

まるごと

Raijyo

2007年春

完成見学会

富山の市で家をつくる会
一斉見学会

5月19、20日

近くの森林にふれよう

竹林の整備と
春の散策
4月29日

森の手入れと
キノコ狩り
10月28日

親子ふれあいセミナー

森の中で遊ぼう!
親子クラフト作り

8月19日 or 26日
<予定>

感謝祭

12月2日

恒例 もちつき大会

-感謝鍋-

今年もたくさん
イベントを企画
しています。

皆様のお越しを
お待ちしております。

-その他開催予定-

地球の環境は
身近な森の足元から。

環境セミナー

枝廣 淳子さん
講演会

6月3日(日)
サンシップにて

株式会社 頼成工務店

〒939-2734 富山市婦中町新屋 507

TEL 076(465)1001 FAX 076(466)2637

URL <http://www.micnet.ne.jp/raijyo/>

OMソーラーハウスを楽しもう



こんにちは、らいじょう工務店です。

福野にお住まいの酒井様を訪問いたしました。
この日は、お日様はでていたのですが、
風はつめたく、外気温は3℃でしたが、
OMソーラーの家と酒井様は、ホカホカで
お迎えを下さいました。

—平成15年3月竣工—

OMソーラーとの出会いは？

アパートに住んでいた時に知り合の方から
OMソーラーの家いいですよ。と言われて自分なりに
調べたり、本を読みました。
もともと地球に優しいこととか、地産地消の大切さを
感じていましたから...ただ正直コストの事は気になりました。
でも...1年間をトータルして考えればいいのかな...と思いました。



住まい方について教えてください。

温度設定を16℃にしているんですよ。
少し寒く感じる時は18℃にあげて
今年は暖冬のおかげで冬なのにお湯探りもできて
ビックリしました。灯油も12月に1回いれて、3月に
いければあとは次の冬まで大丈夫。夏は涼風取り入れ
を利用して。エアコンは住んでから一回しか使ったことないんです。



健康アドバイス

生活習慣病の要因は**肥満** “やせる”商品ではなく賢く食品を選んで楽しく入浴に過ごす
危険な病から身を守る。大人の食育 めざせ太らない生活 “太らない食生活”の条件 “少しだけ”

① カロリー表を持ちあらく

たとえば「生野菜焼き定食と焼魚
定食」のどちらを食べようか迷った時
カロリーの低い方を食べれば、
太らない生活 第一歩!!

② 野菜や汁物を先に食べる

カロリーの低いものを先に食べて
お腹を落ち着かせましょう。

③ 調理法を考える

カロリーが高くなるのは、
揚げる、炒める。
できるだけ煮る、ゆでる、
蒸す、焼く。



お友達がきて、
木の香りがいいね。
木の色がなじんできたね。
言われるんですよ。

木のぼりだしてあげるし
縄とびもっ!



メンテナンスで何か気を使っておられますか？

杉の床材はアウロをタオルにつけて塗っています。
お風呂は、木の腰板なので黒カビが生えない様にしています。
先日、黒カビが繁殖しましたが、ティッシュにキッチンハイターをつけ、
つけおきして、サッとしてすぐに拭くと簡単にキレイ



終わりに 当社への要望でも聞かせて頂けたら？

家は3回建てると満足した家が出来るといいますが
利達家族は、今の家で十分満足しています。永く住み続けられるように
手を加えながら、うまくOMソーラーを活用して住んでいきたいなと思います。

酒井様 ありがとうございます。お客様の声を大切にして
これからも喜んでいただける仕事がしたいと思っています。
ですよ。

「ごす」ことが大切で〜す。
だけ気をつけるだけで太らない生活は実行できます。

- ④ 味付けの薄いものに慣れる
濃い味付けは、食欲が増し、
食べ過ぎの素！
- | | | |
|---------|------|---------|
| マヨネーズ | 大さじ1 | 80 kcal |
| フルクトレシク | | 70 |
| 和風 | | 15 |

- ⑤ ゆっくり食べる
脳が満腹を感じるまでは、
時間が必要。早食いは食べすぎ！

- ⑦ 遅い時間の食事はぶかえる
野菜や豆類を中心とした
メニューに。
※ 鍋(野菜中心とした)物
がピッタリ!

- ⑥ 食べすぎたら翌日調節
野菜ジュース+豆乳にしてカロリー調節



STOP 地球温暖化!!

いま、地球の温度は大気中のCO₂の増加によって、毎年少しずつ上昇しています。その影響で世界各地に異常気象が起きています。これは、化石燃料を大量に使用し森林を伐採したから...
地球からの警告かも

近頃花の咲くのがいつもより早かったり、暖冬が続き、スキー場では雪不足だったりしています。また、世界各地でも集中豪雨や洪水が起こったり、逆に中央アジア等では、深刻な干ばつに見舞われたりと異常気象が起っています。これらの原因として地球温暖化があると考えられています。

— 温度上昇 —

100年間 ... 0.6℃～0.8℃上昇
2100年まで... 1.4℃～5.8℃上昇

これらの原因は石炭、石油の化石燃料エネルギーとして使っているからです。これらの化石燃料を燃やすとCO₂が発生し大気中に排出されます。

このまま温暖化が進むと

氷山が溶ける、海水面が上がり沿岸低地にある都市や環礁・緒島などの島国は水面下に沈没が危惧されています。

私たちにできること真剣に考えて見ましょう。

編集後記

桜のつぼみもふくらみ出て、ようやく春色になってきました。
進学や就職...

新しいスタートに立たれた皆様がんばって下さい。
当社にも新入社員が入りにぎやかになりましたよ。

若いエネルギーを吸収して、私達も新しい気持ちでがんばらなくちゃ...

それでは、又次号まで!

