こちらは畳敷広縁の天井になる部分で、下屋の裏側です。既に和の趣を醸し出しています。

現場報告②

公共工事『みとよ未来図書館』三豊市



昨年 10 月から工事をしていました、みとよ未来創造館の図書館が完成し、4 月 1 日にオープンいたしました。オーバル型の本棚に、木のイメージのオブジェが目立っています。ぜひ実際に図書館でご覧ください☆

2 月～3 月の見学会・イベント報告

『旧母屋から伝承された丸太梁を現す吹抜リビングのある住まい』完成見学会

2/24～25 まんのう町にて、ご家族 4 人でお住まいになる、2 階建て約 60 坪のお家が完成し、見学会を開催いたしました。

材料にこだわった玄関や和室、大きな丸太梁を活かした吹抜などなど、見所満載の数寄屋造りの家でした。当日 2 日間はとても寒い日でしたが、たくさんご来場いただきまして、ありがとうございました。また、お家を見せていただきましたお施主様、ありがとうございました。



庭木の剪定講習



3/18 庭木の剪定講習イベントを行いました。講師は、弊社の家づくりに欠かせない庭師の金藤さん。木の剪定方法を図や実物を使って丁寧に教えてくれたので、皆さますぐにお家で実践できたのではないのでしょうか？😊



知っておきたい健康豆知識

正しいウォーキングの心得！



運動を始めようと思ったときに、一番身近にできるのがウォーキングです。正しいウォーキングの仕方を知り、始めてみませんか？

●歩き方のポイント

気を付けたいのが、腕の振り方。前に手を出そうとするのではなく、ひじを後ろに出すイメージで。腕を後ろに引こうとすると、自然と胸が開いて姿勢がよくなり、呼吸も入りやすくなります。肩甲骨を寄せながら歩くことになるので、代謝が上がりやすいという効果も。腕を振るリズムは、呼吸に合わせるのがポイント。まずは歩かずに腕を振る練習から始めて、徐々に足をつけていきましょう。

●ウォーキングのタイミング

食後は NG。消化されていないため運動効果が上がらないので、食後は 2 時間くらい空けましょう。お腹がすいているときは、フルーツやヨーグルトなどを軽く食べてからウォーキングを。

●雨の日や疲れているとき

毎日やるのがベストですが、天気が悪かったり、疲れているときは、思い切って休みましょう。“三日坊主”と言いますが、3 日目にやれば三日坊主にはならないので、2 日目までは休んで OK と考えて。でも、3 日以上空くと体が疲れて続ける気力がなくなってしまうので注意してください。また、家の中で足踏みをするだけでも違います。休むと罪悪感になることもあるので、楽しく、無理なく続けましょう。

【長瀬サエコ】ビューティーデザイナー・スロウウォーキングディレクター。ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにもアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に『ナガセ式「肩甲骨スクワット」で「即効」美やせ！』（扶桑社）などがある。