

施工事例



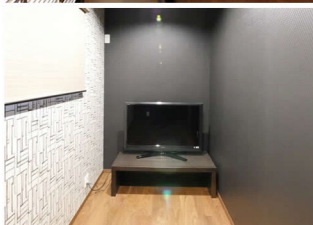
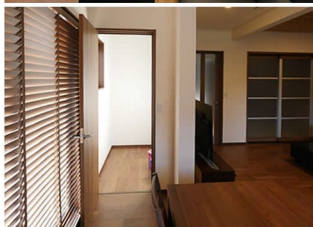
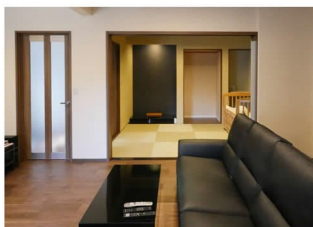
高岡市Y様邸

今回は高岡市Y様邸をご紹介します！昨年お引渡しさせていただきました。

天井の一部にアキおすすめの杉板を張ったLDK。仕切りを引き込むと和室が控えており、オープンにすると広々使えます。和室は畳部分で6帖あります。一角にはペット専用のスペースを用意しています。Y様邸でも猫さんとうさぎさんは大事な家族の一員です♪

2階には、2室分がワンルームとなった子供室、夫婦寝室、そして趣味室があります。プライベート空間ということもあって、趣味室やトイレでは遊び心あるクロス選定がされていました！

小さな家族がいるY様邸では、回遊出来る動線や、ハイハイしたりお世話するため畳空間は子育て世代にピッタリですね。



Y様今後ともよろしくお願いいたします！



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
『高岡市Y様邸』
2. 加藤社長のつぶやき 第78回
『シルバー層を対象に…』
3. 特集
『体の健康 他』



日ごとに春の訪れを感じる3月。
今シーズンは本当に雪の少ない冬でしたね。

新生活への期待と不安の入り混じる季節です。
心身ともに健康的に過ごしましょう。
それではアキ通信3月号をお届けします。

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) 『枠の内』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



皆さんはご存知でしょうか？

2013年(平成25年)の調査によると全国の空き家の総数は約820万戸。空き家率は、総住宅数6063万戸の13.5%となっています。

推計では、このままの状態が進めば2033年の総住宅数は約7130万戸に増え、さらに空き家数は約2170万戸に倍増すると発表されています。

なんと空き家率は13.5%から30.4%に上昇することになります。

この状態を変えていくためには、様々な視点からの対策が必要となります。

その中の重要な役割の一つが空き家活用のための『空き家の鑑定(空き家インスペクション)』であり、その業務を行う「鑑定士」の育成です。

この「鑑定士」の育成を目指して小矢部市シルバー人材センターと富山県古民家再生協会(全国古民家再生協会富山第一支部)は、本年3月6日富山県では初めてのシルバー層を対象とした「木造空き家簡易鑑定士」の育成講座を開催することとなりました。

このことは、地域で活躍するシルバー人材センター会員の皆さんが地域の財産と成り得る空き家を活用し後世へと受け継ぐため、高齢者が新たな手法を活用し就労する機会となりえます。

一歩、前へ進みます！！



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

体の健康豆知識

毎日の食生活を見直そう！

糖尿病につながる高血糖を防ぐには、食生活を改善することが大切です。まずは、自分がどのような食生活を送っているのか考えてみて、食事日記をつけるなど毎日何を食べているのかしっかり把握し、少しずつ見直していきましょう。

●規則正しく1日3食：1日のカロリー摂取量は、朝・昼・夕の3食で、ほぼ均等にわけるのが理想。朝食を抜くなどすると、1回の食事量が多くなり、血糖値が上がりやすくなります。

●よくかんでゆっくり食べる：脳の満腹中枢に信号が送られて満腹感が生じるには、食事を始めてから15分ほどかかります。ひと口ずつ、よくかんでゆっくり食べましょう。

●脂質・砂糖・塩分は取り過ぎに注意：脂質は高エネルギーなので、油を使わない調理法がベスト。血糖値の上昇に直結する砂糖は、菓子や清涼飲料にも含まれるので注意してください。

高血圧を招く塩分も控えめに。アルコールは、インスリンの働きを低下させるので、飲み過ぎに気をつけましょう。



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 お祝いの席で活躍 飾り切りのアイデア

意外と簡単な細工でできる飾り切りのアイデアをご紹介します。お祝いの席などで飾られていると、見た目も華やかになります。

●かぶで菊の花

かぶの天地を切り落としたら皮を厚めにむきます。菜箸でかぶを挟むようにしてまな板に置き、下まで切り込みが入らないように、包丁で細かく格子に切り目を入れます。10分ほど塩水につけてしんなりさせたら、お好みの甘酢に漬けましょう。軽く絞り、花びらのように広げたら、きれいな菊の花の形に。

●かまぼこうさぎ

紅白かまぼこを好みの厚さに切り、色のついている部分の半分のところまで包丁を入れます。包丁を入れた部分を縦半分に切ります。うさぎの耳に見立てて内側に丸めましょう。目の部分に楊枝で穴をあけて黒ごまを詰めれば、さらに可愛らしく仕上がります。

お酒とは上手に付き合うことが大切。身体により成分を含むお酒もあるので、ほどよく楽しみましょう。

- ビール：主原料のホップはハーブの一種で、ポリフェノールが含まれます。糖質やプリン体が気になる方は1杯程度に。
- 日本酒：38℃くらいに温まるとアルコール分解されるので、冷やより熱燗のほうが急に酔いが回ることがありません。
- ウイスキー・焼酎：糖質が少なめ。レモン等をしぼってビタミンCを摂取しながら飲むのもおすすめ。
- ワイン：赤はポリフェノールが豊富。白はカリウムが多く、むくみ防止やデトックス効果も。水をチェイサーとしてはさみましょう。



<長瀬サエコ> ビューティーデザイナー・スローウォーキングディレクター。

理想の“美ボディ”を手に入れよう！