

住まいのニュース

vol.34

緑のある暮らし

今回のテーマは「緑豊かなローメンテナンスの庭」です。

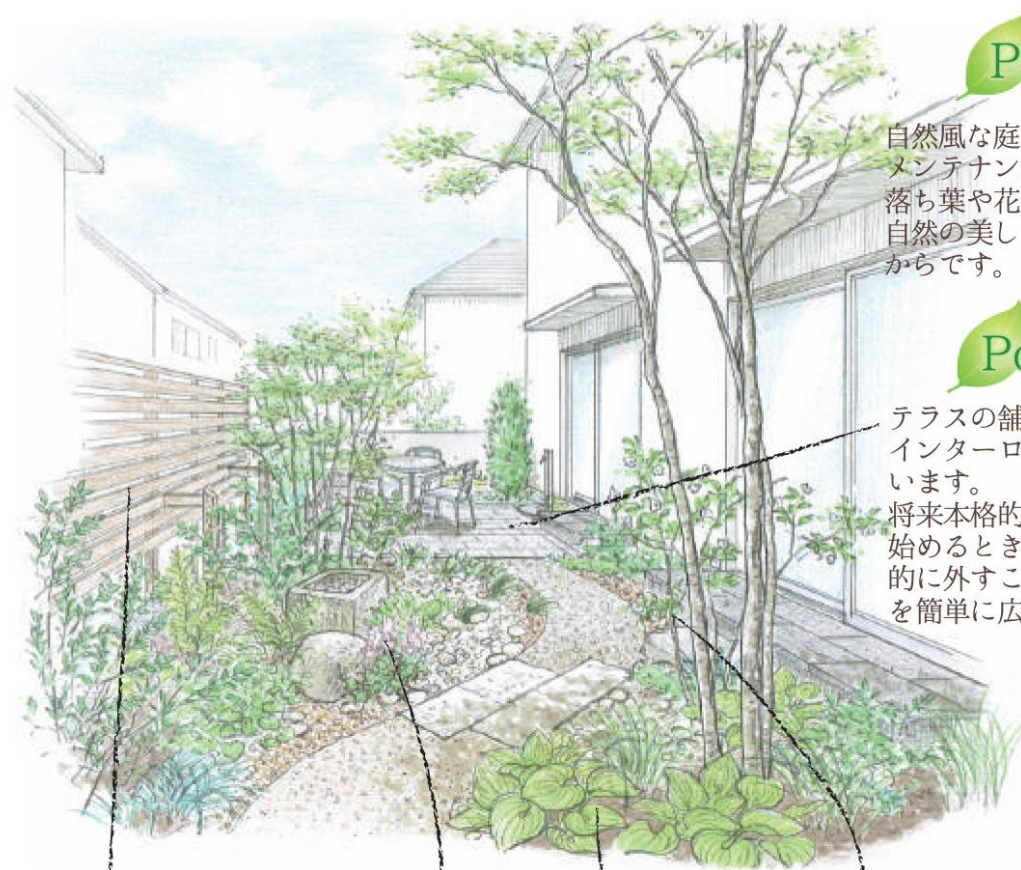
庭のある暮らしは、手入れを楽しむことも魅力の一つなのですが、年齢や家族構成によってはその手入れに使う時間や体力が負担になってしまうこともあります。

せっかく庭をつくるのですから、住まい手にとって無理なく気軽に楽しめる庭であってほしい。

負担が少なく、楽しくメンテナンスが出来る庭であれば嬉しいですね。

手入れの時間がとれないから植物を減らし簡素な庭をつくるというのでは、緑が好きな人にとっては庭の魅力が減ってしまいます。例えば自動灌水設備を取り入れたり、選ぶ植物によって水やりは格段に楽になります。

設備や素材、植物の選択や配置の工夫によって、暮らす人が楽しめることを上手に活かし、逆に、負担に感じ、楽しめないことを減らすようにデザインするのが良いように思います。



Point 1

自然風な庭に近づけた方が、メンテナンスが楽になります。落ち葉や花がらがあっても自然の美しさのように見えるからです。

Point 2

テラスの舗装に大きめのインターロッキングを用いています。将来本格的なガーデニングを始めるときに、舗装材を部分的に外すことで植栽スペースを簡単に広げられます。

Point 4

スリットフェンスで風通しを確保。病害虫の発生を抑えます

Point 3

落ち葉が遠くまで飛散しやすい高木は数を減らし、枯葉が庭の中に落ちるように配置。

Point 5

切花に利用できる植物があれば、さらに庭は身近に感じられます

Point 6

手入れの楽な宿根草を群生をつくるように植栽。土の表面にはたっぷりとマルチングを施し、雑草の抑制と乾燥を防ぐ。

建築中の現場のご紹介

K様邸 (綾部市)



A様邸 (綾部市)



S様邸 (福知山市)



S様邸 (福知山市)



S様邸 (福知山市)



W様邸 (福知山市)



夏の敵！ 夏バテ

住宅事業部 STAFFコラム

これから梅雨が明けてだんだん気温が上がってくる季節。「食欲がない」「体がなんとなくだるい」など、いわゆる『夏バテ』の季節がやってきます。夏バテには明確な定義がなく、また特別な痛みがなかったり、日常生活に支障をきたすような症状がなかったりするの、だるいなあ〜と感じつつもそのまま対処せずに涼しくなるのを待ってしまいがちです。今回は、そんな夏バテの原因と予防法をご紹介します。



今回の担当は、

設計
味村早紀
です。

①体内の水分・ミネラル不足



夏の暑さで体温が上がると体は体温を下げようとして汗をかきます。しかし、汗には体に必要な水だけでなく塩分やミネラルなども含まれているため、それらが体外に出ることによって、脱水症状を引き起こしてしまいます。「のどが渴いた」と感じたときは、すでに体が水分を欲している時。夏は特に、こまめな水分補給が必要です。

②胃腸の働きの低下

暑いとつい冷たい飲み物ばかり飲んでしまいがちですが、冷たい飲み物も胃腸の働きを低下させてしまいます。特に冷房の効いた部屋では温かい飲み物を飲むようにして、体を冷やさないようにしましょう。

③自律神経の乱れ

自律神経は体温を調節したり、体を一定に保つ働きをしていますが、夏の暑さや急激な温度差によって、

この自律神経が対応しきれなくなってしまう。体内と外気との温度差が5度以上になるとそのバランスを崩しやすくなりますので、暑いからといって一日中涼しい部屋にいたり、冷たい飲み物をたくさん飲んでいては夏バテの原因を自分で作ってしまうことになります。自律神経を整えるには、40度以下のぬるま湯にゆっくり浸かることがおすすめです。



活動と休息のメリハリをつけて、夏バテ知らずの体を作りたいものです。

出展：<http://www2.next.ne.jp/dr-og/column/column7.htm>健康コラム07月号

ヨネダの住宅ラインナップ

■未来を担うゼロエネルギー住宅

ウィズ
— With —

省エネの工夫で消費エネルギーを減らし、使うエネルギーは自ら創り出す。究極のエコロジー住宅です。



モデルハウス
公開中



OPEN

■想いがカタチになる家

LIN — 凛 —

内装・外装材全て自由に、デザインも思いのままに、楽しめる遊び心満載の家。フリープランの間取りは、ご家族の想いをカタチにし、心地よい暮らしを実現します。



■「好き」が出来る。セレクトプランの家

ここちえ
cocochie

安心機能が全てセットのセレクト定額制プラン。家づくりに精通したヨネダから自信を持っておすすめするベストプランが詰まっています。



暮らしのそばに 株式会社ヨネダ 住宅事業部 ☎0120-406-217

京都府福知山市字堀小字道場2433番地 TEL:0773-22-6899 FAX:0773-22-1516

