イベントのお知らせやご報告など

# 癒しの家だより

## ローンの返済額が数百万円変わる！ 住まいづくりの勉強会

ローンの組み方で **返済額が数百万円変わる！**

次回開催 **5/15(日) 6/19(日)**

時　間　10：00～12：00

参加費　無 料　　定　員　3組程度

お申込について

5月14日(土)/6月18日(土)までに
お電話またはメールにて頂けましたら幸いです♪

セミナー内容（抜粋）

- マイホーム検討の第一歩は適切な予算の把握から
- 初心者様にお勧め！適切な住宅購入の予算の計算方法は！？
- マイホームを購入するタイミングは？あなたの場合はいつ？
- 「失敗する人」と「成功する人」の家づくりの視点の違いとは！？
- 金利動向etc...年金受給年齢からみたローン返済計画
- 住宅ローン破綻を避けて、返済負担を軽減する方法
- その他、個別相談も対応いたします♪

## モデルハウス近況 -外構工事特集-

建築中のモデルハウス（建築家 伊礼智氏設計）の近況報告です！造園家の荻野寿也氏との打ち合わせも重ね、
本格的に外構工事が始まっています。随所にこだわりの詰まった外構工事、その一部をご紹介します♪

建物とつながる露地は、コンクリート洗い出し仕上げ。目地には真鍮を使用し、とても渋い仕上がりになりました！

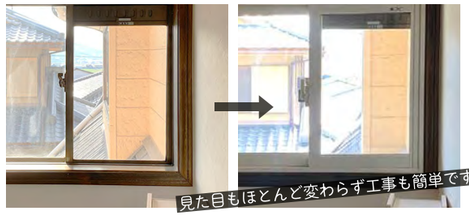
中庭を囲むコンクリート塀です。コンクリートに木肌のぬくもりや高級感、デザイン性を演出しています。

塀の石積みも始まりました！
使用しているのは白御影石。外壁そとん壁にあわせた色合いを選んでいます。

## 断熱リフォームなら誰でもお得！こどもみらい住宅支援事業

リフォーム最大30万円

一定の省エネ性能を有する住宅の新築や、一定の要件を満たすリフォームを行う場合に、所定の補助金額を交付するこの事業。
名前の通り、子育て世帯への支援が目的の事業ではありますが、実は子育て世帯でなくとも、
一定の条件を満たす断熱リフォームで補助が受けられるお得な制度なんです！




2階のすべての窓に内窓（二重窓）を取り付けた改修工事。この工事は「開口部（窓・玄関ドア）の断熱改修」の「内窓設置」にあたり、1カ所につき 14,000 ～ 21,000 円の補助金が交付されます。（窓の面積により補助額が異なります。）
その他「外壁、屋根・天井又は床の断熱改修」「エコ住宅設備の設置」「子育て対応改修」「耐震改修」「バリアフリー改修」「空気清浄機能・換気機能付きエアコンの設置」等お得な工事がたくさん！もちろん子育て世帯以外も対象！詳しくは「こどもみらい住宅支援事業」で検索♪

癒しの家


**壺谷建設株式会社**

〒767-0001 香川県三豊市高瀬町上高瀬4番地1

☎0875-74-3881

✉ info@tsuboya.jp　https://www.tsuboya.jp/

建設業許可番号：香川県知事許可（特-30）第 1181 号

つぼや流が必要ない場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

インスタやってます!!
TSUBOYAKENSETU_CO.LTD

2022年5月号
初夏号
vol.95


# つぼや流


「五月病」を乗り越えよう！
身体と心のリセット術
お宅訪問 vol.41
[心地いい暮らしを吹き抜けに描いて]
あなたのお掃除は大丈夫？
フローリングお手入れ○×クイズ
消毒用アルコールで床が白く変色したときの対処法
癒しの家だより
[住まいづくりの勉強会]
[モデルハウス近況 -外構工事特集-]
[こどもみらい住宅支援事業]


＼「五月病」を乗り越えよう／

## 身体と心のリセット術

新年度、新しい環境でがんばりすぎてしまいますよね。そしてゴールデンウイークでその緊張が一気に緩み、それがストレスとなって連休明け頃から体や心に不調をきたす人が増えるそうです。いわゆる「五月病」と呼ばれるこの症状。そんな不調を感じたら、無理せず自分のペースでゆっくりと身体と心をウォーミングアップしていきましょう。忙しい朝でも簡単にできる、身体と心のリセット術をご紹介します！

### 朝日を浴びる

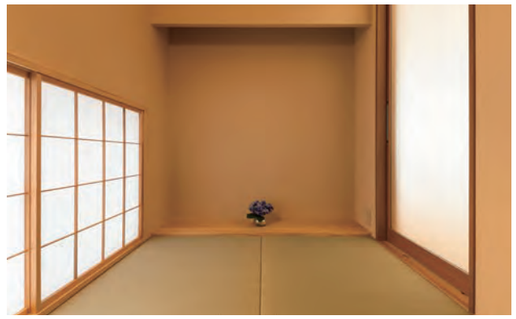
太陽を浴びることで、脳内の神経伝達物質「セロトニン」が活発になります。「セロトニン」は「幸せホルモン」とも呼ばれており、心と身体を安定させ、幸せを感じやすくする働きを持つと言われています。
しっかり分泌されていると、ポジティブな気持ちが沸き上がって活動的になれるため、心と身体をスッキリ目覚めさせ、1日をスタートすることができます！

### たっぷりの水を飲む

体全体の状態を司っている自律神経は腸の働きと密接につながっています。腸は少しの刺激にも反応しやすいので朝起きてすぐに1杯の水を飲むと、自律神経の動きがよくなり、体にスイッチが入ってきます。（寒い日には白湯がおすすめ！）
また幸せホルモン「セロトニン」の80%は腸内で生成されています。腸を健康に保つことは、体だけでなく心の健康にも効果的なのです！

### 熱めのシャワーを浴びる

自律神経には、からだを活動モードにする「交感神経」と、休養・回復モードにする「副交感神経」の2種類があります。寝ている間は、副交感神経の方が優位。少し熱めのシャワー（42 ～ 43 度）を浴びて肌に刺激を受けることで、交換神経に切り替わり、体が活動モードになってくれます。
コーヒーを飲むよりシャワーを浴びるほうが、朝の疲労感が軽減し、頭がスッキリするという研究結果も♪



お宅訪問 41

# 心地いい暮らしを吹き抜けに描いて

今回は三豊市豊中町で新築工事（竣工 2021.6）を行なった、S 様にお話を伺ってきました。

**― どのような経緯で新築工事に至ったのですか？**

2 年前に結婚して、実家の敷地内に家を建てることになりました。夫婦ふたりとも「和の家がいい」という共通点があり、いろいろな会社を検討する中で、住宅ローンセミナーへの参加をきっかけに壺谷建設さんも候補に。国道 11 号線沿いの本社の佇まいに憧れていて「こんな家に住みたい」と思っていましたが、30 代の自分たちにとっては、敷居が高い印象もありました。

**― なぜ、弊社をお選びいただけたのでしょうか？**

最初に作ってもらったプランの完成度です。ほかの会社はここが違うなとかやっぱりこうした方がいいかなという点がありましたが、壺谷さんに出してもらったプランは最初からしっくり。間取りも動線も希望通りだったし、畳敷きの玄関もすごく良くて。どうして畳なのか？と、壺谷社長に聞くと「おもてなしの心」なのだと教えてくれました。そんな細やかな心遣いにも共感して、ぜひお願いしたいと思いました。

**― 新築するにあたって、こだわった所はありますか？**

一番こだわったのは生活動線で、心地よい暮らしのための断熱性能も重要なポイントでした。落ち着ける畳コーナーや使い勝手のいいファミリークローゼットに加え、『ちょうさ』の水引幕を飾るための吹き抜けもリクエスト。4m を超える幕のサイズに合わせて吹き抜けの大きさを決め、2 階には全体を眺めることができるカウンターも作りました。

**― 実際、住んでみていかがですか？**

冷暖房が全室に行き渡る床下エアコンのおかげで夏も冬も快適です。特に冬場は 21 度に設定した床下エアコン 1 台の稼働で家全体が暖かく、無垢の杉床の足元もほんのりとしたぬくもりに。

玄関からパントリーを通りキッチンへ抜ける帰宅動線も便利で、普段はこの動線を使って出入りするので、お客さまをお迎えする玄関が散らかりません。

**― 家づくりで印象に残ったエピソードはありますか？**

2 階の屋根に使っているのは古来の燻瓦である『銀古美』。その瓦の “火入れ式” のために淡路島に行き、家内安全の祈願をしました。こんなところまで携わることができるんだ！という喜びと同時に愛着も湧きました。そして、建築中の現場でほぼ全員の職人さんと会い、こだわりの仕事を見聞きできたのもいい経験でした。職人さんそれぞれの “想い” に触れたことで、家を大切にしたいという気持ちがより一層深まりました。

**― 家づくりをお考えの方にアドバイスをお願いします。**

家は一生に一度の安くない買物。自分の人生プランの中で無理なく、なおかつ、こだわりや愛着が持てる家づくりができると良いですね。あと、フィーリングも大切。私たちは同世代の設計士さんに担当していただいてすごく良かったです。住み手の気持ちに寄り添ったこだわりの家づくりにとても満足しています。

名種フローリング共通

# フローリングお手入れ○×クイズ

あなたのお掃除は大丈夫？クイズで確認してみよう♪

気温が高くなり、素足になる機会も増えるこの季節ですが、気になるのが床の汚れ。清潔な床で気持ちよく過ごすために、しっかり水拭きをしたり、アルコール除菌をしたり、と、念入りなお掃除をしたいところですが…
実はその方法、フローリングを傷める原因になっているかもしれません！
○× クイズで確認しながら、フローリングのお掃除方法を見直してみましょう♪

## question 01

掃除機よりも、
フロアワイパーを
先にかける。

## answer 01 ○

すぐに掃除機をかけたいところですが、**掃除機の排気でホコリを舞い上げてしまいます。**
まずフロアワイパー（ドライシート）でホコリや髪の毛を絡め取り、ワイパーで取り切れなかったゴミを掃除機で吸いましょう。

## question 02

週に 1 回程度、
しっかりと濡らした
雑巾で水拭きをする。

## answer 02 ×

すべての種類のフローリングに共通しているのは「**過度に濡らしてはいけない**」ということ。水拭きが可能なフローリングでも、雑巾は固く絞り、必ず仕上げに乾拭きしましょう！

## question 03

掃除をするのに
ベストな時間帯は
朝一番である。

## answer 03 ○

ホコリは日中、人の動きによって空間を舞い、夜、人が寝ている間に床に落ちて積もります。
**朝一番の時間帯は、まだホコリが舞い上がる前。**そのため、人が活動をし始める前に掃除をするのが最も効果的です。

## question 04

ウイルス付着を防ぐ為
週に1回アルコールで
除菌をする。

## answer 04 ×

ワックスをかけたフローリングにアルコールは厳禁！油を分解する性質のある**アルコールがワックスの油分も溶かしてしまう**ため、表面が白く変色してしまいます。また、ウレタン塗装やオイル塗装の場合も、高濃度のアルコールを使い続けると塗膜にダメージが蓄積されます。

## question 05

汚れがひどい時は
スチーム洗浄機を
使用する。

## answer 05 ×

**フローリングは熱にも水分にも弱い**ため高温のクリーナーは特に注意！フローリングに突き上げ、膨れ、ひび割れ、変色などが生じる恐れがあります。

## question 06

落ちない汚れは
重曹を使って
お手入れする。

## answer 06 ×

重曹やクエン酸などは、お掃除では定番となっているグッズですが、これらを使用すると、フローリングに施されている**コーティングを剥がしてしまう**場合があります。

いかがでしたか？基本的なお手入れは次の３つのポイントを押さえて行えば OK です！
**① 朝一番に ② フロアワイパー（ドライシート）をかけて ③ 取り切れなかったゴミを掃除機で吸う。**

掃除機をかけた後には水拭きもしたいところですが、水拭きの可不可は、フローリング表面の塗装によって異なります。
一般的に、フローリング表面の塗装には「ウレタン塗装」と「オイル塗装」の２種類がありますが、このうちの「オイル塗装」は水を使ったお掃除には不向きです。ご自宅のフローリングがどちらにあたるか、事前によく確認しましょう。
ウレタン塗装のフロアの場合のみ、固く絞った雑巾であれば水拭き OK。ただし仕上げには乾拭きを忘れずに！
正しい方法でお手入れして、フローリングを清潔に、そして長持ちさせましょう♪

コロナ禍で急増！

## 消毒用アルコールで床が白く変色したときの対処法！

今やどのお家にもある消毒用アルコール。床を拭いたり、こぼしたりして、表面が白く変色してしまうケースが急増しています。
水で拭いても全然消えない白いシミ、実は簡単な方法で消すことができるんです！

**用意するもの**

☑ メラミンスポンジ（激落ちくんなど） ☑ 油（ホホバオイルやベビーオイルなど。食用油でも可）

**お掃除方法**

メラミンスポンジを水で濡らして絞ります。そこに油を垂らして、白いシミをこするだけ。
シミが取れた後は、汚れを雑巾で拭き取りましょう。
アルコールによる床の変色でお悩みの方は、ぜひ一度お試しください♪