

Colorful

HASHIMOTO HOMES
LIFESTYLE MAGAZINE

2018
OCT
VOL.26
隔月発行

「特集」

SAFE LIVING

母と子の防災

FROM COORDINATOR

身近かに防災グッズを常備しておこう

WORKS

ORDER MADE HOME STYLE

OWNER'S INTERVIEW

家族みんなが近くにいる家

COLUMN USEFUL FOR LIFE

ハシモトホームズ

ライフスタイルコラム

よく眠れる人と眠れない人の
差はわずか2分！

HEALTH

スムーズな眠りと
リラックス効果の高い入浴習慣！

Hashimoto
HOMES
TIMELESS MODERN

SPECIAL ISSUE OF OCTOBER

SAFE LIVING

- 母と子の防災 -

豪雨、台風、地震により被害を受けられた皆様には心よりお見舞い申し上げます。皆さまの一日も早い復旧をお祈りいたします。

**子育て中、母と子しかいないお昼に
もし災害が発生したら、どうしますか。**

**災害について、今一度考え、
少しでも、行動を始めてみませんか？**

**『マザーズバッグを、
防災時の持ち出し袋と考える。』**

普段、子供と外出する際に持ち歩くバッグに、非常時に1日だけ過ごすことを想定し、必要なものを用意してみましょう。
普段の持ち歩くものに少し加えるだけでも、
非常用持ち出し袋になるものですよ。



マザーズバッグ 持ち出し袋リスト



- ☐ 財布(小銭)、通帳や保険証券のメモ
- ☐ 健康保険証・免許証等
- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ 授乳グッズ
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 紙おむつ 4 枚以上・おしりふき
- ☐ 着替え
- ☐ 除菌ウェットティッシュ
- ☐ ハンカチ・タオル・ティッシュ
- ☐ ビニール袋(ファスナー付がよい)
- ☐ エコバッグ
- ☐ おやつ
- ☐ マスク
- ☐ ソーイングセット
- ☐ ホイッスル
- ☐ 小型 LED ライト
- ☐ メモ・筆記用具など

上記のものを少しでもいれておくことで、外出時にも、家にいるときでも、マザーズバッグがいざという時に役に立つのではないのでしょうか。

お子さんが、自分でリュックサックを持てるようになれば、少し分けて持たせることも可能になりますね。

まずは“できること”から準備を始めることができれば、防災意識もますます高まり、住まいの中での防災持ち出し袋の準備など、出来ていなかったことを始めるきっかけになると思いますよ。



子どもの為にも、親として防災意識を持とう。

防災に関するサイトまとめ

おかやま防災
ポータル



岡山県
ハザードマップ



【書き込み式】
あかちゃんと母を守る防災ノート

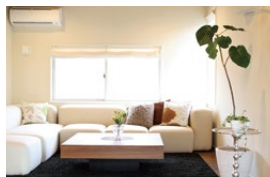




FROM COORDINATOR

身近かに防災グッズを常備しておこう

近年増加している自然災害で、たくさんの防災対策グッズが販売されています。グッズは非常時にすぐ持ち出せる保管場所をお家の中にいくつかつくるのが望ましいようです。ご家族が集まり生活の中心となるリビングや、寝室・ファミリールームなどに、インテリアでお部屋を彩るクッションを、お好きな生地で防災グッズの入ったクッションカバーを制作をすると、見た目もオシャレにもしもの備えとなることでしょう。



WORKS

ORDER MADE HOME STYLE

〔岡山市中区:N様邸〕 2018年竣工 延床面積:122.00㎡



ハシモトホームズの住まいは、「暮らしを楽しむオーダーメイドの住まいです。」色使いが特徴的な住まい。キッチンでの料理が、日々の生活に彩りを与えてくれるように、設えました。部屋の各所の壁紙やアイテムもそれぞれセレクト。家族がhappyになれる住まいです。

OWNER'S INTERVIEW

家族みんなが
近くにいる家

岡山市南区N様／2013年8月入居
ご家族構成／ご夫婦・お子様3人

Q1
ハシモトホームズを
選んだ理由・決め手

「タイムレスモダンという考え方に共感したからかな。」

最近建てた友人の家に遊びに行ったりすると工夫されているところとか、今っぽいデザインとか、いいなと思うところもあるけれど、家に帰るとやっぱり我が家はいいなと思えるんです。これって自分が共感したタイムレスモダンなのかな。

最初のきっかけは、(ハシモトホームズ施工の)友達の家に遊びに行った時、「のびのびとして落ち着けそうない家だなあ」と思ったこと。ウッドデッキがあって、庭とつながるという暮らしにマイホームって感じがして、自分の心に印象に残り、その後、いくつか足を運んだハシモトホームズの住まいは全てデッキやテラスとか、庭の緑が家と一体になっていて、自分たちの欲しい暮らしを実現してくれるのではないかと思ったからかな。」

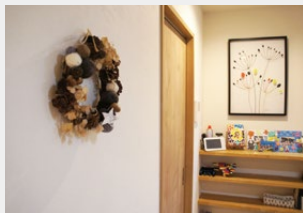
Q2
住んでみての感想

「とにかく落ち着きますね。友達が大勢来てくれるということにもこ

だわったんですが、実際『落ち着く』と言ってみんなが集まってくれる。外でBBQとか家庭菜園ができていることも嬉しい。キッチン横に作ったカウンタに子どもたち3人がいつも集まって来て、とつても仲がいい。離れたくなくて誰も2階に上がろうとしないのが親としては嬉しいですね。」

Q3
これから建築される方へ

「各々の趣味ができるスペースがありながら、家族がいつも一緒にいる場所があるのはやっぱりいいですね！上の子が3歳の時に今の家に引っ越しましたが、子どもの中には以前のアパートでの記憶はほとんどないみたい。この家であっという間に楽しいことをして、赤ちゃんが生まれて家族が増えて、小学校に通い始めて、子どもの中で大切な思い出がほとんどこの家と共にあることが嬉しいですね。そういうタイミングでマイホームが持てたことが本当に幸せ♪建てて終わりじゃなくて、オーナーイベントなどを通してその後のお付き合いが家族みんなの行事のようになっていて、そういうコミュニケーションを持ちたい人には、ハシモトホームズはおすすめです。」



COLUMN USEFUL FOR LIFE

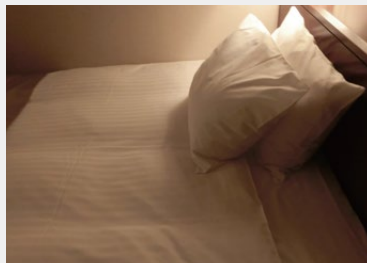
ハシモトホームズ
ライフスタイルコラム

THE THEME

よく眠れる人と眠れない人の
差はわずか2分！

最高の睡眠には、体温と脳が関係している

昨年（2017年）の新語流行語にも選ばれた
「睡眠負債」の言葉を知らしめた
書籍「スタンフォード式最高の睡眠（西野精治著）」によると、
睡眠には、体温と脳が密接に関係しています。



睡眠で大切なことは、眠りにつく時

眠りにつく時、すなわち寝つきの良さがイコール睡眠の質を高めることとなります。
寝つきの良い人は、眠りにつくまでの時間が7～8分。
寝つきが悪いと自覚する人を計測すると眠りにつくまでの時間は10分！
すなわち、わずか2分程の差が寝つきの違いなのです！（株）エアウィーブ調べ）

そこで寝つきをよくする方法のひとつに、体温をコントロールする方法があります。
体温は、身体の内側の温度（深部温度）と手足の温度（皮膚温度）に分けられます。
日中は、深部温度が高く、皮膚温度は低く、その差は2度程違いがあります。
睡眠時には、その差が縮まり、温度差が少なくなることが分かっており、
皮膚温度を上げることがポイントになるのです。

皮膚温度を上げる方法としては、「入浴」です。
38～40度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かる、また、シャワーで首の後ろを温めることも
効果的で頸動脈の血管を温めることで手足から熱を放出するため、
皮膚温度を上げることにつながり、深部温度を下げます。
そして眠りにつく90分前に入浴することも
深部温度と皮膚温度のバランスがうまく取れる一つの方法で、
スムーズに眠りにつくことができます。

睡眠モードに切り替える脳のスイッチ

脳が覚醒している状態、近年では寝る直前でのスマホが一番問題になっています。

脳が起きているということは日中であると体が判断し、睡眠のスイッチを入れずに体温が下がりにくくなっているのです。

脳のスイッチを入れる方法として有効なのは、やはりルーティーンです。

なかなかできない、ではなくそういう風にしなくては真の健康にはたどり着けないということなのです。

いつもどおりのベッドで、いつもどおりの時間に、いつもどおりのパジャマで、いつもどおりの照明と室温で寝る。

これこそが守るべきルーティーンなのです。

そして、1日はそこで終わりですが、生涯繰り返される活動において、次の日に影響を及ぼすような不規則な暮らしこそが健康を害し、睡眠負債の蓄積へとつながるのです。

それから、寝る前のお酒は禁物です。寝ているときに、利尿作用でトイレに行きたくなくなってしまったり、寝ている時にアルコールが分解され交感神経を刺激し、中途覚醒が引き起こされたりするなど良質な睡眠を妨げる元にもなるのです。お酒は寝る3時間前までが原則です。

(参考)「スタンフォード式 最高の睡眠」
(西野精治：著) サンマーク出版 / 1,500円+税



HEALTH

スムーズな眠りとリラックス効果の高い入浴習慣！

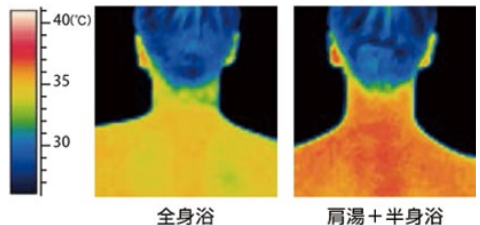
スパのような心地よさ「アクアフィール(肩湯)」

首から肩に、やさしいお湯をまとうかのような、新感覚の肩湯はまるで極上のスパのような心地よさ。頸を直接温めることにより血流量が増し血行がよくなることから肩こりにも効果的。「肩湯 + 半身浴」は低周波に比べ高周波成分の比率が多く、副交感神経優位であり全身浴よりリラックスして入浴できるといえます。



ゆったり座って足湯もできる「ベンチカウンター」

質の良い睡眠のためには、足湯も有効です。42～43度の少し熱めのお湯にくるぶしの上までつけ10～20分足湯をすれば、足の疲れがとれてリラックスした状態で眠りにつけます

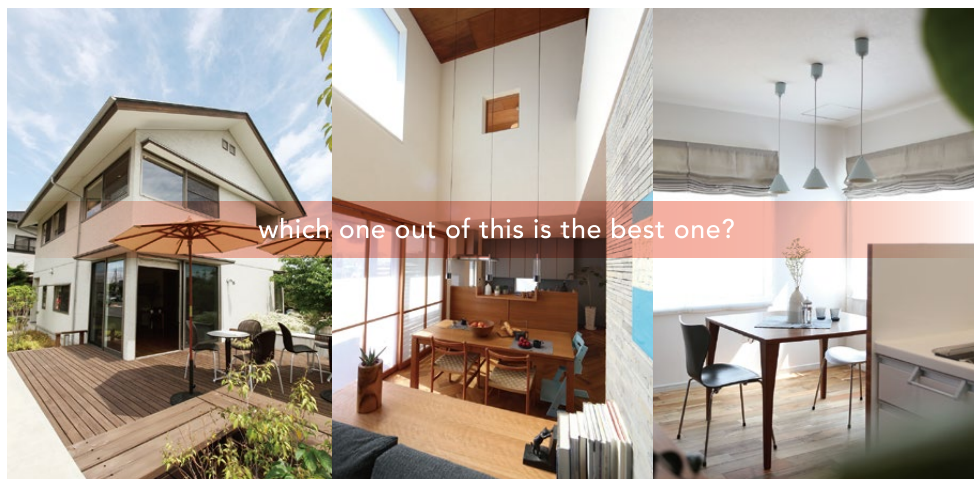


全身浴

肩湯+半身浴

LIXIL ユニットバスルーム「スパージュ」アクアフィール
詳しくはLIXIL ホームページをご覧ください。

[入浴 10 分後のサーモグラフィ] (右) 全身浴に比べ、(左) 肩湯 + 半身浴では首から肩までよく温まっていることが確認できます



which one out of this is the best one?

MODEL HOUSE OPEN

3つのモデルハウスがいつでもご覧いただけます！
あなたの好みはどれですか？ 詳しくは右のQRより



2018 HASHIMOTO HOMES

EVENT INFORMATION

10/

28
SUN

住まいの賢学会～バスツアー～

オーナー様邸の実際の暮らしぶりを拝見する人気の企画。住まいづくりをされる方必見です。ぜひご参加ください！

11/

17
SAT

18
SUN

秋の感謝祭

毎年恒例の秋の感謝祭を今年も開催します！クリスマスワークショップもあります！
ご予約はホームページで受付中！



Instagram

ハシモトホームズ
インスタグラム公開中
@hashimotohomes



売地情報

岡山市南区平福 & 浦安南町

< 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。 >

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（ハシモトホームズリビングスクエア）

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。この「COLORFUL（カラフル）」は、岡山市を中心に新聞折込をしています。すべてのエリアに折り込んでいるわけではなく、ランダムに折込をしています。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。