

お手入れカレンダー

12月

壁と天井の拭き掃除

天井も意外な埃だまり、グッズを活用して快適に。

畳の風通しも忘れずに

畳拭きはしても通風までは怠りがち、年に一度は畳をあげて通風を。



1月

結露に注意

住まいだけでなく健康のためにも、結露に注意しましょう。

一年に一度の消化器点検

いざという時に困らないために、消化器の備えを忘れずに。



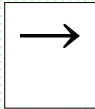
工事だより



M様邸改修

M様邸の窓をスマートカバー工法でリニューアルしました。

居間の窓のレールが曲がって、開け閉めが出来なくなったのと、窓ガラスを2枚から4枚に変更したいとの連絡を受け、YKK apの壁工事不要の「スマートカバー工法」でリフォームをさせて頂くことになりました。



スタッフ紹介

工事課



氏名：近藤 雅之 (こんどう まさゆき)

入社日：平成17年4月1日 (11年目)



テキパキと仕事をこなし、気配りがあり、いつも控えめな性格です。
自分に厳しい所がありますが、周囲の評価は高いです。
お客様へ：何事にも精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

工事課



氏名：長尾 昭広 (ながお あきひろ)

入社日：平成9年4月1日 (19年目)



いつも明るく楽しく仕事に取り組み、周りの人を和ませています。
落ち込むと、すごく暗くなり、わかりやすいです。
お客様へ：お客様と共に楽しく作った良い建物を提供していきます。

住宅の耐震化について

補助金を利用し、今すぐ耐震診断・耐震改修に取りかかろう！

※昭和56年以前に建てられた建物であること。など要件があります。

予想される巨大地震に備えて、木造住宅の耐震化をおすすめします。

木造住宅の耐震化は「防災の基本」です。

香川県では、住宅の耐震診断・耐震改修をすると補助金がもらえる制度があります。

まずは、①耐震診断を試みましょう。

耐震診断とは、建物が大地震（震度6強）に耐えることができるのかどうかを調べるもので、「わが家の健康診断」といえるものです。

〈診断の内容〉

1. 外回りの確認（地盤・屋根・外壁・基礎）
2. 室内の確認（壁仕上材・劣化等）
3. 小屋裏・懐の確認（壁下地・筋交い・火打ち梁・接合部等）
4. 床下の確認（基礎・筋交い・接合部・蟻害・腐朽等）

上記の診断時に、写真を撮り、図面が無ければ図面も作成します。

建物を診断したデータを耐震診断ソフトに入力し、現状の耐震性を数値で確認し、基準値より数値が低ければ、補強案を考え、基準値まで耐震性を高めるようにします。

次に②耐震改修ですが、リフォームをお考えの方は、リフォームと併せて耐震改修を行えば、効率的に安く実施できます。

たとえば、壁紙を替えるときに、壁の補強をする。屋根瓦を替えるときに軽い瓦を選ぶ。など。

リフォームする時が、耐震化のチャンス！！です。

補助金要件の適用外であっても、耐震診断、耐震改修をしておく、安心です。

※今年度の補助金申請は、①耐震診断：2015年12月25日締切、

②耐震改修は、2015年11月30日締切となっております。

来年度の補助金受付は、未定です。



外回りの確認
地盤、基礎



外回りの確認
屋根、壁

暮らしの豆知識

◆おでんのカロリーが低いものと高いもの

冬の定番の「おでん」に注目します。「おでん」を漢字で書くと「御田」と書きます。「おでん」は昔は「田楽」と呼ばれていたそうです。

おでんの具材は細かく分類すると数十種類は存在すると言われています。

その中でも低カロリーの具材を見ていきましょう。

①昆布巻き：4kcal ②こんにゃく：5kcal ③白滝：6kcal ④大根：10kcal ⑤牛すじ串：30kcal

具材の大きさによってランキングは変わりますが、メンバーは大きく変わることはないでしょう。

意外なのは、牛すじ串でしょうか。お茶碗1杯のごはんが約250kcalと言われていることを考えると、牛すじ串は8本食べてお茶碗1杯のごはんと同じカロリーです。これが昆布巻きになると60個食べてまだごはんの方が上回っています。

次に高カロリー具材のランキングです。

①ウインナーソーセージ：160kcal ②豚なんこつ：150kcal ③もち入り巾着：120kcal

④つみれ（肉）：110kcal ⑤玉子、厚揚げ、がんも：90kcal

これはかなりの高カロリーですね。①～④のうちたった2つを食べるだけで、お茶碗1杯のごはん匹敵します。低カロリーの昆布巻きと高カロリーのウインナーソーセージを比較すると、ウインナーソーセージ1本で昆布巻き40個分のカロリーがあるわけです。

つまり、おでんが低カロリーになるのも、高カロリーになるのも何の具材をどれだけ食べるかによって決まるといことになりますね。

