

# フジハート

2024. 3

Vol. 118

## 私とフジアートの人生いろいろ



学生さんがいるご家庭は受験シーズンや卒業式も終わりホッとされていると思います。そろそろ寒い冬が終わり、春に向かって少しずつ暖かく過ごしやすい季節になりますね。ただ日中は暖かくても朝晩は冷え込むので、体調管理にはお気を付けてください。皆様、いかがお過ごしでしょうか。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

今回は春に起こりやすい心身の不調についてのお話です。

1、春は心が不安定になり、気持ちが鬱々しやすい…気持ちが沈むと、食欲もなくなり、眩暈やパニック発作などの身体症状も伴う方が多いです。こんな時は、姿勢を正して深呼吸！ 2、春はお天気がコロコロと変わり、自律神経が揺さぶられる…移動性高気圧に覆われるのも束の間、空に羊雲やウロコ雲が現れ始めたらお天気下り坂のサインです。雨降り前～雨が降り出すタイミングで頭痛、眩暈などを起こしやすくなります。さらに、雨が上がり南から湿った暖かい風が吹くと、昼間の気温が上がり、眩暈、のぼせ、火照り、動悸、アトピーやアレルギーの悪化が見られます。雨上がりで気温が上昇しますよ、と気象予報士が言った日にはご注意ください。次に気温の上昇も束の間、寒冷前線が通過し激しい雨の後は冷たい北西風が吹いて一気に気温が低下します。すると喘息、脳卒中、心疾患、足腰の痛みなどが出やすくなります。このように春はめまぐるしくお天気の変化し、それに伴い気圧、気温、湿度が大きく変化するために、それに対応しようとして、自律神経が大いに揺さぶられます。特にダメージを受けやすいのは、冷え性、暑がり、貧血、浮腫みやすい体質の方です。大事に至る前に漢方やサプリの服用なども含めて養生を心がけてください。3、春は解毒の季節、身体の大掃除の最中には様々なトラブルが起きやすい…春は、冬場に脂肪組織に溜めた毒素が腸肝循環して解毒されてゆきます。また花粉や黄砂なども飛び交いますので、解毒容量がオーバーするとアレルギー症状が出たり、体のあちこちに炎症を起こしやすくなります。腸内免疫を高め、解毒を助ける食材やアイテムを取り入れて、不安定な季節を乗り切ってください。

先月の三連休で宮崎にゴルフ合宿に行ってきました。出発のフライトが7時45分。1時間前に羽田空港に行くと、まさかのパーキング150分待ちという大惨事が起きました。国内線のパーキングはおろか国際線も空港付近のパーキングも全て満車で大名行列の様に車が並んでいました。諦めて空港の受付カウンターで振替便の手続を済ませました(飛行機が離陸してしまうとキャンセル扱いになり料金が発生してしまいます)。15時20分の振替便が取れたので、近くの温泉施設でゆっくり過ごしました。次の便に乗り遅れたらまずいので、念の為12時頃に駐車場の様子を見に行ったら、またしても150分待ちでビックリ！慌てて駐車場待ちの最後尾に並びましたが、90分位で停められたのでホッとしました。

宮崎のホテルで皆と合流しました。参加者20人中、遅れたのは私だけで恥ずかしかったのですが、初日の天降が大荒れで、横なぐりの雨と強風でゴルフにならなかつたらしく、皆からラッキーボーイと言われました。ちょっと複雑な気持ちでしたが翌日からは好天が続き、最高の宮崎ゴルフ合宿でした。

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6年2月7日(火)、8日(水) 天気 晴れ

戸建てリビングにサンマグネシタジシートを張る工事です。壁紙の下地に張ると、壁にマグネットがくっつけられるようになります。

前もって4種類の接着剤で試し張りし、今回はいちばん強力だった速乾ボンドで張ることにしました。対面カウンターの下に約180幅でサンマグネシタジシートを張り、0.85mm厚の段差をパテ処理して平滑にします。上から壁紙を張って完了です。

サンマグネシタジシートは壁紙の下に張るシートなので、仕上がりがすっきりします。インテリアに合わせた好みの壁紙を選べますが、上に張る壁紙の厚みでマグネットの着磁力が変わります。厚みのある壁紙には強力なマグネットを使用するのがおすすめです。



施工前



4種類の接着剤を試しました



幅180cmで張ったところ



施工完了



パテ処理後



## 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！



### 防虫剤の使い方

だんだんと暖かい日が増えてくると、洋服も春物が着たくなりますね。衣替えにはまだ早いですが、冬服をしまう準備として防虫剤の正しい使い方をご紹介します。

まずタンスや衣装ケースで使う場合、防虫成分は空気よりも重く、上から下に行き渡るため衣類の一番上に置くことが基本です。クローゼットに設置する場合は、パイプに等間隔で吊り下げましょう。端に寄せるなど偏ると、防虫成分が十分に行き渡らなくなります。衣類は詰め込みすぎず、スペースにゆとりを持たせると防虫成分が全体に行き渡りやすいです。収納タイプと広さに合わせて、説明書きを参考に適切な量を置くことも大切です。もったいないからと少なめに置くと、威力を十分に発揮

できません。防虫成分には主に4種類があります。ピレスロイド系は現在主流のタイプで長持ちし、特有のにおいもなくほかの防虫剤とも併用できます。パラジクロロベンゼンは特有の匂いがあり、即効性がありますが3ヶ月を目安に取り替えが必要です。ナフタレンは昇華スピードが遅いので長期保存向きで主に人形用として愛用されています。しょうのうはクスノキの枝や葉を蒸留して作られる天然成分の防虫剤。落ち着いた香りが特徴で、和服や絹製品に使用されることが多いです。ピレスロイド系以外は併用すると衣類にシミが付いたり、変色する場合があります。収納スペースの掃除も大事。ゴミやホコリなど害虫のエサになりそうなものは取り除いて、大切な衣類を次のシーズンまで上手に保管しましょう！



# Refresh Time



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

## 「歩行者優先」

先日、運転免許の更新のため運転免許センターで安全運転講習を受けてきました。講師の方がとても個性的な方で、いつもより集中して聞くことができました。話しの中で「運転免許は自動車で道路を通行する許可を得るもの」ということを強く仰っていました。車などが無かった時代は歩行者や自転車のみが通行していて、やがて自動車で走るためには許可を得たものしか通ってはいけません。つまり歩行者が優先ということです。車で通行させて貰っていると思えば、交通安全に対する意識ももっと変わるのではないかなと思いました。

私は車の運転をすることが多いですが、まだまだ横断歩道で歩行者が待っていても止まらない車が多いように感じます。止まって歩行者の方を待つ時間は一瞬。急いでいても到着時間はそんなに変わりません。しかも渡られる方がおじぎをしてくださることが多いので、なんだか嬉しい気持ちになります。

ちょっとここで「運転者のルール」について

- ★横断歩道に近づいた時は、横断する人や自転車がいないことが明らかな場合の他はその手前で停止できるように速度を落とす
- ★横断歩道を歩行者や自転車が横断している時や横断しようとしている時は、手前で一時停止して歩行者や自転車に道を譲らなくてはならない。

これに違反した場合の反則金は普通車で9,000円、点数2点の罰則となります。

また、横断歩道のない交差点で歩行者が横断している時もその通行を妨げてはいけません。(もちろん歩行者のルールとして横断歩道を横断すること、歩行者横断禁止の標識のある所では横断してはいけません)私の印象ですが、横断歩道のないところで道路を渡る高齢者の方が多いです。急いで渡ると転倒などの恐れもあるので本当に気を付けていただきたいです。道路を横断中の交通事故の割合が多いそうなので、少しでも減ってくれればいいなと思います。

私も歩行者の立場の時、横断歩道を渡る際に止まってくれた車の運転者の方にはおじぎをすることを忘れずにしたいと思います。そしたら横断歩道で歩行者の通行を譲ることの嬉しさが広まるかもしれませんね！



## 施工例のご紹介

大和市にお住まいのHさま邸をご紹介します

Before



マンションLDKのリフォームです。リビングに隣接する和室もリビングと一体化して広々させたいというご希望でした。キッチンには吊戸棚・下がり壁・入口の壁を無くして開放的な対面キッチンに変更。家電収納できるカップボードと吊戸棚をキッチン背面に設置。更に趣味のコーヒーグッズを置く為にダイニング側にも家電収納の棚を設置しました。開放的で収納も充実した機能的なキッチンになりました。

元和室とリビングの間仕切壁は極力取り除き、押入れはあえてOPEN収納に変更して残しました。LDK入口のドアは開閉方向を逆にしました。

ご提案、お見積りの際にイメージが分かりやすいように3Dのパース図をお作りしました。



After

### ☆ リフォームDATA

リフォーム部位：キッチン

築年数：25年

ご要望：・対面キッチンの吊戸棚と

下がり壁をなくして開放的にしたい

施工日数：2か月(浴室、トイレなど他箇所含めて)

担当者：高橋



3Dパース



☆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

春の足音が近づいてきました。  
お部屋も春らしい装いにチェンジして、心浮き立つ毎日を  
過ごしましょう！

## 模様替えしてリフレッシュ！

### 冬物アイテムの片付けとケア



#### 暖房機器

暖房機器の吹き出し口は思った以上にホコリが溜まっています。掃除機で吸い取ったり、雑巾などで丁寧に拭き取りましょう。見落としがちなこたつのヒーター部分も忘れずに。エアコンのフィルターは水洗いをして、夏前に一度試運転を行いましょう。



#### 衣類や冬靴

一度でも袖を通した洋服は洗濯するのが鉄則です。特にウール素材は虫の大好物ですので、入念なケアを。ブーツなどの皮革製品は、汚れを落としてから皮革専用クリームを塗布して乾拭きし、陰干し。型崩れを防ぐため、シューキーパーを利用して収納しましょう。



#### 寝具

室温が20℃前後の日々が続くようになったら、冬物寝具のしまいどきです。布団に湿気がこもっているとカビやダニの発生につながるため、屋外で天日干しをしましょう。保管は通気性のいい不織布ケースが最適です。

### 心弾む、春らしい お部屋作り

#### 部屋に彩りを添えるウォールデコレーション

工事不要、ウォールステッカーなどを利用して、春の装いに模様替え。グリーンや花、蝶などの生物がおすすめです。

#### 春を連想させる小物や 花を飾って、心踊る演出

キリスト教の重要な行事、イースター。近年は春の訪れを祝うイベントとしても定着しつつあります。そのモチーフであるカラフルなイースターエッグやウサギのオブジェ、また可憐な花をテーブルやサイドボードなどに飾って、ワクワクするような演出を。



#### パステルカラーを 取り入れて春爛漫

ソファなど大きな面積を占めるインテリアを、パステルカラーにすれば一気に春モード。洗濯できるソファカバーは便利なおうえ、花粉対策にも大活躍。

Thank you for reading.

### 編集後記

事務スタッフ

三角由香



『フジハート 2月号』をつい先日発送したのですが、間を開けずに3月号が届き、驚かれています。これまで『フジハート』をクロネコDM便で発送していたのですが、2月からDM便が廃止になり、代替サービスのクロネコゆうメールでは送料が大幅に上がってしまうため、発送方法を見直すことにしました。その業者さんを決めるのに時間がかかり、2月号の発送がだいぶ遅くなってしまったというわけです。

おかげさまで、これまでにリフォームをご依頼くださり『フジハート』を送らせていただいているお客さまがだいぶ増えてきて、自社内での封入作業が大変になってきたというのも理由のひとつです。ただ、これまでのように発送前に現物を目で確かめられず、どのような形でお届けできているのかが分からないので不安なのと、発送準備期間が今までよりかなり前倒しになるので、軌道に乗るのに2、3か月はかかりそうです。社会のシステムやサービスは日々変わっていくものですが、自身がそれに対応できるスピードが歳とともに衰えつつある…と最近つくづく感じています。新しい事を知る好奇心は持ち続けながらも、取り入れるべきものを見極めながら自分に必要な変化に順応していけるといいのにな、と思うこの頃です。



## 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