

Colorful

HASHIMOTO HOMES
LIFESTYLE MAGAZINE

2018
AUG
VOL.25
隔月発行

「特集」

SUMMER COOKING

夏味を 堪能しよう

COLUMN USEFUL FOR LIFE

ハシモトホームズ
ライフスタイルコラム
あるものを活かすバッシュ設計

EVENT REPORT

食育と住環境改善で健康セミナー in 岡山

「COOL CHOICE」

キャンペーンに賛同しています

COUNTER

考え方が多様化する既存住宅には
きちんと相談できるプロが必要

FROM COORDINATOR


フレッシュハーブのバスタイム

EVENT INFORMATION

イベントラインナップ！

Hashimoto
HOMES

TIMELESS. MODERN



副菜の作り置きで
効率的に夏バテ対策。

SPECIAL ISSUE OF AUGUST

SUMMER COOKING

殺菌効果のある 食材を取り入れて 食中毒対策は万全に。



連日のように猛暑日が続く今年の夏。熱中症による救急搬送のニュースも相次ぎ、水分と塩分の補給を心がけている方も多いことでしょう。熱中症や夏バテ予防には、適度な水分・塩分の摂取も確かに効果的ですが、それよりもまずは日頃の食生活で暑さに負けない体作りをすることが大切です。とはいえ、どんなに料理好きな奥さまでも、毎食の栄養管理を徹底するのは結構大変。品目を増やそうとすればその分調理の負担が増えますし、その都度食材を用意しなければならず、殊に今年のような猛暑のなかでは食材の傷みも心配。家事の手間や食材のロスをできるだけ抑えて、効率的に料理をしたいものです。そんなときにはぜひ作り置きを活用してみましょう。作り置きというところか“手抜き”のようで気が引

けるかもしれませんが、食材を一気に使い切れば鮮度や栄養価を最大限生かしつつ食材のロスを抑えることができますし、調理にかかる時間も短縮できて一石二鳥。調理後に冷蔵保存することで調味料がなじんで、より美味しくいただけるメリットもあります。盛り付けて出すだけの作り置き総菜が数品あれば、あとはご飯と汁物、素麺やパスタなど主食となる一品を用意するだけでOK。とっても手軽に栄養バランスの取れた食事を出すことができます。ただし、作り置き後の保存には細心の注意を払いましょう。保存容器は必ず清潔なものを使い、盛り付けたらすぐに冷蔵庫に戻すこと。ショウガや梅干し、酢など殺菌力のある食材をプラスするのも食中毒予防にはとても効果的です。

ハシモトホームズおすすめ夏料理

ビタミンやミネラルも豊富な焼とうもろこしの冷製カッペリーニ！



協力／岡山ガス体験型ショールーム「アスバラガス」



菊本美智子先生

レシピは下記の
QRをCHECK!



COLUMN USEFUL FOR LIFE

ハシモトホームズ
ライフスタイルコラム

THE THEME

あるものを活かす
パッシブ設計

真夏は、エアコンの涼しい中で過ごすことで体調を崩しがち。
本来、健康を維持するためには、体温調整のために自律神経を
できるだけ刺激することが重要です。

夏、できるだけ人工的な空調を使用しないで過ごすには、建物内の通風が必要です。
風は人間にとって脅威にもなれば、快適をもたらしてくれる環境要素でもあります。高断熱・高気密の家になって、窓も開けないような暮らしになりつつありますが、人体が季節を感じて環境変化に対応できるようにするためには、自然の通風によって発汗作用を活発にすることが重要でしょう。

その敷地にあるもの、
「風の道」(風通し)と「光の道」(日当たり)を設計に取り込み活かす。

徒然草の「夏を旨とすべし」という昔の住まいづくりは、現代においても活かすべきです。
窓を開けない暮らしで、室内をエアコンでコントロールするよりも、気持ちの良い日は、窓を開けて空気を入れ替えることで、室内の空気をきれいにし、ハウスダストの減少やカビの発生の抑制にもつながります。効率の良い通風を考えた「風の道」は健康で快適な暮らしを考える上で重要な事です。

また、日差しの活用も積極的に図りましょう。人間の健康にとって生体リズムをつかさどるバイオリズムの出発点が朝日なのです。この太陽の光をどのように取り込むかは、健康にも影響しています。
日射角度が夏は 78°、冬は 32° という日射角度の違いから、屋根や庇(ひさし)が効果的に日射をコントロールしてきました。夏は、日差しを遮る工夫として、オーニングやグリーンカーテンなどを設け、冬は、日差しを積極的に取りこむ工夫として、ハイサイドライトやルーフウインドウなどの窓の配置もおすすめです。新築やリフォームをする際には「風の道」「光の道」を必ず検討しましょう。

設計とは、そこに住む家族がどのような環境で健康的に暮らすことができるのか、その敷地の環境を読み込む上で、“そこにあるもの”を活用するパッシブ設計を基本とすべきでしょう。さらに、プラスして、断熱材やサッシの性能などを検討されることをおすすめします。

ハシモトホームズでは、「敷地環境調査」を必ずおこない
四季の光と風を知り、設計に取り入れてご提案をしています。

EVENT REPORT

食育と住環境改善で健康セミナー in 岡山

保健学博士：菅原明子先生 講演 主催：（一社）住環境改善推進協議会
後援：ハシモトホームズ/橋本興産株式会社

THE THEME

食生活そして住生活、 暮らしを通じて健康生活を 送るための知恵



西洋と東洋の両面から食の研究をされており、マイナスイオン科学の第一人者でもある保健学博士の菅原明子先生に来岡いただき6月10日に開催しました。菅原先生はもともと「食」で人間を健康に…と考え研究を続けてきておられましたが、住まいが健康に及ぼす影響がとても大きいことに気づきました。健康には、「食」にプラスして空気がきれいな「住環境」の改善こそが大切であると訴えておられます。

住まいの空気環境が健康に大きく影響している。

住まいでこんなにも違いが出る。

普及型住宅と、先生が提唱する空気にこだわった健康住宅との実験データをご紹介され、乳酸値の違いからみて、疲れの取れる環境やストレスが軽減されるなどの健康に過ごすためのあるべき住環境をご紹介いただきました。

当社が施工している「いやしろの住まい」は、（一社）住環境改善推進協議会の取組にもとづき、「いやし健康増進住宅研究会」の技術提供のもとおこなっています。菅原先生はその長年の研究の上で、「いやしろの住まい」の開発に携わられているお一人です。提唱されている健康住宅では“還元”の空間、すなわち「マイナスイオン」が優位な住環境をもたらすことが、日本人の現代病といえる「アレルギー」「ぜんそく」「不眠」「低体温」「アトピー」「化学物質過敏症」…などを未然に防ぎ、今や2人に1人がなるといわれる「がん」の予防にもつながるといわれています。

【参加者の声】(アンケートより)

- ・「住環境が体調、子供の成長に影響することもあるのだと意識を向けることにつながりました。」(28歳男性)
- ・「マイナスイオンの効力を教えていただき、日常の生活の中で改善すべきことに気づいた。」(60歳女性)
- ・「料理を丁寧作り、情緒が安定した女性になりたいと思いました。」(29歳女性)
- ・「心と身体の健康はいい家にある。いい家のベースはマイナスイオンにある。とても説得力のあるお話でした。」(50歳男性)



菅原先生の本紹介
「天然素材住宅で暮らそう！」
出版／成甲書房



ハシモトホームズは、「COOL CHOICE」キャンペーンに賛同しています。

COOL CHOICE できるだけ1回で受け取り ませんかキャンペーン

～みんなで宅配便再配達防止に取り組むプロジェクト～
宅配便が再配達されている割合は全体のおよそ2割。



ドライバーの労働力で置き換えると、10人のうち1人のドライバーは、1日中再配達を担当している計算になるのです。
また、再配達のトラックから排出される

CO₂は
およそ **42万**

そこで、CO₂の排出削減や労働効率の改善を目指し、再配達の削減の取り組み、「1回で受け取りませんか」キャンペーンに参加しませんか？受け取る消費者が、こうした問題を知り、解決に向けて、参加していただくことが大変重要です。
環境省と国土交通省が連携し、この「COOL CHOICE」のプロジェクトを平成29年に立ち上げています。
「未来のために、いま選ぼう。」

呼びかける2つのアクション

- ①受け取る時間を指定一受け取れることのできる時間を指定する。
- ②受け取る場所を指定一宅配業者の営業所やコンビニなどの場所を指定する。



環境省 COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ

他にも今、宅配BOXを設置するという取組が増えてきています。

「宅配ボックスCOMBO」(パナソニック)を設置すれば、不在時でも宅配便を受け取ることができます。

電源不要のため設置もかんたん。

サイズバリエーションも豊富にあり、住まいに合わせて選べます。

お住まいのイメージに合わせた色・柄をご検討ください。

お問い合わせ 0120-31-5151

■コンパクトタイプ



コンパクトタイプ本体
前出し (FF)
定価 59,500円 (税抜)

■スリムタイプ



スリムタイプ本体
前出し (FF)
定価 60,500円 (税抜)



COUNTER

考え方が多様化する既存住宅には、きちんと相談できるプロが必要

既存住宅、いわゆる中古住宅に対する考え方が多様化してきています。古いものを「味」としてとらえ、あえて暮らしの中に取り込んでしまうという考え方を持つ方が着実に増えてきました。やれることは自分たちです。そこには住まいがあり、リフォームやリノベーション工事を行うことに対して、きちんと相談を受けられる住まいのプロが必要だということです。工事以外にも、借入、相続などのお金のことにもワンストップで対応できる人間が必ず必要になります。ハシモトホームズでは、住まいに関するあらゆることに対応できる「すまいの窓口」を設置しております。ぜひお気軽にご相談ください！



FROM COORDINATOR

フレッシュハーブのバスタイム

暑い日が続いていますね。こんな日はぬるめの湯船にゆっくりと入りたい気分になります。いつもの入浴剤ではなく、時には庭に生えているハーブを摘んでブーケを作り、湯船に浮かべてみてはいかがでしょうか？ローズマリーは「若返りのハーブ」と呼ばれ、西洋では古くから美容に良いとされています。その他にもミントやラベンダー、ローズ、カモミールなど様々なハーブを使うことが出来ます。エッセンシャルオイルのように成分を凝縮させたものではないので、あまり効能にこだわらず好きな香りで選ぶのがおすすめです。使い方は、ハーブをきれいに洗ってから、種類または数種類をひもで束ねてそのまま湯船に浮かべるだけ。見た目も爽やかです。

※妊婦の方や持病のある方、乳幼児は控えて下さい。

※肌に合わない場合がありますので少しずつ試してみてください。

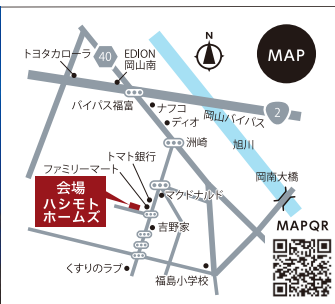


ハシモトホームズはおかげさまで 64 年目を迎えました！



8/25 SAT 福成モデルハウス ナイターオープン 17:00-20:00

涼を感じていただきたくて…
福成モデルハウスをナイターオープンし
キャンドルナイトイベントを開催します。



2018 HASHIMOTO HOMES
EVENT INFORMATION

8/18 SAT 19 SUN

新築実例見学会 in 岡山市南区洲崎
10:00-17:00

“クルミの床”と“珪藻土”でナチュラルテイストに仕上げた空間は、どんな雰囲気インテリアにもとても相性のよい気持ちいいお住まいになりました。

9/8 SAT 9 SUN 15 SAT 16 SUN 17 MON

期間限定モデルハウス 10:00-17:00
「つくる」からはじまるライフスタイル」オープン

健康快適住宅いやしるの住まいを体感できます。実際のお客様のお住まいなので、間取りや収納もきっと参考になります。<期間限定 11 月までの公開>

8/25 SAT 9/23 SUN

住まいの賢学会～バスツアー～
13:00-16:00

いい住宅会社を選ぶ基準がわかります。オーナー様邸の実際の暮らしぶりを拝見することと、建築中の現場をご案内し、良品の秘訣をご説明いたします。

9/23 SUN

住まいづくり講座・健康編
11:00-12:00

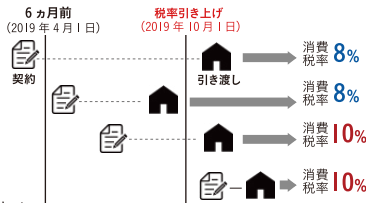
「本物の健康快適住宅のことがわかる。」エビデンス（化学的証拠）に基づき詳しくご説明します。家族の幸せを一番に考える人にお伝えしたい講座です。

< イベントへのお問い合わせは弊社ホームページまたは下記のフリーダイヤルまでご連絡ください。 >

ATTENTION! 「消費税率の経過措置について」

消費税率の 10% への引き上げが 2019 年 10 月 1 日からとなっております。新築やリフォームの請負工事については、経過措置が取られます。

- (右図参照) 消費税を 8% で済ませたいときは、
① 2019 年 3 月 31 日以前に請負契約書を取り交わすこと
② 工事を 2019 年 9 月 30 日以前に完成させることのいずれかになります。
過去の消費増税時の状況から 2019 年 4 月～9 月は
工事が混み合うことが予想されます。
駆け込みはしないようにすることが良い住まいづくりの条件です。ご注意くださいませ。



この度の平成 30 年 7 月豪雨により被害を受けられた地域の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧を心からお祈りいたします。

ハシモトホームズ / 橋本興産株式会社 0120-31-5151
〒702-8022 岡山市南区福成 2 丁目 21 番 31 号 (ハシモトホームズビルディングスクエア)

www.h-homes.co.jp



「COLORFUL (カラフル)」は、ハシモトホームズが提案する暮らしを豊かにするライフスタイルマガジンです。季節を感じ、日常にプラスして、ちょっとお洒落で楽しい気分を感じて欲しいとの想いでハシモトホームズのスタッフが自ら製作をしています。定期に購読を希望される方は、ホームページよりご連絡ください。無料で送付いたします。