



富山市 E様邸

はじめての家づくり ～土地探し編～



E様ご家族とは土地探しから始まり、その後、お打ち合わせを重ねて、この度ご契約の運びとなりました。数ある工務店の中から日影工務店を選んでいただき本当にありがとうございます。



これから始まる家づくりがE様ご家族の一生の思い出になりますよう、一つ一つ丁寧に進めていきたいと思っております。

あなたは3つの土地さがしをする時のポイントをご存知ですか？



土地さがしをする前にも3つのことをしなければならぬのですが、土地さがしをする時にも3つのポイントがあるんです。そのポイントを説明しますね。

POINT 1

平日の朝・昼・夜と休日の朝・昼・夜の計6回  
気に入った土地があれば見に行くこと!!

こうすることで1回しか見ないよりも見えてくるものがたくさんあります。

POINT 2

近所にどんな方が住んでいるかを調べること!!

これは当たり前ですよ。しかし実際はしないで土地を買う人が多いのも事実です……。これを行うことで、住んでから「こんなところ買うんじゃないか…」という後悔をしなくて済みます。

POINT 3

これが最も大事なポイントで「パートナーを先に決めておくこと!!」

- これをしておくことで
- ✓ あなたが買いたいと思う土地が見つかった時即決できます。
  - ✓ みんなが見落としている「安くいい土地」を买える可能性がグンッとあがります。

### 最新情報配信中



SNS

Follow Me!

現場レポートやイベント情報などを更新していきますのでフォロー・いいね！お願いします！！



Instagram

facebook

web-site



### イベント情報

February, 2021

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

28日 家づくり勉強会  
イベントの日以外でも家づくりやリフォームのご相談が可能です。

お問い合わせ先 050-1404-9376

## ハーブティでリラックス Tea Time

### 心と体のバランスを保つ“マジョラム”

マジョラムには、神経を落ち着かせて、心を穏やかにしてくれる効果があります。さらに、ストレスからくる肩こりや頭痛、便秘などを和らげてくれるはたらきもあることから、心と体の緊張をほぐしてくれるハーブとして知られています。少しピリッとしたスパイシーな香りが特徴です。



#### ブレンドレシピ

マジョラム…小さじ1/2  
+  
カモミール…小さじ1/2  
+  
ペパーミント…小さじ1/2



### マジョラム ブレンドティー

## 寒い夜でもぐっすり眠れる環境づくり 冬の快眠アドバイス

布団に入ってもなかなか寝つけなかったり、身体が冷えて夜中に目が覚めてしまうことはありませんか？  
冬は日照時間が短いことや、気温の低さの影響により睡眠リズムが乱れやすい季節です。そこで今回は、寒いこの時期に知っておきたい布団えらびのポイントや、快適な睡眠環境づくりについてご紹介します。



### 気持ちよく眠るための条件は？

人が気持ちよく眠れる室温は16～19℃の範囲。そして、より睡眠に大きく関係するといわれているのが、寝床の中の温度です。気持ちよく眠っているときは、32～34℃ほどですが、冬は敷き布団を通して熱が逃げてしまいやすい状態です。(寝床内の保温の6割が敷き布団、4割が掛け布団が担っているといわれています。)  
冬の睡眠には、熱を逃がさない布団をえらぶことがとても大切です。

## 寒い冬の布団えらびと使い方のポイント

### 掛け布団のポイント

掛け布団は軽くて保温性のある「羽毛布団」がおすすめです。羽毛は体温を吸収して暖かくなるという性質を持っているため、身体に直接触れさせるようにしましょう。毛布と併用するときには、羽毛布団の上に毛布をかけて使うようにしましょう。(反対に、毛布の上に羽毛布団をかけて使用すると保温効果が半減してしまうといわれています。)  
また、寒いからといって布団を何枚も重ねると布団の重さで身体が圧迫され、眠りの妨げの原因となるのでなるべく避けましょう。

### 敷き布団のポイント

熱(体温)の約60%程度が敷き布団から逃げてしまうため、実は敷き布団えらびがとても大切です。寒い夜により暖かく、気持ちよく眠るためには「ダウンパッド」がおすすめ。ダウンパッドは羽毛の入った敷きパッドです。ふんわり柔らかいダウンが身体と敷き布団のすき間を埋めて、布団の中の熱を逃がさないため、暖かさが保たれます。空気をたっぷり含むタイプの敷き毛布・敷きパッドにしておけば、電気毛布などで事前に温めた空気を、より長持ちさせることができます。

畳やフローリングに布団を敷いて寝ている方は、敷き布団1枚だと布団内部と床との温度差で結露が発生してしまい、布団がカビやすくなってしまいう可能性も。冬場は敷き布団を2枚重ねて使しましょう。また、可能であればベッドに変えて床上げするのがおすすめ。床に近いほど冷えるので、30～40cm高くするだけでもずいぶん変化があります。



重ね着の  
しすぎは  
NG!

肌寒いからといって、寝る時に服を何枚も重ね着したり、パーカーやカーディガンを羽織ったりしていませんか？人は、夏だけではなく冬も同様に一晩にたくさんの量の汗をかいています。厚着をし過ぎることで汗が服の内側にこもってしまい、身体の熱が発散されず寝苦しくなってしまいます。パジャマは薄手のもので、生地は汗を吸い、温湿調節してくれる綿やウールのダブルガーゼ、スムースニットなどがおすすめです。