

耐震リフォームのご紹介



前回ご紹介した、耐震リフォームを行った住宅が完成しました。今年1月中旬から着工、基礎の補強や筋かいの取付など各所を補強し現在の耐震基準に合致させました。内装を全面改装し、水廻り品も新しく取替え、窓も断熱2重サッシとし

ました。住宅エコポイントも耐震改修を行うとさらに15万ポイント発行されます。

昼寝の効果



お昼ごはんの後はついウトウト…みなさんもそのような経験があると思います。春眠暁を覚えずと言われますが、お昼も眠くなりますね。スペインなどではシエスタのような昼寝の習慣もありますが、日本のビジネス社会では昼寝はサボりと思われがちです。

しかし最近昼寝をすることで仕事にも体にも良いということが分かってきました。昼寝研究の第一人者である米カリフォルニア大学のサラ・メドニック氏が「一時間半の昼寝は1晩分の睡眠に等しい」と発表し、昼寝擁護論に注目が集まっています。健康的な朝型生活の人の場合、人体のリズムは午前中は上昇。正午ごろをピークとして午後1～3時頃に活性が低下していきます。午後4時過ぎに再び上昇に転じて数時間活性化した後、就寝時間に向けて再び低下、就寝中の深夜2～3時頃に最低となります。心身の活性が低い午後2～3時頃を睡眠時間にあてることは合理的な行動です。

このように人間には1日に2回眠気のサイクルがあり、午後1時～3時の間に眠気が高まってしまい、集中力や記憶力を低下させ、仕事の妨げになります。そうした問題に注目されているのが20分程度の昼寝です。NASAの行った実験では昼寝で仕事の効率が35%向上することが分かっています。さらに夜の睡眠を深くする効果もあるので睡眠不足の解消につながるのと事です。

おとうしゃん、あっちいけ!!



長男恭丞(きょうすけ)も2歳半に間もなくなります。次男の隼平は7ヶ月を迎えました。

次男のほうは、離乳食もよく食べて、とてもふくよかに育っています。そのせいか手足がムチムチになっています。

恭丞は、特に弟ができてから、お母さんにぴったりとくっついていきます。お父さんが抱っこするぞといっても、「おとうしゃんこわい。あっちいけ」といって逃げてばかりです。息子にとってお母さんが一番だというのは、理解していますが、ちょっと悲し

くもあります。😞

そのわりに、見知らぬところへ行くとお父さんの足にしがみつくところが、またかわいいところですよ。😊

大震災から1年

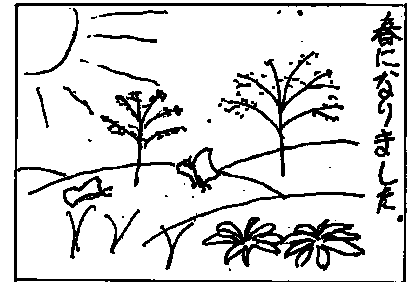
大六さん 作:ひげくま



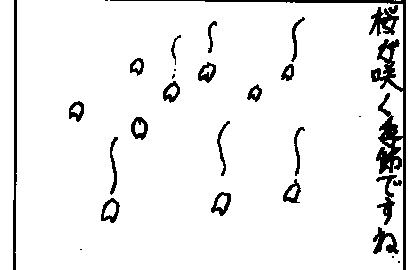
東日本大震災から1年が経ちました。被災された多くの方々が不自由な仮設住宅での生活を余儀なくされています。そして原発事故の影響もあり、原発周辺で生活されていた方々は、いつ元の生活に戻ることができるかもわからない状況になっています。

福島の方がこちらに来られ講演した時に、福島に対して暖かい応援もある一方、差別的な言葉も浴びせられるということを知り、胸が痛みました。

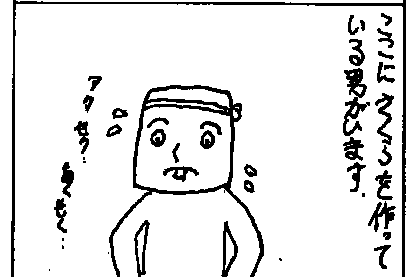
1年前に facebook をはじめ、その直後に震災があり、facebookを通じて支援するグループに入りました。その支援活動がマスコミに取り上げられることもあり、



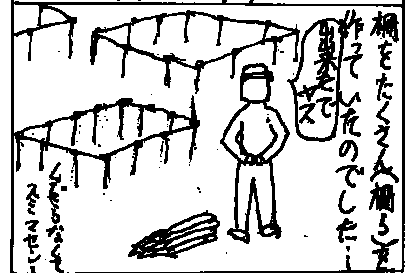
春になりました。



桜が咲く季節です。ね。



ここに大六さんを作った男がいます。



橋をたたく大六さんを作った男がいます。

恥ずかしながら何度かテレビ、新聞に私が(チラッとですが)登場することもありました。

これまでに、東北の物産品即売会のお手伝いや、仮設住宅の表札づくりなどをお手伝いしてきました。

がれき処理など課題が山積みですが、日本全体で復興を盛り上げていかなければいけませんね。



協力業者さん紹介



今回は電気工事の担当をしてくれている吉本電興の吉本さんです。

吉本さんは、電気工事会社で勤めた後、親父さんの興した会社に入り、2代目として活躍しています。照明プランなど提案力にとっても長けています。

吉本より一言

『電気工事を担当している吉本です。先代とウチの親父とは、古くからの付き合いですが、現社長とも長く付き合い合っていくつもりです。これからもよろしくお願ひい

たします!!』

編集後記

春になりましたが、朝晩はまだまだ寒いですね。冒頭に紹介した耐震リフォームの住宅、実は私達家族の住む家です。ちい、ここだけ材料や工夫が、あることに施してあります。

ご覧になりたい方は、ぜひご連絡下さい。喜んでお見せいたします。

次号は6月の予定です。よろしくお願ひします。

栗 武志

昭和36年創業 素材厳選の宗づくり



株式会社 相互建設

〒971-8056 金沢市押野1-27

TEL 076-741-8668 FAX 076-741-8614

URL www.sougokensetsu.com

e-mail info@sougokensetsu.com