

リフォームの

ご相談はお気軽に

◎給湯機の取り替え

元気のないシャワー……
給湯機的能力が足りないかも知れません。蒸し暑い夏は、やっぱり勢いの良いシャワーで汗を流したいですね！



ノーリツ24号
(リモコン込)
¥160,000~

◎クロス張り替え・呼吸する壁紙

空気中の湿気を吸放湿し、家の呼吸をさまたげません！

¥1,500/m²

◎乾燥奉行(床下、天井、押入用調湿剤)

1個——500円

モミガラ炭にモミガラ酢液をつけたもので湿度を快適にコントロールします。天日干しすることで、繰り返し使用できる**エコロジー商品**です。

(防湿・防カビ・防虫・防臭・シックハウス症候群・断熱効果)

今年の夏は
さわやかに！



まるごと新びん君

建設業許可番号奈良県知事許可(般-9)第12611号

住まいのオーダーメイド

有限会社スペースマイン

〒639-1058 大和郡山市矢田町6418-8
TEL 0743-58-2801 毎週水曜定休

http://www.spacemine.co.jp

●お問合せフリーダイヤルお気軽にお電話下さい



0120-58-2803

まるごと新びん君 完成見学会報告

3月31日(土)・4月1日(日)南井町青葉台M様邸



雨まじりの天気
の中72組もの
ご来場
ありがとうございました。



M様奥様

キッチンとリビングを一つにして、対面キッチンにすることで、色とりどりのお花があふれるお気に入りのお庭を眺めながら、お料理を楽しんでいます。

また、友人を招いて、お庭でのバーベキューパーティーもこれからの季節は楽しめますね。四季それぞれの美しさを感じながら生活ができるようになり、リフォームして本当によかったと思います。

革新在来木造

高気密、高断熱の家
スーパーウォール工法住宅

7月下旬、小泉町東和苑
Y様邸 構造見学会

開催予定

在来工法との違いを
ぜひご覧下さい！



VoL.20 発行日'01年6月25日

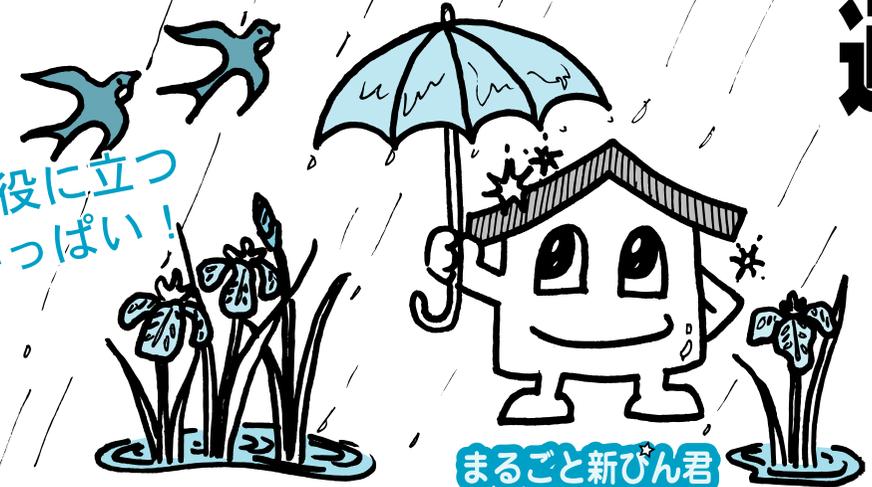
SUKOYAKA-TSUSHIN

住こや家

スペースマイン
Space Mine

通信

暮らしに役に立つ
情報がいっぱい！



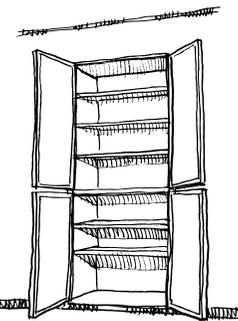
まるごと新びん君

シックハウスとは？

室内化学物質汚染によって、健康に被害を与え、さらに、ダニやカビを繁殖させてしまうような住宅。

事例パート1

●高気密・高断熱バリアフリー住宅に引越してから、鼻詰まり、鼻出血、鼻やのどの乾きなどの症状が出る。5ヶ月後、症状が悪化。調査の結果、物入と戸棚のホルムアルデヒド濃度値が高かった。見落としがちな場所からホルムアルデヒドが発生していた。



室内濃度測定

診断

電子クリーニング

分解・除去

こんな場合、スペースマインでは、**電子クリーニング**により、ホルムアルデヒドを分解(炭酸ガス+水)→除去→脱臭します。

今のお住まいでご心配な方は一度ご相談下さい。

▲クリーニング中はお部屋の中に入れません。

「ステンレスシンク」 って錆びないの???

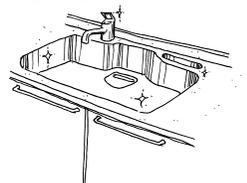
耐食性には優れた金属ですが、絶対に錆びないわけではありません。使用条件によっては錆びてきます。

●「もらい錆び」

水道工事の鉄粉やホチキスの針などがシンク内に残り、それが錆びてステンレスの裏面にも移ってしまう現象です。

●「塩素系めり防止剤」

ステンレスが錆びにくいのは、含有するクロムが空気中の酸素と結合し、皮膜を作る為です。しかし、この皮膜は塩素に弱く、塩素系洗剤に長時間触れていると錆が発生します。



くらしの中の健康元気づくり



からだにうれしい
ヘルシー献立



ももっとりたいカルシウム

ロールキャベツのミルク煮 エネルギー200kcal
塩分 1.4g

材料（1人分、ロールキャベツ2個分）

キャベツ200g、塩、こしょう各少量、プロセスチーズ23g、水150g、固形スープの素 $\frac{1}{4}$ 個、スキムミルク大さじ3

作り方

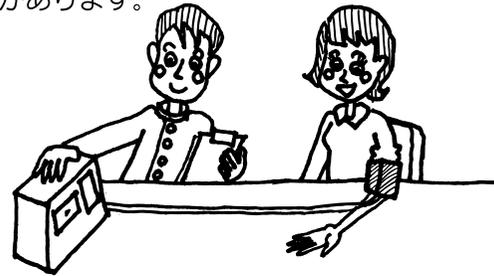
- ①キャベツは1枚ずつはがして熱湯でゆでる。
- ②ゆでたキャベツの半量を広げ軽く塩・こしょうして、棒状に切ったチーズを半量のせ、端から巻いていく（2個作る）。
- ③なべに水、固形スープの素を入れ煮立て、ロールキャベツの巻き終りを下にしていれ、紙ふたをし、10～15分煮る。
- ④③にスキムミルクを溶き入れ、さらに4～5分煮る。

生活習慣改善 アドバイス! ①

●血圧は健康のパロメーター

血圧は、食事や運動、精神面などの影響を受けやすいので、定期的に、測定し、チェックしましょう。

高血圧は、動脈硬化や、脳、心臓、腎臓などに悪影響を及ぼします。高血圧と診断されたら放っておかず、生活習慣を改善する必要があります。



実践

- めん類の汁は残す。しょう油、ソースなどは控えめにし、塩分も控えめに。
- 食べすぎを避け、肥満を防ごう!
- ストレスはためない。解消法を見つけよう!
- 牛乳、野菜、海藻、果物をたっぷりとりよう。
- 軽い高血圧なら運動も効果的。
- 良質のたんぱく質を十分にとろう。
- できれば禁煙、お酒も控えて。

生ごみのリサイクル コンポストをつくろう!!

①

土8kg

ヌカ1kg

乾燥鶏糞1kg

まわりを補強した
みかん箱等

土、ヌカ、乾燥鶏糞を補強した段ボール箱に入れ、まぜる。

②

生ゴミ

乾燥鶏糞
2つかみ

箱の中央に埋める
(埋める場所は毎日変える)

③

2日待つと温度が上昇し
肥料のできあがり。

出来上がった肥料は家庭菜園や花だんで使って下さい。



ピリッピリと僕たち、米びつの見張り番!

安全な筋力トレーニング講座

パート4

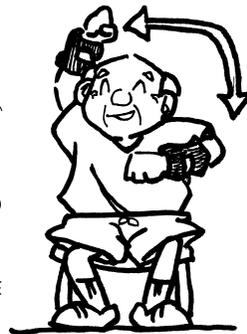
腕の筋肉を強くする②

上腕のうしろにある筋肉（上腕三頭筋）は、手で身体を支えたり、杖を使う時に、欠かせない筋肉。足が弱ると、手で身体を支えることが多くなり、必然的にこの筋肉を使います。このトレーニングは、肩の筋肉も強くします。

8回の反復運動を1単位として3単位行うのが原則です。

トレーニング方法

- ①手首におもりをつけ、まっすぐに身体を起こして座る。
- ②両手をたたみ、胸の前にもってくる。
- ③片方の腕を、②の位置から顔の前を通し、頭の真上まで上げる。
- ④その時、肘はしっかり伸ばす。
- ⑤その腕を、胸の前の最初の位置に下ろす。
- ⑥つぎに反対の腕で同じ動作を繰り返す。



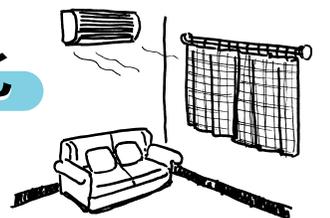
その2

みんなで地球を守ろう!

ストップ温暖化

地球温暖化の原因となる
CO₂削減にチャレンジ!!

エアコン編



- エアコンの設定温度を、冷房は1℃高く設定することで、**35.6kgのCO₂削減**。(1日10時間使用で3ヶ月間・1年間の節約金額1,900円) 暖房も1℃低く設定することで、**23.8kgCO₂削減**。(1日5時間使用で4ヶ月間・1年間の節約金額1,200円) 目安は夏28℃以上、冬20℃以下に。
- エアコンを使用しない季節はコンセントをぬくことで、**12.7kgCO₂削減**。(5ヶ月使用し

ない・1年間の節約金額700円)

- エアコンのフィルターの掃除は2週間に1度。(1日8～10時間運転で、2週間で5%の風量が減少してしまいます。)
- 少しの暑さは除湿送風で運転。

たとえば

- 夫婦と子ども1人の3人家族。集合住宅に住む。ガソリン乗用車1台所有、年間1万km走行。この世帯のCO₂年間排出量は約7,300kgです。