



住まいの省エネ（寝室・お風呂編）

暑くて寝苦しい夜の省エネ・快眠術や汗をよくかいた日の省エネ・入浴術をご紹介します。



★1 後頭部や首筋、わきの下を冷やす

人間は、身体の内側の温度「深部体温」が下がることで、脈拍数や血圧が低下し、深い眠りに入ることができます。熱帯夜などで寝苦しいときは、エアコンの設定温度を低くするまえに、後頭部や首筋、わきの下など血管が集中している部分を、濡れたタオルなどで冷やしてみても？ 深部体温が下がり、眠りにつきやすくなります。



★2 気温だけでなく湿度も下げる



温度だけでなく、湿度が高いと、皮膚から熱を放出しにくくなり、身体内部の温度を下げる事ができません。そのため、寝つきが悪くなってしまうのです。そこで、湿気がこもりやすい布団には、簀の子などを下に敷いて通気性を高めてみませんか？ また、枕なども通気性のよいものを選ぶとよいでしょう。

★3 エアコンはタイマーの利用でかしこく



エアコンをつけたままで寝ていませんか？ 電気のムダづかいになるだけでなく、身体を冷やしすぎて、健康にもよくありません。タイマーを上手に使いましょう。ただし、防犯などから、窓を開けて寝ることができない部屋は、熱中症予防に温度設定を少し高めにしてエアコンの運転を。寝る前にはコップ1杯の水分補給も忘れずに。

★4 お風呂は早め、ぬるめがおすすめ

副交感神経の働きで、心身がリラックスすると、人は眠くなります。そんな副交感神経を動かせるためには、お風呂は40℃以下のお湯にゆっくりつかるとよいでしょう。湯温が高いと、交感神経が刺激され、眠気が抑えられてしまうので、ご注意ください。また、入浴は就寝時間の2時間前までに済ませておきましょう。



★5 シャワーは省エネを心がけて

家族が少ない場合の入浴は、浴槽にお湯をはるより、シャワーのほうが、省エネになります。ただ、シャワーの場合、つい、たくさんのお湯を使ってしまう。そこでおすすめなのが、水量が少なくても、お湯や水を勢いよく出すシャワーヘッドです。細かい泡を発生させるものなど、さまざまな商品があります。



親子すまいかた教室

日本の台所の近代化

監修 日本女子大学 沖田富美子 さん

文明開化と台所

明治維新以降、都会では西洋のいろいろな文化や技術が積極的に取り入れられ、大きな変化を遂げてきました。しかし初期のころは一般庶民の生活に、それほど大きな影響はなかったのです。新たに生まれた都市部の中間層の家庭でも、竈（かまど）や七輪（しちりん）で煮炊きをし、水道も一般的ではありません。それに、こうした家庭では、台所は主に女中さんが働くところでした。ですから暗くて狭い場所に追いやられたまま、新しい形や方法を取り入れるのは、後回しになっていました。

その後大正時代に入ると、電気、ガス、水道などが少しずつ普及していき、それが台所にもおよんでいきます。そして、この時期、効率的で衛生的な新しい台所の計画がさまざまなところで提案されるなど、台所をよくする運動が盛んになりました。東京では大正末期の関東大震災以後、アパート形式の集合住宅が建てられましたが、この台所は、立ったままで調理の作業ができる立ち流しスタイルです。関東地方の流しは一般的に座って作業をしていたので、画期的な変化となりました。また農村で進められた住宅改善運動では、台所が中心となりました。特に竈の使用は、煙や煤（すす）が立ち込めて家の中が非衛生になるので、疲れやすく不便な座り流しとともに改善が提唱されたのです。しかし、昭和に入ると、戦争への準備が庶民の生活を圧迫し、住宅の建設や規模が制限され、台所も同様に切り詰められるようになっていきました。

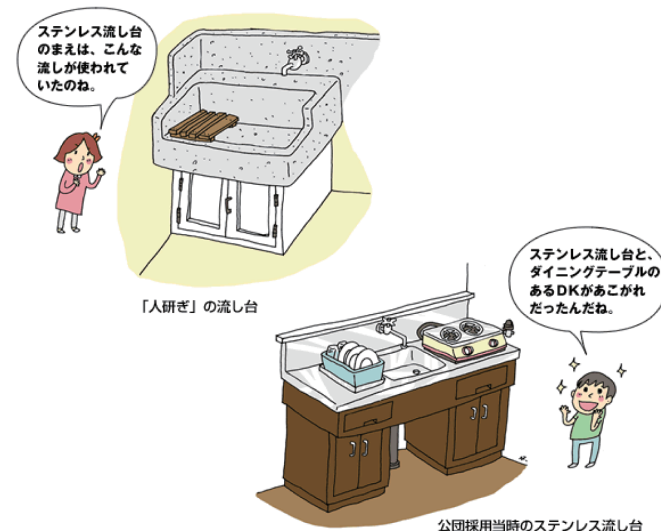
ステンレス流し台の進化

第2次大戦の敗戦後、日本の都市は焼け野原となっしまい、多くの住まいが焼失しました。そこで、急いでたくさんの住宅を建てる必要ができました。このころ、住居の研究者たちは、家族が集いやすく、衛生的に生活できるよう、寝食分離（食べる場所と寝る場所を分けること）や、台所を単なる作業場所としない台所改革の提言をしていました。それを受けて、台所と食事室をひと部屋とするDK（ダイニング・キッチン）がつくられたのですが、実際の使い方は、DKにちゃぶ台をおいたり、隣の部屋で食事をする事が多く、計画した人の思った通りの使い方にはならなかったようです。

こうしたDKの形が新しい暮らし方として定着したのは、衛生的で美しいステンレスが流しやカウンターに使えるようになったことが大きな要因と言われています。近代以前の流しは木製のものが一般的で、水が漏れたり、木が腐ったり、とても非衛生。その後、昭和初期から30年代までは「人研ぎ」という、石の粉とモルタルを混ぜた人造石を成型して研ぎ出した素材がよく使われていましたが、焼き物の茶碗やガラスのコップなどを落とすと簡単に割れてしまうし、変色やひび割れがしやすい素材でした。昭和31年に建設した公団住宅では、大量生産に成功したステンレス流し台を使用。これを機に、日本中にステンレス流し台やテーブルと椅子のあるダイニングスタイルが広まったのです。

現代の台所

手づくりだった家具や設備は、技術の進歩によって、規格品となり、工業化され、大量生産されるようになりました。規格化された収納家具や設備は、利用者の好みにより組み合わせできるキッチンユニットとなり、カウンターを一体化させることで、均質化した美しいシステムキッチンとなります。台所は、このような衛生的で機能的な家具や設備によって、以前よりはとても居心地のよい空間となり、ダイニングキッチンは家族がくつろぐリビングにつながってLDK（リビング・ダイニング・キッチン）という、ひとつの部屋になっていきました。つまり、台所は単に食事をつくったり、片付けをするだけでなく、食を通じて家族のコミュニケーションの場として使われるようになったのです。台所の中で重要な設備であるガスコンロも、空焚きを防止したり、油の温度を調節するような、より安全で利便性の高い製品が開発されています。また、ガスによる「火」ではなく電気の「エネルギー」で調理するIHクッキングヒーターを使う家も増えてきました。



現場実況中継

松本市岡田 Sさま邸 (新築・12月完成予定)



1. 基礎完成
梅雨の雨に悩まされたりもしましたが、無事に基礎が完成しました。8月の建方にもどうにか間に合いそうです！

池田町会染 Tさま邸 (新築・8月完成予定)



1. 壁断熱工事
木族の家のお家は全て高性能の断熱材を採用しています。その為、夏でもエアコンを使わないお施主様も多いです。

安曇野市穂高 Nさま邸 (新築・12月完成予定)



1. 基礎工事
型枠を外し整地の準備を行いました。基礎の外周にはお引渡しまで、汚れてしまう事がないようにビニールを貼ります。

安曇野市穂高 Fさま邸 (新築・10月完成予定)



1. 内部造作
左の様にサッシとサッシが近い場合、お互いのサッシの枠が干渉してきます。こういった部分を最も綺麗に見えるよう検討します。仕上がりからはあまりわかりませんが、たくさん検討を繰り返して造作は進みます。

安曇野市穂高 Oさま邸 (新築・10月完成予定)



1. 左官工事
左官補修が開始しました。左官屋さんは七〜八人でドンドン下地を作っていきます。いつになく賑やかな現場で、活気があります。

松本市梓川 Sさま邸 (新築・9月完成予定)



1. 造作工事
大工さんの造作工事があと少しで終了します。階段はリビング内にあり、上部も吹き抜けになっている為、存在感がある階段になっています。

絶対に損したくない人のための

家づくり資金計画 その④

家づくりのための資金調達① ● 自己資金ってどれくらい準備すれば良いの？

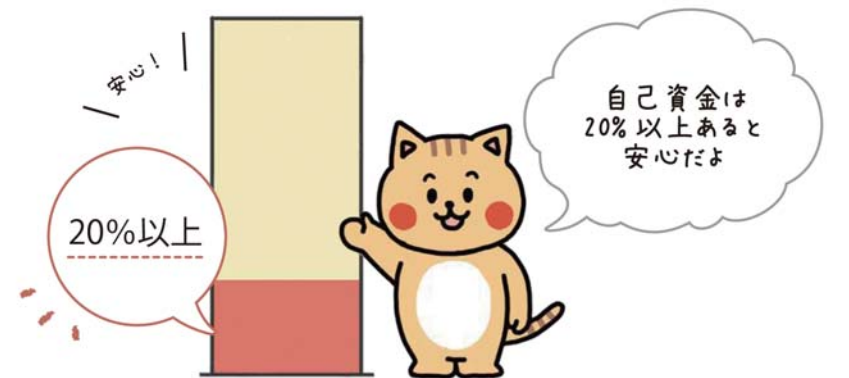
最近では、家づくりにかかわるすべての費用を融資してもらえる住宅ローンも登場していますが、一方で借入額が増えることによって、その後の返済額や総支払利息も増え、家計に大きな負担がかかってしまうというケースもみられます。ゆとりを持った返済を続けていくためには、支払い期間の関係から、やはり総費用の2〜3割を自己資金でまかなうのが理想です。

とはいえ、現在の生活の中からある程度まとまった金額を捻出するのはなかなか大変なこと。そこで、頭金を増やす方法のひとつとして、資金援助を受けることを検討してみるのもいいかもしれません。たとえば、両親や祖父母などから資金援助を受けた場合、一般住宅は500万円まで、省エネ性、または耐震性の高い住宅であれば、1000万円まで非課税になる制度を利用することができます。(※2014年12月31日までに援助を受けた場合) この制度は、贈与税の基礎控除と併用することができるので、一度家族で話し合ってみるのもおすすめです。

また、頭金(自己資金)は、契約時と引渡し時に支払うのが一般的。このため、契約から引き渡しまでに時間がある場合は、その間に自己資金を増やすことも可能です。一般的にローンの返済額は、年収の25%以下が望ましいとされていますが、収入は家庭によって異なるので、将来のライフラインを見据えて、無理なく支払える金額を設定することも大切です。

(次号へ続く)

----- あなたにピッタリの資金計画を立てよう -----



Point

●たとえば、借入額1,000万円、25年返済で考えると、金利が3%から4%に1%上がった場合、総返済額が約160万円違ってきます。金利の動向にも目を向け、無理のない返済計画を立てましょう。

◆木族の家プレゼント 当選者さま発表

先日、日頃の感謝の気持ちを込めて契約者さまの中から抽選で木族の家からプレゼントをさせていただきました。(※今回の抽選は終了しております)

『信州・まつもと大歌舞伎 三人吉三』チケット1組2名様(桟敷席)



↑プレゼントはこちら



↑抽選中です... (証人もつけました！)



↑決まりました！！

当選者は
藤田聡さま
おめでとう
ございます!!

08

2014

1 金

赤口

2 土

先勝

3 日

友引

4 月

先負

5 火

仏滅

6 水

大安

7 木

赤口

8 金

先勝

9 土

友引

10 日

先負

11 月

仏滅

12 火

大安

13 水

赤口

14 木

先勝

15 金

友引

16 土

先負

17 日

仏滅

18 月

大安

19 火

赤口

20 水

先勝

21 木

友引

22 金

先負

23 土

仏滅

24 日

大安

25 月

友引

26 火

先負

27 水

仏滅

28 木

大安

29 金

赤口

30 土

先勝

31 日

友引

木族の家 お盆 休暇

8月の完成見学会は 8月30日(土)・31日(日) (2日間のみ)
北安曇郡池田町にて ※今回は完全予約制です。

← 完成見学会 →
(※完全予約制)