



シンちゃんたより

2010年
5月号
Vol. 47

シンエイ工営株式会社

愛知県犬山市長者町5丁目2番地

TEL 0568-68-1760 FAX 0568-68-1239

e-mail : sk@shinei-fp.co.jp

ホームページ

代表取締役 余田 一夫

シンエイ工営

検索

ゴールデンウィークも終わり、山々は新緑に覆われ、過ごしやすい日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、シンエイ工営では、長期優良住宅や省エネシステムの導入に対する補助金制度等、皆様の家づくりに役立つ情報を提供しております。家づくりをお考えの皆様、また家づくりに興味のある方はぜひシンエイ工営までお問い合わせください。

シッコウ

ハウス

症候群

(連載その2)

今月号は、「シックハウス症候群」の連載 part2 です。今回は、「ハウスシック症候群」の具体的な症状についてご紹介したいと思います

シックハウス症候群って？

特定の居住空間において発症した、化学物質過敏症と類似した症状を呈する患者を「シックハウス症候群」といいます。シックハウス症候群は、ホルムアルデヒド、トルエン、キシレン、パラジクロロベンゼン、有機リン、フタル酸エステル類、スチレンなど、居住空間に発生した有害化学物質による室内空気汚染が原因で起こります。

シックハウス症候群の症状

シックハウス症候群の主な症状としては、次のものが挙げられます。

○不眠 ○イライラ ○集中力低下 ○息苦しい ○胸が詰まる ○心臓がドキドキする ○食欲がない
○お腹が張る ○下痢や便秘 ○めまい ○目が痛い ○耳鳴り ○肩がこる ○筋肉痛 ○関節痛 ○腰痛
○月経周期異常 ○かゆみ ○手足のしびれ ○下半身が冷える・・・etc です。

これらの症状は更年期障害や自律神経失調症の患者とよく似ています。それもそのはずで、シックハウス症候群は、室内に漂う化学物質が体内に入り込み、主に中枢神経や自律神経の機能障害を起こすことによって発症します。思い当たる症状がある人は、保健所の健康相談を利用するのも一つの方法です。また、保健所に頼めば、家の中の化学物質の濃度を測定してくれる機関を紹介してもらえます。(ちなみに、私どもでは、住宅完成時に室内空気汚染濃度を調べてから引き渡しを行っております。)

今回は、有害な化学物質を減らすための建材選びについてご紹介します。

シンちゃん のお料理

目に青葉 山ホトトギス 初鯉！！

簡単！初鯉のだし茶漬け

【材料】(2杯分)

かつお 1さく／刻みネギ 適宜／
生姜のすりおろし 適宜／ごはん 茶碗2杯／
みそ 大さじ1／ほんだし 小さじ2／青じそ千切り 4枚分／白ゴマ 適宜
(だし汁) 水 2カップ 醤油 小さじ1 みりん 小さじ1



【作り方】1 まな板にひと口大に切ったかつお、ねぎ、しょうが、みそをのせ、包丁でたたく。
2 鍋に「ほんだし」、水、醤油、みりんを入れひと煮立ちさせ、だしを作る。
3 器にご飯を盛り、1. をのせ、2. のだしをそそぎ、青じそと白ごまを散らす。

イベント案内



シンエイ工営はFP会員の工務店です。
FPの家について皆様にご覧いただくため、
色々なイベントを開催中です。

FPの家体験訪問

OB施主様宅を直接見てみよう！

すでに多くの方が「FPの家」に
お住まいです。
OB施主様宅へ訪問して直接
住み心地を体感してみませんか？

宿泊体験も受付中！！

実際にFPの家に宿泊してFPの家の
良さや快適さを感じてみましょう！

お気軽にお問い合わせ下さい！
詳しくはシンエイ工営まで！！

TEL 0568-68-1760

又はホームページ

シンエイ工営

検索

FP体験factory 見て！触れて！！工場見学会

F Pグループ岐阜工場を皆様にご覧いただきます。
「体験コーナー」や「実演コーナー」で「F P
の家」の技術をぜひ「体感」してください。

次回は6月13日(日)に開催！！

床の
強度

断熱性
気密性

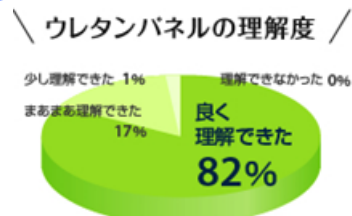
換気の
しくみ

etc...

体 験



実 感



場所は F P 岐阜工場（関ヶ原）です。送迎も可能です。
ぜひご参加下さい。詳しくは、シンエイ工営まで！

お客様サポート・問い合わせセンター

現在シンエイ工営では、お客様の住宅に関するご質問やご相談、お悩みについてお応えする「お客様サポートセンター」を開設致しております。住宅に関するどんなことでもお気軽にお問い合わせ下さい。住宅のプロが無料でお応えします。

- ①FPの家って、どのくらいの省エネ効果があるの？
- ②ほかの家と比べてどのくらい保温性が高いの？
- ③住宅版エコポイントってどんな制度？

などなど、何でも構いません。お気軽にお電話下さい。

感想文を書いてクオカード(500円)をもらおう！

読者の皆さんから、感想文やお便りを募集しています。「シンちゃんたより」の感想をはじめ何でも結構です。お寄せ頂いた方にクオカード差し上げます。どしどしお寄せ下さい。

FAX 0568-68-1239

mail : sk@shinei-fp.co.jp

お客様サポートセンター

TEL 0568-68-1760

受付時間 9:00～19:00

正しいダイエット

ちょっと役立つ the 雑学王

とにかくカロリーを押さえればいい。そんな安易な考えからか、これまでのダイエットは絶食に近いものや単一成分のみに異存したものが数多く紹介されてきました。これは非常に危険な発想で、医学的根拠に基づかない極端なカロリー制限は栄養の不足を招き、脂肪だけでなく筋肉や内臓にも影響を及ぼし、その結果、おもわぬ大病にもつながりかねません。

また、このような方法では、ダイエット前よりも体脂肪率が増えてしまったり、体そのものが栄養を欲してリバウンド現象が起こるのにも目に見えています。正常な生命活動の維持には、栄養はもちろんのこと、カロリー摂取も基礎代謝量を上回る程度は最低限必要とこれまでは考えられてきました。

しかし、最新の理論では、栄養成分さえバランスよく取れていれば、カロリーは体内に貯えられた脂肪で補えるので、カロリーそのものは低くても大丈夫なのです。たくさんのビタミンやミネラルが配合された健康食品が販売されていますが、残念ながら製造工程でビタミンそのものの主要成分がこわれてしまっている食品がほとんど。ちゃんと、摂取するときにそれらの栄養成分が壊されていないか充分気をつけてください。お野菜を摂取するときも同様です。加熱したり、水であらうことによって失ったり壊れてしまうビタミンもありますから工夫して摂取するよう心がけましょう。

5月是新緑の季節！！ということで・・・

ハイキング特集！！

今月はハイキング特集です。梅雨前のこの時期は比較的天気も良く暖かいので、山登りには絶好の季節です。日ごろの運動不足解消のため、たまには山登りでもどうでしょうか？ということで今回は愛知、岐阜のハイキングコースを紹介します。

こんげつの イチオシ！

鳳来寺山（愛知県南設楽郡鳳来町）

国指定名勝天然記念物。5～7月にかけてはコノハズクの鳴き声を聞くことができる。

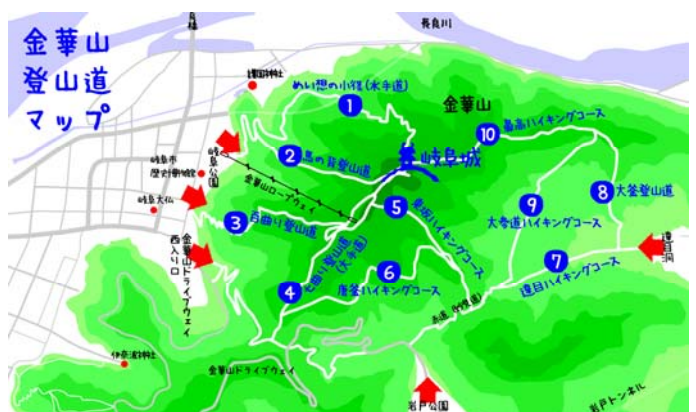


1. 登山口 (40分)
2. 鳳来寺本堂
3. 東照宮 (40分)
4. 鷹打場展望台 (40分)
5. てんぐ岩 (20分)
6. 鳳来寺山頂 (30分)
7. 鳳来寺 (30分)
8. 登山口

金華山（岐阜県岐阜市）

金華山は岐阜市の中心部にあり、頂上には道三や信長が城主となった歴史を持つ岐阜城が復元されている。

岐阜市のシンボルともいえる山で、登山客のみならず市民の憩いの場となっている。





余田のつぶやき

私、余田が日々の生活での出来事や思ったことなどをブログ形式で載せております。

【5月8日（土）】 起工式

犬山市長者町で三軒目の「FPの家」の起工式が、お施主様のお友達も参加し仏式でおごそかに行われました。施主様の人望、施主力を感じさせる起工式でした。お施主様は2回目の家づくり。前の家の悪かったところは改善し、良いところは取り入れ、これからの暮らしに合った納得のいく家づくりをしなくてはと・・・。



完成までには現場での立会確認を何回も行います。起工式の後、さっそく現場で建物の位置、地盤の高さ、既設植木の撤去状況についての確認を行いました。こういった打ち合わせ確認を現場で行うことで、設計段階ではつかめなかったいろんなことが分かってきます。事前に分かれば変更も可能であり、お施主様のご要望に沿った家づくりができるのもハウスメーカーではできない工務店のいいところです。



住まいのお役立ち情報

家を建てる時に必要な儀式って何があるの???

一般に家を建てる時には3つの大きな儀式があります。それは、地鎮祭、上棟式、そして竣工式です。地鎮祭は皆さんよく知っており、縁起をかついでやる方が多いのですが、上棟式はやらない、又は知らない人がいます。もちろん両方ともやらなくても構わないのですが、それ程費用がかかるものではありません。

地鎮祭は、突然、仕事に着手して神様を驚かせたり、傷つけたりすると怒りに触れる場合がありますので、着手前に工事の内容を神様に報告し、工事の安全と、家門の繁栄を祈願するという事が目的とされており、神主さんや仏式で行う場合は僧侶の方をお願いします。

上棟式は建前とも呼ばれ、竣工後も建物が無事であるよう願って行われるもので、通常、柱・棟・梁などの基本構造が完成して棟木を上げるときに行われる。式の方法や次第には規定はなく、地域によっても違いがあります。屋上に祭壇を設けそこで祭祀を行うものや、祭壇のみ屋上に設けて祭祀は地上で行うもの、祭壇も祭祀も地上のものの区別もあります。またそれ以外にも、工事に関わった人が一同に顔を合わせ、工事の安全を祈願し、お互い協力して良い家をつくろうという意思確認をする場でもあるのです。親しくしている近所の人にも声をかけ、参加してもらうのも良いかと思います。近所の人が来られると、施主の人柄を見ることができ、現場で働く人にとってもほっとすることがあります。費用については、地鎮祭は神主さんだけに2~3万円位が相場です。上棟式の引出物はそれぞれの地方によっても違うので、工事関係者に聞かれると良いでしょう。