「未来家」通信

MIRAIE（みらいへ）

「住まいの新しいカタチ」を考えよう！

2020年初回号

こんにちは！(株)ホームベース です。

（2019年6月創立記念日）

私達がお客様のおひとりおひとりの声に耳を傾けて、暮しに寄り添い理想のお住まいをご提案します。

そして、未来の子ども達に託せる環境創りを目指します！

事業概要

- 戸建て住宅、賃貸物件、マンションのリフォーム
- 戸建て賃貸物件の新築
- ZEHビルダーの登録済み『Z（ゼロ）E（エネルギー）H（ハウス）：ゼロエネルギーハウス』
- インテリア・家電・資材の販売

お客様の笑顔をつくってきた実績をご紹介

「えっ!? 新築ですか」って言われちゃった(笑)

出雲市　I様

五右衛門風呂、汲み取り便所、寒暖差が大きく体に及ぶ負担など、永年感じ続けた家の課題を克服。
外装材の断熱効果には大変喜んでいただきました。

〔施工事例〕

三世代が暮らす新しい家
～古さを残しながら新しい息吹を吹き込む家に～

ご主人のご実家である築百年のご自宅をリフォームさせて頂きました。新しくご家族を迎えるにあたり、3世代同居住宅となるお客様。
「生活時間の違い」「清掃が簡単に」「断熱工事」「バリアフリー」のご要望、ご相談がありました。
百年の時間頑張ってきた家屋にはたくさんの思い出もあることから、
『引き継ぎ』『新しい風』をテーマに、私どもからの提案にて工事を始めさせていただきました。

外壁には金属鋼板のカバー工法を採用。断熱板の商品で暑さ寒さ対策もバッチリ。
あわせて外観は『蔵』をイメージしました。
お母様からは、「自分の家を通り過ぎるたび、ガラッと変わって素敵になってぇ。まるで別のお宅のようだわ」と嬉しいお言葉を頂きました。
室内は昔から残る『階段タンス』をそのまま残し、和室に取り付けられていた書院を照明カバーに再利用。個性的なお部屋に仕上げました。
ご家族の皆様からは、「暖かい室内で暮らしやすく、満喫しております。」と、ご満足頂いております。
ご家族もまた一人増え「未来のカタチ」を感じあい、新しい家族との住環境は大切な「住みゴコチ」によりご満足を頂くことができました。
今後も快適に楽しく暮らしていかれる事をスタッフ一同願っております。

➡書院を照明カバーに再利用

ゼロエネルギーで、暮らそう。

ZEH builder Z2020B-00021-CR

私たちは国内最大規模のリフォームネットワーク
「LIXILリフォームネット」の登録店として、
地域に愛されるリフォームをご提案し、
家族の笑顔があふれる住まいづくりをお手伝いいたします。

ホームページ　Facebook　ブログ　Instagram

毎日を健康に乗り切ろう！

暑さに負けない疲れにくい体へ

日常生活で実践できる「夏の疲れ対策」をご紹介します！

とにかく暑くて湿気ムンムンの日本の夏。だけど建物に入れば冷房で空気はキンキンに冷えていて……。これでは体の活動を調整する自律神経が乱れてしまうのも当然。体調が悪くならないほうが不思議です。今回は、自分でできる簡単な夏疲れ対策をいくつかご紹介しましょう。

生活習慣の改善がいちばんの薬

健康な体を維持するために、食事や水分補給はもちろん大事。夏場は特に胃に負担をかけない節度ある食事を心がけましょう。また、質のいい睡眠を適度にとることも大切です。よく眠れない時は、お休み前のぬるめの入浴がおすすめ。昼寝で補うのも一つの手です。

こまめな運動で血の流れをよくしよう

適度な運動は血流をよくし、体のバランスを整えるのに効果的です。暑いからと引きこもってばかりいると、ますます体調は悪くなります。悪循環にならないためにも、できる範囲で運動を行いましょう。無理なく続けられる運動といえばやっぱりウォーキング。体のバランス調整に最適です。もちろん日中の運動はNGです。熱中症を避けるために、早朝、夕方など涼しい時間に実践しましょう。

また、この夏はウォーキングのスタイルにもこだわってみてはいかが？ 通気性や速乾性、またUVケアにも優れた機能性のウェアやインナーも試してみましょう。快適なウェアがあれば、きっと歩くのが楽しくなります。

生活習慣の改善も運動も、コツコツ重ねることが大切です。毎日少しずつの運動で、疲れにくい体を手に入れましょう。

腸の働きを助ける「の」の字マッサージ

ウエスト部分にクッションなどを置いて横になり、へそを中心に「の」の字にマッサージ。1分程度が目安です。左右を変えてまた1分程度を行いましょう。力を入れすぎないのがポイントです。

※食後や飲酒後のマッサージは避けてください。

暮らしメモ

腸が元気になると体調がよくなるって本当？

夏の疲れで自律神経の働きが崩れると、胃腸の働きも当然悪くなります。なかでも腸は消化・吸収を行うだけでなく、リンパの集まる免疫器官としての働きを担うことで注目されています。最近では、腸の健康が体の健康を左右するなどと言われることも。

そこで、夏バテ対策に、腸にいいとされる習慣に注目してみましょう。

●食物繊維、適度な油、発酵食品

水分や食物繊維を意識して多めにとりましょう。ヨーグルトなどの発酵食品でおなじみの乳酸菌は、腸に効くことで有名です。また、オリーブオイルなど良質の油はまさに潤滑油といえるもの。ティースプーン1～2杯程度を体調に合わせて摂るのもおすすめです。

●軽い運動やマッサージ

ウォーキングやストレッチなどの運動は適度に行えば腸を活性化してくれます。マッサージもおすすめです。

リフォームは今がお得！

島根県では、子育て世帯や高齢者等が安全安心・快適に暮らせるよう住宅リフォームの助成事業を実施しています。

●助成メニュー

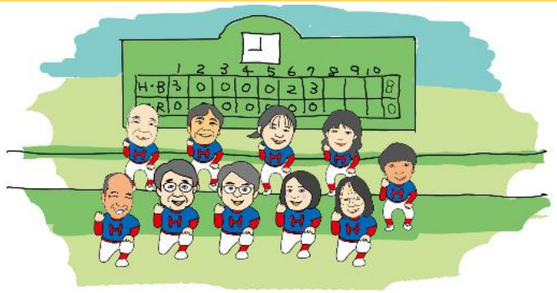
「バリアフリー改修」：高齢者等が安全で快適に暮らせるようバリアフリー化する住宅リフォーム

「子育て配慮改修」：子育て負担の軽減や、安全安心な子育て環境を整備する住宅リフォーム

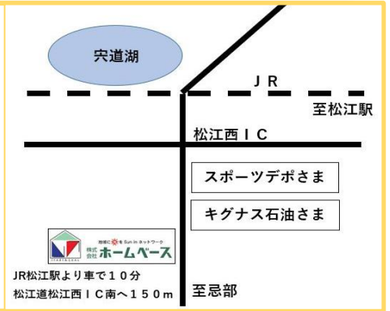
お気軽にお問い合わせくださいませ。

【編集後記】

はじめまして。(株)ホームベースです。
この通信を通して快適な住まいのご提案や暮らしのお手伝いとなる情報を発信して行きたいと思っています。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



START&GOAL
地域に笑顔を Sun in ネットワーク
株式会社 ホームベース

〒690-0045
松江市乃白町395-3

Tel (0852)61－8922
Fax(0852)61－8933