



# わくわく だより

第66号

もうすぐ夏も終わりですね。  
 みなさんは、充実した夏を過ごせましたか？  
 私は、今年こそ海に行こう！と思っていた  
 のですが、行きませんでした。  
 行く機会はたくさんあったのに...  
 来年こそは絶対に行きたいと思います!!

売買：鈴木 秋絵



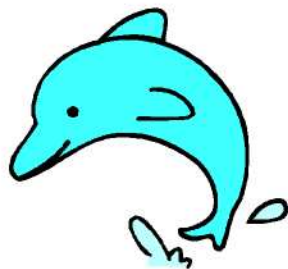
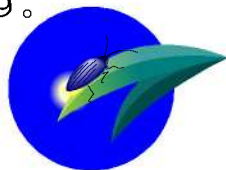
## 快適生活術

## 手軽な 疲労回復運動

ハードワークや運動をしたわけでもないのに疲れていると感じるのは、気のバランスに問題があると中国では考えられています。

その「気」のバランスを調整し、疲労回復に効果があるのが腕の振り子運動です。両足を腰の幅に開いて、足の裏全体に体重をかけてまっすぐに立ちます。目は前を見て、肩の力を抜いて腕はダラリと下げ、この姿勢のままで両腕を同時に前後に振ってください。振り幅はできるだけ大きく、振り子のように自然な感じで行います。

これを毎日20~30分、それが無理なら5分でもいいから続けてみてください。体のバランスが整って来るのが分かるはずですよ。



## ひとくちメモ



株式会社 いわき土地建物

2007年度国土交通白書より

## 住宅・建築分野における地球温暖化の緩和について

CO2排出量のうち、家庭と業務部門からの排出量は全体の約34%を占めており、家庭部門の排出量は、世帯数の増加とともに増加する傾向にあります。そこで省エネルギー対策の取組みとして次の3つを挙げています。

- ①建物本体の断熱性の向上や建築設備の効率化による省エネ性能の向上  
住宅については、平成18年度より省エネ措置の届出を義務付けており、省エネ判断基準を満たす新築住宅や建築物が増加しております。また、平成12年に省エネ性能を含む住宅の性能を評価・表示する住宅性能表示制度が創設され、制度創設以降、住宅性能評価書の交付を受ける住宅が増加しています。
- ②建物、設備機器等の使い方による省エネの推進  
世帯数が増加する中、1世帯当たりの機器の保有台数も増加し、テレビや冷蔵庫等が大型化したこと等が影響していると考えられる。従って、設備機器等の効率化や使い方の工夫によって省エネを推進していくことが必要。例えば、買換えの際に、省エネ製品を選択することも方法の一つです。
- ③建物の長寿命化による建設から廃棄までのトータルな省エネの推進  
住宅の建設・維持管理・流通・資金調達等の各段階において、住宅の長寿命化に向けた総合的な施策を講じることが重要。木材は、住宅の素材として環境面でも優れているとの指摘もあり、伝統的な木造住宅の普及や工法の継承を進めていくとともに、耐久性・耐震性に優れた、長期可能な木造住宅の開発・普及に取り組むことが重要です。

## 第3弾 「ソルプレッサ」建築中!!

現在、小島町で『ソルプレッサ』の第3弾が建築中です。現地には、担当者が常駐しておりませんが、基礎工事からじっくりご覧になれる機会です。詳しい場所をご希望の方は、お気軽にご連絡下さい。

また、完成している『ソルプレッサ』の外観はいつでも自由にご覧になれますが、室内をご覧になりたい方は、事前にご連絡をいただければ、ご希望の日時にご案内をさせていただきます。



【無料進呈中】

知らないと損をする!

## 『誰も教えてくれない不動産の賢い購入法』

～不動産取引って、分からない事が多すぎませんか?～

この度、土地・中古住宅の購入における基本的な流れや、不動産取引のいろいろな事について一冊の本にまとめてみました。これを読めば不動産取引の基本的な流れが良くお分かり頂けると思います。

この小冊子をご希望の方は小島北店までご連絡下さい。

ニヤンとなく お家探しはサービス1番の当社へ

自己資金 資金計画

TEL 0246 (27) 0331

