

## スギヤマ住まいる news

2012年12月20日号 vol.41



## テクノストラクチャー情報

株式会社スギヤマ

〒471-0034 豊田市小坂本町4-7-2

TEL : 0565-31-5151

FAX : 0565-32-6661

http://www.sugiyama-rep.co.jp

## テクノストラクチャーよくある質問 リフォームするとき、柱をはずして他のところに簡単に移せるの？

将来お客様がリフォームを希望される場合、パナソニックで保存してある間取りのデータを用いて再度構造計算を行い、地震や台風などの災害が発生しても構造上問題がない場合は柱をはずすことも可能です。建物が不安定な状態に陥る場合はご希望に添えないこともあります。その場合はお客様のご希望にかなう最良のプランを提案させていただきますので、ご理解ください。また、テクノストラクチャーでは新築時、将来に備えて間取りの変更ができるよう、移動・取り外しが出来る壁を設計することが出来ます。（お子様が小さいうちは2人部屋、大きくなったら個室に、なども自由自在です。）この機会に、将来の家族構成・ライフスタイルの変化にも無理なく対応出来る、息の長いプランを作りましょう！

## 暮らし豆知識

## 大晦日は除夜の鐘～108つの意味は？

除夜の鐘が108つというのは、中国の宋の時代からの仏教の儀式なのです。強く、弱くを交互に54回ずつ撞くのが正式なルールで、107回目までは大晦日の間に、そして最後の一打を新年に撞きます。108つの数の意味ですが・・・もともとは、一年12月と、二十四節季、そして、それをさらに3等分した七十二候を足した数とも言われますが、最近では煩惱の数だというのが一般的に知られるようになりました。煩惱とは、人の心や体に潜む悪しき欲望。人には、物事や世界を認識する6つの物理的な物=六根と、悟りを開く妨げとなる六つの心理的な物=六塵があるので六根=眼・耳・鼻・舌・身・意の六つ 六塵=色・声・香・味・触・法の六つ これには、それぞれ好・悪・平の3種類の状態があるので、ここで合計36個。さらにそれらは、過去・現在・未来と3つの時間があるので、×3で108だそうです



## カラダのミカタ

## 冷え性対策 ～効果ある入浴方法～

## ■半身浴

身体の上半身をお湯から出して入る入浴方法の事です。湯船に下半身だけ浸かります。心臓から遠い下半身を長時間ゆっくりと暖める事で、溜まっていた血液の流れをよくさせ、全身に巡らせるようにします。血液が全身に巡る事によって身体が暖まります。

## ■温冷交代浴

何回にも分けて熱い湯に入る方法があります。熱い湯にしっかり入り、湯船から出た後すぐに、冷たい水を足や手にかけます。これを約5回程繰り返します。熱を吸収した血管が冷水をかける事により、血管が収縮し、その熱を閉じこめ、暖かさを保つというわけです。

これはサウナにも言える事ですね。サウナの近隣によく冷水が置いてあると思いますが、これは上記の原理と同じ事です。サウナで十分に身体を熱した後、冷水に入る事により、体内へ熱を蓄積させる事ができます。

## ■足指体操

入浴中、余裕があれば足の指を動かす事をおすすめします。足の指を開いたり、閉じたりして自律神経の活性化を促しましょう。

## お知らせ

今年もお世話になりました。誠にありがとうございました。  
来年も皆様の家づくりのお役にたてますよう社員一同、心より皆様のご来店、ご連絡お待ちしております。よろしく願い申し上げます。

## 新春住宅フェア開催

平成25年1月12～14日

10:00～17:00

豊田市井上町9丁目30-2 モデルハウスにて開催

