

施工事例



小矢部市S様邸

小矢部市S様邸をご紹介します。
LDKは16畳。リビングから2階へ上がる階段は建具で仕切ることが出来るため、冬場の暖気が2階へ逃げることを防ぎます。
キッチン前は少し立ち上げたカウンターがあり、煩雑しがちな手元を隠せます。すぐ横には便利な食品庫。造作棚があるので、たくさん収納できそうです♪
LDKに隣接された和室は、3枚の引き込み戸を介しているの、開ければLDKと一体として使うことができますよ。
床の間もあり、端午の節句には兜桃の節句にはお雛様等を飾ってお祝いできますね！
4畳近くある広々とした洗面脱衣室。物干しスペースをしっかりと確保したいというS様のご要望にお応えしました。



S様ありがとうございました！



株式会社アキ ホームページ
(URL) <http://www.k-aki.com>



富山県古民家再生協会
(URL) <http://www.kominka-toyama.org/>

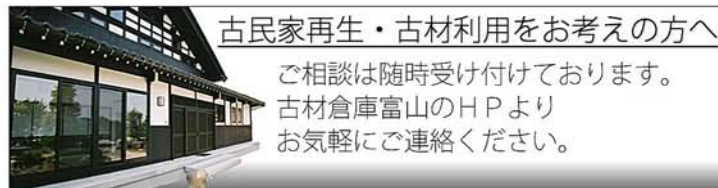


にゃん太郎ブログ
(URL) http://blog.livedoor.jp/nyantaro_since2010/

一級建築士事務所登録 富山県知事登録 第(7)861号

材木屋生まれの木のプロ
株式会社 アキ

〒932-0862 小矢部市五郎丸62
(TEL)0766-69-8703 (FAX)0766-69-8653



古民家再生・古材利用をお考えの方へ

ご相談は随時受け付けております。
古材倉庫富山のHPより
お気軽にご連絡ください。

株式会社 アキ

1. 施工事例
『小矢部市S様邸』
2. 加藤社長のつぶやき 第71回
『7月のこと』
3. 特集
『体の健康 他』



連日猛暑が続いていますね。
室内でも熱中症になる恐れがあります。

水分や塩分補給、エアコン等の使用、
冷却グッズを利用するなどして、
体調管理をしっかりとしましょうね！

体感ハウス『K'house(ケーズハウス)』に行こう！

◆見所◆

- 1) とやまの木を贅沢に使用
- 2) 『梓の内』の再生
- 3) ソーラーサーキットの住み心地
- 4) 耐震性に優れたケス構法



事前予約でいつでもご案内いたします！ TEL:0766-69-8703



17日

[段ボール大好き!]は、猫の共通事項ですかね? 我が家のニャン太郎も、収まるはずのない小さな段ボールに無理やり収まってます。こんなんでも気持ちいいのでしょうか?



18日

本日、大安でもあります。二十八宿では【壁:へき】で新築大吉の日です。本当にお日柄も良く、T様邸の建舞です。暑さ対策をして水分補給をしっかりと摂りましょう!



20日・21日

伝統耐震診断士の更新研修です。二日目には計測器材を使って実際に作動させます。装置もソフトも改善されていますので、定期的に研修しなければいけません。しっかり学んで帰ります!



次回へつづく!

※バックナンバーをご希望の方は欄アキまで

知って
おきたい!

体の健康豆知識

有酸素運動をはじめよう!

運動には、ウォーキングや水泳などのように、酸素を取り入れながら長時間続ける有酸素運動と、短距離走や筋力トレーニングなど、短時間で強い力を発揮する無酸素運動があります。無酸素運動では主に糖質がエネルギー源として使われますが、有酸素運動は主に脂質を燃焼させてエネルギー源とするので、肥満の改善に有効。また、酸素を消費しながらエネルギーを作り出すため、長時間続けることができ、疲労物質である乳酸を生じさせにくく、体への負担が少ないという特徴もあります。有酸素運動で脂肪を燃焼させるには、1回約15分以上の運動が効果的です。1日約30分以上の運動が望ましいですが、15分の運動を2回行ってもOK。もちろん毎日行うのが理想ですが、難しい場合は週4日以上、合計4時間以上を目標に。自分の体力を考慮しながら、無理なく、長く続けましょう。

有酸素運動の種類と1分間の消費カロリー量の目安

消費カロリー量算出方法

1分間の消費カロリー量(kcal)×体重(kg)×持続時間(分)=消費カロリー量(kcal)

ウォーキング 0.053kcal/分

サイクリング 0.08kcal/分

ジョギング 0.138kcal/分

水泳 0.196kcal/分

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社)／「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

暮らしの
知恵袋

プチエクササイズ
で体スッキリ!

仕事や家事に追われていると、つい運動不足になりがち。ほんのちょっとした合間にできる“プチエクササイズ”を紹介!

●イスに座った姿勢で腹筋!

イスに座って両足の膝をぴったりくっつけ、手はお尻の横に置いてイスのサイドをつかみます。そのまま足を胸の高さまで持ち上げてしばらくキープ。腹筋を感じながら、ゆっくり足を下ろします。

●階段でアキレス腱伸ばし!

自宅や外出時に階段を上がる時は、わざとゆっくり上がりましょう。膝の後ろ伸ばしながら、お尻や足の筋肉を意識して、一段一段しっかり上がると効果的。

●バランスボールに座ろう!

パソコン作業をするときなど、1日のうちの少しの時間だけでも、イスをバランスボールに変えてみましょう。体がバランスをとろうとするので、座っているだけで“ながら全身運動”ができます。

《今日の晩ごはん》しじみのミルクみそスープ(4人分)

●しじみ 200g

●水 3カップ

●白みそ 大さじ5

●牛乳 1/2カップ

●万能ねぎ 適量

1. しじみは砂抜きをして、殻をこすりあわせてよく洗います。

2. 鍋にしじみと水を入れて加熱します。

アクが出てきたら取り除きましょう。

3. しじみの口が開いたら白みそを溶き入れ、牛乳を加えて火を止めます。

4. 器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを飾ったら完成!

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

