

フジハート

2023.11

Vol.114

私とフジアートの人生いろいろ



11月に入り流石に朝晩は寒く、この季節になると洋服選びが難しく困っています。全国でインフルエンザが猛威を振るっています。ここ数年は、コロナウイルスにばかり目を向けていましたが、毎年流行していたインフルエンザの存在を改めて思い知らされましたし、マスクの重要性も痛感しました。

皆様、いかがお過ごしですか。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

<自律神経の活動性と調整能力を高める10箇条>

1. 何よりも睡眠時間を確保！（**眠活**）夜になったらスマホやパソコンなどの刺激を避けて、夜10時～11時には就寝しましょう。寝入り端の睡眠が最も重要。たっぷり8時間の睡眠をとってください。
2. 朝はお日様の光を浴びながら20～30分早歩きして筋肉からの治癒物質の恩恵を受けましょう。（**筋活**）
3. 前屈みで首が前に出た状態は交感神経の過緊張を起し、自律神経の反応性にブレーキをかけます。気がついたら姿勢を正しましょう。（**勢活**）
4. 朝のうち今日やりたい事を片つける（**朝活**）だけで、幸せな気持ちになりその後のストレスが軽減します。
5. 夜はぬるめのお風呂で半身浴（**温活**）や、温冷交替浴で副交感神経を優位にしたり、自律神経の反応性を高めましょう。
6. 食事は朝昼晩決まった時間にとり、ムラ食い、早食い、ドカ食い、空腹時の糖分など血糖値スパイクを起こす習慣は改めましょう。血糖値スパイクは自律神経を激しく揺さぶります。野菜ファースト、ご飯ラストの食べ順も守ってください。
7. 朝起きたら、まずは野菜スープ、切り干しスープ、AHSS笹エキスなどで、善玉腸内細菌を育てます。良い腸内環境は免疫力を正常化し、慢性炎症を防ぎます。
8. タンパク質は朝昼晩と毎食20グラムを目安に！豆のタンパク質は毎日、魚、肉は1週間に5日：2日がお勧め。
9. 毎日酸味をとりましょう・・・クエン酸、梅干し、酢など・・・アマニオイル+酢でドレッシングを作り、タマネギのマリネなどを常備しましょう。体をアルカリ化する、海藻、きのこ、野菜、フルーツも大切です。
10. 食品から摂りにくい栄養素、核酸やビタミンD、カルシウムなどはサプリをうまく利用しましょう。

毎年11月に開催される女子プロゴルフのトーナメントにTOTOジャパクラシックというのがあります。今年は茨木県の太平洋クラブ美野里コースで開催されました。TOTO商材を販売しているリフォーム店は、メーカー特典でトーナメント最終日の観戦と翌日には最終日と同じセッティング（ピンの位置が同じ）でゴルフを満喫出来ます。日本全国から選ばれたリフォーム店や関係者で貸し切りになります。クラブハウスにも入れるので、間近で選手達のプライベートトークや顔が見られ、毎年楽しみにしています。最近の女子プロは飛距離もすごいのでびっくりさせられ、我々アマチュアのレベルの低さを思い知らされました。

代表取締役 渡邊 富士雄



現場の風景

施工現場の様子をご紹介します



現場監督

岡 俊秀

令和5年10月31日(火) 天気 曇り

戸建てキッチン設備の解体です。今回は設備やさんと2人での作業です。組み立てる時の逆の順に解体していきます(流し台、吊り戸、レンジフード、タイルの順)。流し台を先に解体すると脚立が立てやすく、作業効率がよくなります。取っ手やスライド丁番など、外せる物はすべて外し、箱ものも解体します。こうすることで、廃材をトラックに積む際も隙間なく積み込めます。

今回は2人作業で効率よくでき、午前中で解体作業は終わりました。

解体前



解体完了



イマドキ・トピックス

ちょっと気分があがる、今話題のコトや物をご紹介します!



イヤホンが進化!

以前はおなじみだった有線イヤホン。今ではワイヤレスで小型化が進み、目立ちにくいものも出てきました。むしろワイヤレスの方が主流で、すでにお使いの方も多いと思います。そんなイヤホンがさらに進化!なんと耳に入れないタイプが見られるようになりました。メリットは、まわりの音を遮ることなく音を楽しめること。家事をしながら音楽やラジオ、朗読などを聴きつつも、ふいに家族に話しかけられたり、インターホンや電話の音にも気づけます。外を歩く時でも周囲を意識したり、安全に配慮したりしながら自分の好きなコンテンツを楽しむことができる、いわゆる「ながら聴き」ができます。また耳の穴にイヤホンを入れ込まないため、装着中の蒸

れ・痛み・かゆみを感じにくい点も魅力。イヤピースが耳に合わず、違和感を覚えることが多い人にもぴったりです。圧迫感が少なく疲れにくいので、長時間つけっぱなしにしたいときも活躍します。大きく分けて2つのタイプがあります。オープンイヤータイプは、空気の振動を鼓膜から内耳へ伝える方式で、耳に引っかけて耳の穴の近くに装着。骨伝導タイプは、頭蓋骨の振動を内耳に直接届けて音を感じるスタイルです。音漏れの恐れもあるので、音量を調節するなど周囲への配慮は必要です。どのような状況・場所で使うのか、またどんな用途で使うのかなどを考慮して、最適なイヤホンを探してみてくださいはどうか。





リフォームアドバイザー

小石 麻奈美

明日の活力に！
見聞きした体験をご紹介します

「ユリと彼岸花」

今年は夏の猛暑のせいで野菜などの生育が悪くて価格も高く、買い物を躊躇してしまうものもありますね。少し前のことになってしまいましたが、猛暑だったにも関わらず、今年も9月のお彼岸時期に近所の街路樹脇に彼岸花が咲いていました。

毎年咲いているのですが、いつも突然真っ赤に咲くので感動します。

しかも毎年名前のとおり、きちんとお彼岸の時期に咲くので植物は不思議です。

また、その1か月ほど前のまだ暑い8月、大船営業所の駐車場脇にある塀の隙間にユリが1本咲きました。

ユリは球根性なので、お隣の庭から地中に根を伸ばし出てきたのだと思います。



この隙間からですよ！！
自然の生命力はすごいです！
頑張っ出てきてくれたのでお水をあげました。

施工例のご紹介

藤沢市にお住まいのHさま邸をご紹介します

Before



Hさまはご相談当初から、使用したい設備などについてはっきりとしたイメージやご要望をお持ちでした。各メーカーのショールームに赴いて比較検討を重ね、トクラスのコーリアを選定されました。シンク側をあえて壁づけにしないことでカーテンが干渉せず、そのすき間にゴミ箱を置くリビング側からは視線に入らない、というアイデアをHさまからいただき、アイランドタイプでプランしました。タイルも名古屋モザイク、平田タイル、サンワカンパニーなど沢山の種類があるなかで今回はLIXILのラスティエッジ（白）を採用されました。優しい色調が扉のグレーストーンとよくマッチしています。照明はダウンライトですっきりとし、全体のバランスが完璧でお客様のセンスが際立っています。コンロ側に家電スペース、シンク側の食洗機の横にもコンセントを配置し、こちらでもミキサーなどの調理道具が使えます。開放的で使いやすいキッチンになりました、と喜んでいただけて大変嬉しかったです。

☆ リフォームDATA

リフォーム部位：キッチン

築年数：30年

ご要望：冷蔵庫の位置を変えて、
明るい対面キッチンにしたい

施工日数：9日間 担当者：守家

After



☆この事例はホームページの『リフォーム事例』にも掲載しています

家族が集う幸せ時間

会話と笑顔が増える空間づくり

住まいの快適レポート

一家団樂のくつろぎスペース、リビングをはじめ子どもの様子が見渡せるダイニングキッチンなどコミュニケーションを増やす空間の工夫をしましょう。



家族とのコミュニケーションを大切に作る空間ポイント



自然に顔を合わせやすい間取りや動線を考慮

どこへ行くにもリビングを通るような間取りにするほか、吹き抜けリビングなども一体感が生まれて最適!

家族の気配を感じる開放的なスペース

キッチンアイランド型などを取り入れるのがおすすめ。調理中も子どもたちの動向を把握でき、会話も増えます。

個々の時間が取れるプライベートも重要視

個室にこもらなくても、ちょっとした間仕切りなどを活用してプライベート時間も取れるように意識しましょう。

趣味を共有するインテリアなどを工夫

大きなダイニングテーブルを配置すると、自然と家族が集まるようになり、コミュニケーションアップにつながります。



リモート会議もリビングで大活躍のワークスペース

リビングにワークスペースを設けることで、家族の気配を感じつつ、仕事や勉強を行うことができます。パーテーションなどで間仕切りをつけたり、シェルフ棚などで目隠ししたり、プライバシーにも配慮しましょう。



ファミリーライブラリーで好奇心や世界観を広げる

家族全員の好きな本をひとつの本棚にまとめて、ファミリーライブラリーとしてリビングに配置してみましょう。子どもの好奇心を伸ばす手助けに、また大人も新たな世界に興味をわくことになるかもしれません。

Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ

三角由香



10月の終わりに、愛知県蒲郡市で開催された花火大会を観に行きました。日本各地の花火業者がルールに則った花火を打ち上げて得点を競う、競技花火大会でした。会場には多くの出店もあり、屋間からお祭りのよう。出品花火は5号玉の部と10号玉の部があり、それぞれの花火を打ち上げる前にテーマや特徴、花火師の思いなどが紹介されるので、観ていてキレイなだけでなく「なるほど」と感じる面白さがありました。そしてなんといても、出品花火の合間に何度か催されたミュージックスターメインが豪華で大迫力!こちら、打ち上げを担当する業者によって選曲や花火の種類が様々なので、いろいろな趣向と雰囲気が楽しめてもう大満足の花火大会でした。終盤、アナウンサーが「素敵な花火を魅せてくれた花火師さんに、観客のみなさんからお礼をしたいと思います。お手持ちのスマホやライト類を海(打ち上げ場所)に向けてください!」というので光らせると、まるで観覧席がイルミネーションのようで、思わず「きれい!」とこれまた感激してしまいました。会場まで徒歩のホテルに泊まったので渋滞にも巻き込まれず、混雑も感じませんでした。花火大会を有料で観覧するのって正直もったいないと思っていましたが、ちょっとクセになりそうです。



フジアート株式会社

藤沢大庭営業所 & ショールーム
〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1
0120-34-6829

鎌倉大船営業所
〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28
0120-43-6829



フジアートHP