

# 工事現場拝見!!

ここでは、当社で工事をさせて頂いたお客様のお宅をピックアップしてご紹介いたします。

## ～T様邸 外壁改修工事～



築28年のこちらのお宅は、これまでもモルタルの外壁を剥がし、サイディングに1度張替えていましたが、そのサイディングも再度塗装の時期が来ていたため、今回将来的なことも考え、メンテナンスフリーの乾式タイルで貼替えることになりました。



今回は外壁だけでなく、断熱材も入れ替えるため、既存の外壁を全て撤去し、断熱材を入れ替えます↓↓↓



構造用パネルを張り耐震補強した上に保温性・断熱性能がUPするというセラミックパウダーを入れた塗料を塗ります。



透湿防水のシートを貼り、通気胴縁、下地のサイディングを張り、仕上に乾式タイルを貼っていきます。



玄関ドアも新しくなりました。



## 完成です!

- 外壁タイル INAX ジェネラリック
- 玄関ドア トステム リシェント



## 北ひろしま散策

社会福祉法人 北ひろしま福祉会 就労センタージョブ ●今回は美味しくてボリューム満点な上に、リーズナブルなレストランをご紹介します。【レストラングリーンパーク】

- 北広島市中央2丁目6-3 ●TEL (011) 373-4897 ●メニューは日替わり定食・丼・麺類と種類が豊富
- 営業時間：11:30～14:30 ●定休日：日・月曜日 ●で、北広島産原木しいたけ使用のかあさんカレー



- ライス(¥400)や煮込みハンバーグ定食(¥700)が人気ようです。さらにうれしいのが、定食を頼むと食後の飲み物の中から町村牧場の新鮮牛乳を使ったソフトクリームが選べることです。デザートの種類も豊富で、店長おすすめのガトーショコラは一度食べると忘れられない程のおいしさです。手入れの行き届いた庭を眺めながらゆっくりとランチを楽しめる、穴場的なレストランです。※夜の宴会メニューもありますので、是非お電話でご確認のうえお出掛け下さい。

# エルム通信

～秋号～  
09.09.01 Vol.07



## 職人さんご紹介

エルムの新築やリフォームを手掛けてくれている職人さん達をシリーズでご紹介します。

### \*\*\*\*\* 今回は、『大工さん』\*\*\*\*\*



笑顔の  
入浴  
棟梁の長内賢治さん

現在札幌のK様邸の  
全面改修中です

家を建てたり、リフォームをする際に、まず中心になってくる大工さん。今回はエルムの新築やリフォームを手掛けてくれている、長内大工さん親子をご紹介します。昨年還暦をむかえた棟梁の長内さんは、大工歴46年のベテランです。当時中学生だった長内さんは、お兄さんが入院中にたまたま知り合った人が大工になる人を探していたのをきっかけに、中学校を卒業して1週間後には故郷の青森を離れ札幌に。以来今日に至るまで、大工一筋です。確かな腕を持つ長内さんは、過去には明治12年に建てられ現在では国の重要文化財にもなっている札幌の『豊平館』の復元工事にも携わり、TVに出たことも。



弟・淳さん

大工さんの7つ道具が入った腰袋。後ろに目が付いているかのよう素早く必要な道具を取り出します↓↓↓



そんなお父さんを見てきた息子の基志さん(兄)は、小さい頃からお父さんにびっしりついて歩いていたため自然と大工の道へと進み、33歳の今では大工歴(自称)33年!という程の根っからの大工さんです。そして弟の淳さん(28歳)もまた、そんなお父さんとお兄さんを見て育ち、16歳の頃から大工の道へ。

そんな訳で現場はいつも親子ならではの連携プレーで息ぴったりに進んでいます。「やっぱりお客さんに『良くなったね』と褒められる時が何より一番嬉しい。」と語ってくれた長内さん。どうぞこれからも、エルムの家の骨組みを支えていって下さい!



兄・基志さん

↑↑↑正確に測った資材を丸ノコでカットしていきます。



↑この春長内大工さんが作った幼稚園の木橋。園児たちも喜んで渡っています。

この街で生まれ育って31年  
エルム建設株式会社  
北広島市共栄町4丁目17番地8  
Tel 0120-370-240  
E-Mail house@elmnet.co.jp  
URL http://www.elmnet.co.jp



# 風邪から身体を守る!!!

季節の変わり目で体調を崩しやすいこれからの時期、風邪やインフルエンザから身体を守るためのプチ情報をお届けします。

## 風邪とは

風邪の約90%がウィルスによるもので、正式には『風邪症候群』といいます。風邪のウィルスは判明しているだけでも200種類以上もあり、一生かかっても全種類のウィルスに感染することはできないと言われています。

## 正しい手洗い・うがいで感染予防

- 手洗い・・・石鹸をよく泡立てて指の間や手の甲、手首を30秒以上しっかり洗い、最後に汚れた手で触れたカランも洗い、石鹸をしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水を十分に拭き取ります。  
※共用のタオルはそれ自体が感染源となる可能性もあるのでできるだけ避け、マイナハンカチやペーパータオルを使用するようにします。
- うがい・・・1回目は口の中の菌や汚れを取る目的で、水を口に含んで強くうがいます。  
→→→クチュクチュペツ  
2回目は上を向いてのどの奥まで届くように15秒程度うがいます。  
→→→ガラガラペツ  
3回目はもう一度ガラガラペツをします。  
これらの事は帰宅時のみならず、外出先でもこまめに実践することで、更なる予防につながります。

## 免疫力を高めるために・・・免疫→『疫(病気)を免れる』ための大切な力です

1. 睡眠をしっかり取る  
私たちの身体を守ってくれる免疫細胞は、夜に新しい細胞が作り出されます。そのため睡眠不足は免疫力を下げってしまうことに。疲れていても寝付けない時などは、体を横にするだけでも免疫力が高まると言われていますし、少しの昼寝も○。まずは規則正しい生活からはじめたいですね。
2. 栄養をしっかり取る  
良いといわれる食品はたくさんありますが、免疫細胞はたんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランス良く必要とするため、毎日の食事から良質な栄養をとることが一番の近道です。なかなか難しい場合もありますが、動物性のものや添加物の入ったものをできるだけ避け、野菜中心で腹八分目というのがやはり良いようです。『腹八部に病なし』と昔から言われる通りですね。また喫煙はもちろん、過度の飲酒も免疫力を低下させてしまうのでほどほどに。

3. 適度な運動をする  
ウォーキングなどの軽めの有酸素運動をすることは免疫細胞の働きが活発になるとともに、ストレス解消にもなるので免疫力のUPにはまさに一石二鳥です。この、ストレスを溜めないということもとても大切なようです。
4. 笑う  
笑いによる脳への刺激が、免疫力のUPへとつながります。  
わっはっはと声を出して笑うのはもちろん良いのですが、つくり笑顔でも免疫力が高まることが科学的にも証明されているそうです。リラックス効果も得られ、まさに『笑う門には福来る』ですね。

5. 虫歯、歯槽膿漏・口呼吸は×  
虫歯菌が胃や腸などに入って増殖すると、そちらに免疫細胞の働きが集中し新しいウィルスが侵入したときにパワー不足になってしまうので、しっかり治療をしたほうが良いですね。また口呼吸はのどの奥の扁桃腺を直撃して免疫力の低下に繋がるため、口呼吸に気づいたら口を閉じてガムを噛んだり小さい子供にはおしゃぶりをくわえさせたりして鼻呼吸を意識することも大切です。

## 冷えについて

「冷えは万病のもと」といわれる程、「冷え」というのは身体にとって良くありません。体温がたった1度下がるだけでも、30%以上も免疫力が下がるとも言われ、当然風邪もひきやすくなってしまいます。一般に平熱が36.5℃～37℃だと、生命活動が最も良い状態になっているのですが、便利な生活の中で暮らしている現代人は体温が低下していると言われてるので、普段から食べ物や冷房、薄着などで体を冷やしてしまうことを避けゆっくり湯船に浸かったり運動をして筋力UPを図るなどして体温を上げ、風邪だけでなく様々な病気から身を守りたいものです。

# ☆しんぴ☆

【ツナ玉系こん】 2~3人分

- 材料
- 系こんにやく ..... 200g
  - ツナ缶 ..... 1缶(80g)
  - 卵 ..... 2個
  - だし汁 ..... 50ml
  - 酒・醤油・みりん ..... 各大さじ1

1. 系こんにやくを下処理※して適当な長さ切る。
2. 鍋にツナ缶をオイルごと入れ系こんにやくと炒める。
3. だし汁・調味料を加え煮る。
4. 溶いた卵を流したら完成♪  
※こんにやく下処理 塩もみをして水洗い後2~3分下茹でする。



# けんちく豆知識

## 火災報知器(住宅用火災警報器)について・・・

平成18年6月1日に消防法が改正され、新築住宅の寝室・台所・階段等に火災報知器の設置が義務付けられました。既存住宅についても平成23年6月までに設置することが義務付けられています。(詳細な期日は地区によって異なります)



火災報知器は大きく分けて2種類  
 煙式：煙を感知し火災を知らせます。寝室や階段に設置します。  
 熱式：熱を感知し火災を知らせます。台所に設置します。  
 現在は低価格で工事も簡単な電池式が主流になっています。電池は機器やメーカーによって異なりますが、5年から10年はもちます。(新築住宅ですと、あらかじめ電気配線をしておき電池交換不要なAC100V式にします。)  
 これに警報音(ブザー式か音声式)動作方式(単独感知か連動型か)など住宅や住人に合わせた警報器を選び、設置します。

詐欺にご注意!  
 『義務です』『消防署からきました』『検査にきました』など言葉巧みに火災報知器を法外な値段で販売・設置する詐欺が全国で発生しています。町職員・消防職員・団員が住宅用火災報知器を売り歩いたり、特定の業者に販売を委託することはありませぬので、ご注意ください。  
 現在ではホームセンターなどでも適正価格で販売していますし、取付け工事も特別難しいものではありません。設置工事にご不安がおありの方は、エルム建設でも御見積もり、取付け工事を行っておりますので、どうぞご一報ください。



## を、少しご紹介。

今回は・・・

H17年にエルムで新築させて頂いたT様邸をご紹介します。

ご夫婦2人でお住まいのT様邸。旦那様のゆっくり趣味を楽しめる部屋を作りたいというご希望で、こだわりのたくさん詰まった部屋が完成しました。

大学時代に日本武道館で開催された弓道の全国大会に出場したという腕前をお持ちの旦那様は、現在も試合に向けて週に2回体育館での練習を行っています。家を新築する際には、自宅でも弓を引けるようにと部屋の天井を高くとれる吹き抜けにしたり、的となる巻藁を壁に納められるようにしたり、主暖房とは別に薪ストーブを据付けたりと、まさに趣味の部屋が完成。

冬の休日には薪ストーブを楽しんでいらっしゃいます。



