

2019 ティータイム通信

3

発行/
建設許可(般-27)16806号
(財)住宅保証機構登録店
人にやさしい家づくり

株式会社 **みのりホーム**
松山市福音寺町42番地6
Tel 089-976-0047
[HP] [みのりホーム](#) [検索]
[E-mail] minorim@minorigroup.com

一級建築士事務所 第3021号
日本増改築産業協会 正会員

株式会社 **栗田工務店**
松山市福音寺町40番地1
Tel 089-993-7555
[HP] [栗田工務店](#) [検索]
[E-mail] kurita39@lilac.ocn.ne.jp



みのり 知恵袋通信

こちらのコーナーでは毎月、生活に役立つちょっとした小ネタをご紹介します

●若さを保つ！代謝アップ術

■筋肉強化で代謝アップ「両手振り健康法」

腕を振るだけという単純な体操ですが、背筋や胸筋、お腹の深部にある筋肉、太ももの筋肉までも強化できます。すると、全身の血流や代謝がアップ。猫背も改善できるので、体の中から外まで若返り効果が期待できます。運動は毎日続けることが重要ですが、シンプルな体操なので、これは誰でも続けられそうです。

■やり方

- ①両足を肩幅ぐらいに開いて立つ。
- ②両手を後ろに振り、その反動で両手を前に出す。肩ぐらいの高さになるように。
- ③前後に振る運動を繰り返す。10回ぐらいから始めて、できるだけ多く振るようになる。



■足ツポで代謝アップ「足指マッサージ」

代謝アップには冷えの改善が欠かせません。そこで、足指のマッサージが効果的。足の親指から小指までの、各指の付け根の間には、冷えに効くツポである「八風(はっふう)」があります。「八風」は足の甲側と足裏側にそれぞれあり、左右合わせて合計八つあります(イラストの点の部分)。足指の間にたまった老廃物を流すつもりで行いましょう。血行を促進して、冷えによる痛みやしびれも解消します。

■やり方

- ①親指と人さし指で足指を1本ずつはさみ、各足指の間を押すようにしてもむ。その後、老廃物を流すように指先にむけてマッサージ。
- ②最後に足指と手指を握手のように組んで、足首を回し、すべての八風を刺激する。



3週連続見学会

見学会時間は
全部10時～17時



3/2(土)・3(日)

森松町 あすなる保育園

店舗を無添加住宅リノベーションした保育園が完成しました！室内には雲梯があったりボルダリング、秘密基地があったりと子ども達が楽しみながら、成長に応じた対応のできる空間になるように設計しました。

無添加住宅ならではの体に優しい空気の中で子ども達が元気に遊んだり歌ったりする姿が浮かびます。



3/9(土)・10(日)

桑原1丁目 吹き抜けのある家

北面道路で南側の隣家があってもLDKが明るくなるように吹き抜けを設け、更に南には大開口の掃き出し窓を配置しました。障子のある自然素材を活かしたデザインになっています。地震に対して安心の耐震等級3の適合住宅です。



3/16(土)・17(日)

東温市横河原 太陽光発電の家

奥様こだわりのキッチン天然石の天板を使った手作り。背面収納もオーダーメイドです。LDKと和室をすべて南面に配置して、広々とした明るい空間にしました。

洗濯ものがたっぴり干せるように作った屋根のあるバルコニーからは観月祭の花火が特等席で楽しめます。



やわらぎ便り

— 紅マドンナ収穫☆ —

昨年の12月半ば、1・2階合同で利用者様と紅マドンナを採りに行きました。

初めて経験する利用者様も、「頑張つて採らんといかんね」とハサミで一個ずつ、もくもくと真剣に採られていました。

一通り採り終ると、みんなで試食、ゼリーのような舌触り、ジューシーで美味しいと笑顔でいっぱいになりました。

帰りの車の中でも、「温かったよね、良い天気で良かったね」と利用者様同士の会話も弾み、不穏になることもなく無事に帰ることができました。



この時期、恒例になった紅マドンナ採りですが、春になると摘果作業、雨の少ないときには灌水をして、虫に食われない為の袋掛けと収穫するまでには手間暇がかかります。

有限会社やわらぎ
枝松1階 福増



私達は頂いて食べるだけですが、地道な作業を日々してくださっている社長さんには感謝でいっぱいです。

社長よりコメント

おつ!! 苦労がわかってくれる人がいたか。報われた感じ。女房に伝えときます。だんだんと年も取りいつまでやれるか? お年寄りの中には、10分もすれば楽しかった事もすぐ忘れてしまう人もいるが、その一瞬でもイキイキワクワクできれば、魂は元気になるだろう。さあ~。その日まで頑張ろう!

こんな感じの やわらぎブログです。
是非 ご覧ください!!



有限会社やわらぎ 事務局
ホームページ <http://www.yawaragi-ehime.com/>

現場からの便利



担当 小島

基礎工事

松山市北斎院町で着工始まりました。写真は鉄金を縦横、上下と組み合わせさせた状態です。この後コンクリートを流し込みます。鉄はそのままでは錆びてしまいがアルカリ性のコンクリートが鉄の酸化を長期間守ります。



担当 景浦

塗装工事

まもなく完了しますが塗装工事させていただきます。今回は松山市のリフォーム補助金を使用しています。松山市のリフォーム補助金は申し込みの時期や施工内容等決まっておりますのでご相談ください。



無添加住宅モデルハウス
公開中!!

in松山市
北久米



土 日 祝 予約不要
毎週公開
10:00~17:00

見どころポイント

- 優しい空気につつまれた 無添加住宅
- ママ目線で考えた家事動線
- カフェのようなインテリアをコーディネート
- 冬を楽しむ薪ストーブ



〒790-0923 松山市北久米町204番1

今月の 栗田工務店 ビフォー・アフター
Before → After

安心・安全・快適リフォーム!

施工例 松山市 I様邸

改修工事 完成!!



水廻りと内装のリフォームをご依頼いただきました。壁紙は白をベースにし、トイレ・洗面所はグリーンのアクセントでやさしい雰囲気に仕上がりました。キッチンの換気扇や、浴室の壁パネルはお手入れのしやすさにこだわりお選びいただきました。

新しくなったお家で、ゆったり楽しい時間を過ごしていただければと思います。

●お問合せは 株式会社 栗田工務店 ☎ 0120-70-1516

担当 西山



知っ得! 不動産

土地の評価基準の違いとは

土地の評価基準として用いられる指標となる価格は、自由な取引において通常成立すると考えられる偏りのない1平方メートル当たりの更地の評価価格を公示している。

「公示地価」および「基準価格」これらをベースに「相続税」や「贈与税」の算定基準となる「路線価」があります。また、「固定資産税」、「都市計画税」の算定基準となる「固定資産税評価額」があり、各々用途に応じて利用されます。

「公示地価」を基準にすれば値ごろ感がつかめます。また、「路線価」は「公示地価」の80%で評価され相続、遺贈

又は贈与により取得した財産に係る「相続税」及び「贈与税」に適用されます。

「固定資産税」や「不動産取得税」に適用される「固定資産税評価額」は「公示地価」の70%で評価されます。

「公示地価」が基準となって価格順に一番高い「実勢価格」、「公示地価」、「路線価」、「固定資産税評価額」となります。

