

2017 ティータイム通信

5

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] minori@minori-group.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

第59弾 「中強度」の運動で健康ダイエット!

初夏のさわやかな気候で、なんだか体を動かしたくなってきた!でも、薄着になったらお腹まわりの脂肪が気になるなあ。というそのあなたへお得な情報です。

昔は激しい運動を長時間するのが良しとされていましたが、最近では息が切れるほど激しい運動は、かえって脂肪が燃焼しにくくなるのがわかってきました。運動する時には糖質と脂肪が消費されます。その消費の割合は運動強度によって変わり、激しい運動の場合は糖質の割合が高い、つまり、脂肪消費率が低くなるのです。

脂肪を燃やしやすいのは、「楽だけどちょっとキツイと感じる程度」の有酸素運動。これには日常の中でできる「早歩き」や

「階段の上り下り」がぴったりです。こうした運動を「中強度」の運動と言い、1日20分以上「中強度」の運動をすることが、ダイエットにも健康維持にも効果的だと言われています。

「中強度」の運動の目安は「ニコニコペース」とも言われ、「笑顔でギリギリ会話はできるけれど歌うのはムリ」という程度。年齢によっても強さが異なり、一般的に心拍数が「138-(年齢÷2)」となるような運動が、その人にとっての「中強度」です。例えば、36歳の人なら心拍数120が目安ということ。運動効果を確実にしたい場合は、一度、心拍計で測ってみると良いでしょう。最近は、スマホで測れる心拍計アプリもあります。



家主の高齢化に備えて

オーナーが高齢になってくると、賃貸経営にかかわる判断や契約などの業務をするのは難しくなってきます。

オーナーが病気や入院などで判断できない時、管理会社が家族に承諾を得ることがあるため、賃貸借契約業務を家族が代理するケースが少なくありません。また、オーナーが認知症になってしまった場合も、家族に意思確認をすることが多くみられますが、当該家族に代理権がない場合賃貸借契約は無効となり、その間賃貸経営に支障が生じてしまいます。契約内容が無効になるだけでなく、トラブルに発展してしまうケースもあります。特にオーナーに子供が複数人いる場合などは、家族間でトラブルになりやすいといえます。

例えば、同居している娘と他県に住む息子がいる場合、賃貸住宅の大規模改修など数百万の費用が掛かる契約を家主である母親に代わって娘が決めてしまうと、自分のいない場所で話が進んだことに息子が腹を立ててトラブルになってしまうのです。

●対策その1 委任状

日本賃貸住宅管理協会は今年5月から「賃貸住宅所有者の認知症に備えた管理業務委任状」の締結を管理会社に推進しています。これは高齢になったオーナーへの賃貸管理業務に関する意思確認が困難になることに備える委任状です。

例えば、賃貸経営について長男と委任契約を結んでいれば、高齢になり賃貸経営に不安なオーナーにとっては安心でき、家族間のトラブルも防げます。また、物件を管理する不動産業者とも連絡がスムーズとなります。

しかし、委任状は委任する人の判断能力に全く問題がないときに効力を持つものなので、認知症になる前に委任契約を交わすことが重要です。認知症になってからではできません。また、委任状は物件単位で委任するもので、資産

すべてを網羅することは出来ません。

弊社は日本賃貸住宅管理協会会員として、必要な家主様には委任状をお願いしております。トラブル防止の為にご理解ご協力を頂ければと思います。

●対策その2 家族信託

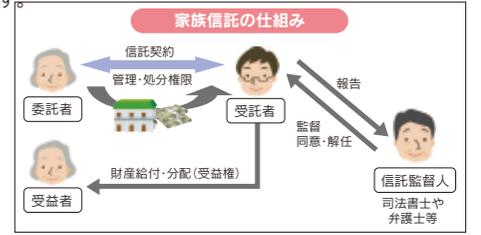
家族信託は投資信託や信託銀行の遺言信託とは全く異なり、民法ではなく信託法において資産を管理承継する方法です。最近では家族信託も家主の高齢化対策として活用が広がっています。

信頼できる家族に財産の管理や運用、処分する権限を託すということで、例えば家主本人が認知症になり意思決定ができなくなっても賃貸借契約や改修工事の契約だけでなく、ハウスメーカーとの建築契約や金融機関からの借入れを代わりに息子などの受託者が行うことができます。

権利は移動せずに財産の名義を信頼できる家族に変更することができる制度なので、財産から発生する権利や利益は本人のままで、贈与税などの税金がかからないこともメリットです。

また、家族信託を利用することにより、遺言と同じように財産の承継先を予め決めることもでき、さらに、遺言ではできなかった2次相続以降の財産承継先も決めることが可能です。今後こうした家族信託の活用は多くのオーナーに広がると考えられます。

オーナーセミナーで、より深くご理解いただけるように努めております。既にご利用されている家主様もいらっしゃいます。是非お気軽にご相談ください。



今年もやります! 天然乾燥木材見学ツアー

~無添加住宅はこの木で作られる~



無添加住宅で使用されている木材を直に触れて感じることでできるツアーです。大型バスをチャーターし、向かう先は佐田岬の製材所。現地ではなんと、大黒柱、一枚板の卸売りも格安でできます。(好評です)年に一度のこの機会に是非ご参加下さい。

日時 平成29年5月28日(日曜日)

- スケジュール
- 9:30 みのりホーム事務所に集合(駐車場をご用意しています)
 - 9:45~ バスにてみのりホーム事務所を出発
 - 12:00 昼食 レストラン風車(場所は変更になる可能性があります)
 - 13:30 製材所 到着

- 天然乾燥木材の話
- 木材強度が20%アップする特許加工
- 木材見学 ●大黒柱の卸売り
- 一枚板の卸売り
- テーブル家具製作可能(座卓加工費・足代は別途必要です。*指定材・デザイン)



- 15:30 製材所を出発
- 17:30 みのりホーム事務所に到着・解散

※当日の天候・交通状況等によって時間が前後する場合がございますので、予めご了承下さい。

お申し込みは、みのりホームまで!
TEL 089-976-0047(担当 小島)
申込締切 5/22(月)

40名様限定



本社工場・事務所 愛媛県西宇和郡伊方町二名津116番地

大谷工場 愛媛県西宇和郡伊方町二名津1390番地



本社工場



事務所



大谷工場



地図

知っ得! 不動産

「自分で不動産を売却する場合と不動産業者に依頼する場合」

自分の不動産を売るときに、売主が自ら買主を探す場合と不動産業者に依頼して買主を探してもらう場合では下記のようなことがあります。

自分で買主を探す場合

- 売却物件の情報公開の範囲が狭い、公開のスピードが遅い。
- 価格設定から重要事項・契約書の作成の手間がかかる
- 専門知識の不足によるトラブルの可能性
- 登記の手続きを専門者に依頼する手間がかかる
- 仲介手数料がかからない。

※他にも売却する手続きは、物件の告知内容や境界確認等の書類の作成が必要となります。

自分で探す場合は費用を抑えられますが、売却するには買主に対して責任もありますので物件を細かく相手に伝え、売買契約書類の作成が可能であれば自らの売却も可能です。

不動産業者に依頼する場合

- 売却物件の情報公開の範囲が広い、公開のスピードが早い。
- 価格設定から契約書類の作成、物件の引渡しまでの手続きを代行してもらえる。
- 買主との間に立って売買の条件等を調整してもらえる
- 仲介手数料の負担がある。

やわらぎ便り

— 車いす贈呈式 —

今年度も終わりが近づいてきた頃 地元の中学校からとてもうれしい連絡がありました。

生徒の皆さんがアルミ缶の回収運動をして得た資金で車いすを購入し、グループホームやわらぎ川内へ頂けることになったのです。

3月14日、利用者の方たちと一緒に中学校で行われる贈呈式に参加しました。

お礼に 利用者の方から中学校へ手作りの感謝状をお渡しすると生徒の皆さんも喜んでくださり、利用者の方たちも「よかった」とうれしそうでした。

こちらの中学校では色々な活動をされているからか、先生方や生徒の皆さんそれぞれが活気にあふれたお顔をしています。

生徒の皆さんもこれからの人生にきっと生かせるいい経験を重ねているような気がします。

グループホームやわらぎ川内 大本

車いすとともにこの活気あふれる雰囲気にも力を頂いて帰りました。

大切にに使わせていただきます。

利用者の方々も喜ばれていましたが、職員の方が喜びは大きかったですね(笑)



ホームページ <http://www.yawaragi-ehime.com/>

現場からの便り

～「家づくりの思い出」～

S様邸の漆喰塗りの作業中に左官さんをお願いをして手形を付けるために少し厚く塗ってもらいました。アルファベットはお施主様御自身が用意され、お好きな色を塗っています。試行錯誤しながら何度もチャレンジし、ステキな思い出ができました。お施主様に「いい思い出になりました」とうれいなお言葉を頂戴しました。手形を付けることも漆喰だからできるものです。ご要望がありましたら、ぜひお声がけください。



～「祝！新築完成」～

4月下旬、松山市内城西地区に新たに無添加住宅が誕生いたしました。真っ白な漆喰の外壁に 真っ黒の釉薬瓦のコントラストが飽きのこない外観です。この無添加住宅の中で沢山のステキな思い出が生まれることを願っております。



無添加大好き！
私の住まい

周辺環境を変える住まい

H様邸

奥様が嬉しそうに話してくれました。「Hさんの家って、日本の家じゃないみたい！街並みの雰囲気まで良くなって嬉しいわ！」って、ご近所の方に言われたんです」と。ご主人様は「でも、無添加住宅に出会わなかったら、まだ家を建ててないかも…」と続けます。実は、H様のご家族はシックハウス症候群に加え、ぜんそくとアレルギーに悩まされていたのです。必死の思いで“健康住宅”をテーマとする住宅会社を調べ、相談しましたが、「どこも提案的が外れていたんです。でも、無添加住宅さんだけはちゃんと理解して、まるで主治医のように具体的に本物の健康的な家づくりを教えてください」と心から納得できたそうです。そして完成した家は「息苦しさがまったく無く、窓を開ける必要のない家とて

も言えいいんでしょうか」と奥様が言われるほどの満足度。漆喰で塗られた白亜の外観。ご近所からの評判は前述通りです。LDKは2階に配置。天然御影石のアイランドキッチンが司令塔のような存在感を放ちつつ、その上質さがキッチンワークを楽しくさせてくれるようです。何よりご家族の健康の改善は著しく、「とにかく、家中の空気が澄んでいる」という実感があるんです」と言われるご夫妻の笑顔が印象的でした。



栗田工務店 ビフォー・アフター 安心・安全・快適リフォーム！

今月の Before→After 2Fトイレ増築工事 完成！

施工例 松山市M様邸

施工前



● 外観：2Fベランダ

完成



● 外観：トイレ増築

● トイレ設置

完成



完成

● 手洗設置



2階にトイレの増設を依頼され、設備的な関係から2階のベランダをトイレにするのが一番良いと考えました。

お客様の希望で「外壁材は既存のまま」という注文があり、出窓式のサッシをオーダーし、外壁材のカットのみで納まるようにしました。



お待ちしております！

担当：恩地

● お問い合わせは

株式会社 栗田工務店

0120-70-1516



間違いだらけの日本の住宅!?

健康で安全な家を求めて！

—「菌と共生する家③」

自分の手に付いている自分の菌を繁殖させて作っている日本の代表的な食品である“味噌”の話の続きです。よく“我が家伝統の味”などと言いますが、それが自分では一番いい香りだと思っていたのも当然のことですね。なので、他人からは臭い！と思われることも少なくありません。人からもらったぬか漬け

が臭くて食べられなかった…ということを経験しておられる方も少なくないのではないでしょうか？

唐突な話で恐縮ですが、ご自分の足の裏の匂いをかいでみてください。そして続けて、耳垢をほじって、同じようにその匂いをかいでみてください。特段、臭くないはずですよ！誰でも自分の菌は臭いと感じないのです。

しかし、あなたの足の裏の匂いを他人にかがせると吐き気を催すことがあります。同じように、自分の菌で作った味噌が一番おいしいと勝手に思い込み、それを他人に差し上げて嫌われることが古くからよくあったので、ここから「手前味噌」という言葉が出来たそうですよ！ご存知でしたか～？

こういうウンチクって結構大事なんですよ！っていうか、私が大好きなだけかもしれませんがね～(笑)

