

## 晩秋の候

10月10日に鳥海山は初冠雪だったそうです。街の街路樹もすっかり色づき、冬の足音が聞こえてきましたね。今回は“紅葉美しき晩秋号”をお届けします！

お部屋の中では、結露が起りやすくなる季節の到来です。部屋間の温度差が起らないように換気には十分気をつけましょう。また山形でも新型インフルエンザも流行していますね。加湿にも十分気を配りたいですね。



2009年11月号 Vol.13

紅葉美しき 晩秋号

By (株)四季の住まい

# 四季彩々

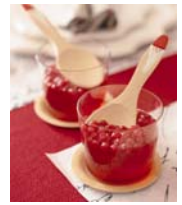
### ♡四季彩々リニューアルのお知らせ♡

いつも四季彩々をご高覧いただきまして誠にありがとうございます。

四季彩々もおかげさまで満2周年を迎え3年目となりました。これまで四季の住まいでお住まいを建てていただいたお客様への健康快適な暮らしを応援する様々な情報や、「山菜を楽しむ会」など、お客様とのコミュニケーションの懸け橋として、皆様にお届けさせていただきました。毎回励ましのお便りやクイズへのご回答等のお葉書を頂戴し、応援いただき、ここに心から感謝申し上げます。

さて、来年からこの四季彩々をリニューアルし、今まで以上に“見て楽しい！読んで楽しい！”と皆様に喜んでいただける情報誌としてさらにバージョンアップを図ることになりました。今後とも“四季彩々”をよろしくお願いたします。





### 👑 一日の疲れも癒される～効果的な入浴法

#### —目的に合った効果的な入浴法を知ましょう—👑

一口にお風呂といっても、温度や時間、湯の量によって身体に及ぼす影響はさまざまです。熱い湯は交感神経を刺激して身も心も緊張します。お風呂好きといわれる日本人ですが、漫然と入るのではなく、目的にあった効果的な入浴法を心得て入ることが大切です。

#### 【目的別の効果的な入浴法】

##### I) ストレスを解消したいとき

入浴法：40℃以下の湯に、ゆっくりと長くつかるとよい。場合によっては、42～43℃の湯にさっと短時間入って身体をゴシゴシ洗う。但し、血圧や心臓に心配ない人に限る。

効果：ぬるい湯は副交感神経優位で、心身を鎮静させる作用がある。ヒステリーもこれで解消。熱い湯は身体の中の血液がかき回されて、頭と神経のイライラをさっぱりさせる。

##### II) 安眠したいとき

入浴法：一般には36～38℃のぬるめの湯にゆっくりと入ると良い。

効果：身体の緊張が取れて、本来の疲れがどっと表に出てくる。神経は鎮静化。

##### III) これから一仕事したいとき

入浴法：42～43℃の熱い湯に短時間。長湯は厳禁。

効果：交感神経を刺激して、心身の緊張を高める。朝風呂の効用もこれ。

##### IV) 足のむくみ、足の疲れを取りたいとき

入浴法：40℃前後のややぬるめで、たっぷり入れた湯に、深く長く入る。

効果：水圧の原理を生かす。深くつかるほど圧力は高くなる。但し、おなかにも圧力がかかるので、妊娠中は避ける。

## 社長から山の情報

暮らしの達人！

# 我が家をリフォーム！

## 四季彩々 四季彩々



ただ今、大切なお住まいの定期点検を実施中です。10月中旬～12月中旬にかけて実施させていただきます。おハガキをいただいたお客様には担当者よりご連絡させていただいておりますのでよろしくお願いいたします。

### ❦雪対策は大丈夫ですか？❦

地球温暖化の影響で近年はすいぶん降雪量も少なくなりましたが、まだまだ地域によっては雪かきや雪対策などが大変ですね。隣家に雪が落ちたり、毎日の雪かきなど悩みも多いものです。そこでご提案したいのが、隣家や玄関前などに雪が落ちないようにするスノーストップという雪止めです。屋根の軒先から雪が落ちてきて、危険だと思ったことはないですか？

寒さが続くと、雪の下には氷の塊が、軒先には**大きなつらら**ができてしまいます。万一、そんな塊が落ちてきたら！そこに、人がいたら・・・！あなたの家は大丈夫ですか？**そんな悩み・不安を解消しましょう！** 次のような場所に雪が落ちないようにスノーストップをつけてみませんか？

- ❖ 下が玄関などで人が通るところ
  - ❖ 下に駐車場があるところ。
  - ❖ 下に大切な植木があるところ
  - ❖ お隣の家に雪が落ちてしまいそうなところ
  - ❖ 下にボイラー・電気温水器などがあるところ
  - ❖ 軒下で子供が遊びそうなところ
- ※ スノーストップは、”雨樋の破損予防”にもたいへん効果的です！



## ■四季の住まいを支える業者さん紹介■

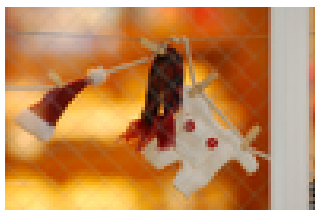
今回は電気工事を担当してくださっている榎電気工事さんです！

### 株式会社 榎電気工事(東根市)

創業 34年

コメント 仕事は日進月歩。毎日が勉強ですが、これからは特にエコに関心をもち、仕事に反映できればと思っています。

趣味 マラソン・自転車の遠征（一歩一歩ゆっくり確実に） 21/7/5 べにはなマラソン 運がよければ東京マラソン！！～



### ❦ 四季彩々お楽しみクイズ❦

大工さんが釘を口に含むのは、作業をしやすくするための他にも理由があります。それは何でしょう？

- ① 酸化を防ぐため。
- ② わざと錆（さび）させて、抜けにくくするため。
- ③ 鉄を補い、貧血を予防するため。

クイズに答え、はがき・FAX・mail 等で総務経理課 漆山宛にお送り下さい。正解された方の中から抽選で3名様に、四季の住まいセレクト・特選 “BL Selection” をプレゼントいたします。どしどしご応募下さいね。～☆

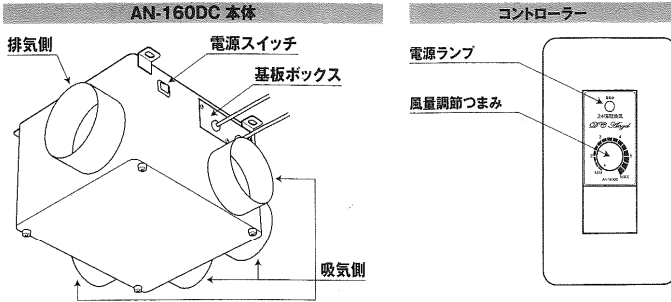
☞前回新春号クイズ：正解は③1/9です。浮かってすごいですね。



## お正月前に大掃除！換気システムをクリーンに！

換気システムの本体のメンテナンスの方法の最終第4弾です。今回はYS・YZ工法のお宅の第三種換気システムのお手入れについてです。

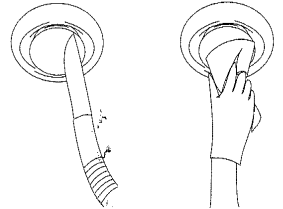
### 2 各部の名称と使用方法



### ② 排気グリル (ブリーズ100)

●表面のほこりはクリーナーで吸い取り、表面の汚れは水又は台所用中性洗剤を湿した布でふき取ったあと、から拭きして下さい。(開度計で目盛を確認して下さい。)

※各パーツのお手入れには中性洗剤以外使用しないで下さい。  
ベンジン、アルコール、シンナー等の溶剤は使用しないで下さい。

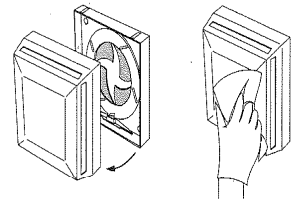


### ③ 給気グリル (バスカル)

●バスカルのカバーは引き出すと図のように外れます。

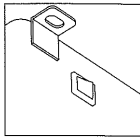
●表面の汚れは水又は台所用中性洗剤を湿した布でふき取ったあと、から拭きして下さい。(お手入れの目安は3ヶ月に1度程度)

●フィルターの汚れは、中性洗剤を溶かしたぬるま湯で濯ぎ洗いをします。洗った後は十分に乾燥させてから元どおりに取り付けて下さい。



### 3 使用方法

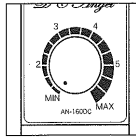
●電源スイッチを入れる  
電源プラグが正しくコンセントに差し込まれていることを確認し、電源スイッチをONにします。  
24時間換気のため点検以外にはスイッチを切らないようにして下さい。



#### ●コントローラーの操作

コントローラーは無段階切替となっております。住宅の大きさに合わせて風量を調節して下さい。

MIN	留守やお休みのとき
2~3	通常るとき
4~5	多数来客のとき
MAX	新築のとき



### 4 お手入れ

#### ① 本体

ファンのお手入れは1年に1回程度掃除して下さい。  
ファン内部にほこりがたまるとう換気能力が低下し、故障の原因となります。

お手入れ方法 ◆次の手順に従って表カバーをはずし、掃除をお願いします。

<p>① 電源スイッチを切る</p> <p>安全のため必ずブレーカー又は電源プラグをコンセントから抜いて行って下さい。</p>	<p>② 化粧ねじ(4本)をはずす</p> <p>ファンユニット掃除の際、けがをするおそれがありますので、ゴム手袋を使用して下さい。</p>
<p>③ 表カバーをはずす</p> <p>スイッチをOFFしてから1~2分間はモーターが再加熱しており、この間の取り外しは大きな危険です。少なくとも3分間おいてから取り外すようにして下さい。</p> <p>作業中扉上には十分な注意を下さい。作業の際は、対象物を手で触さないで下さい。</p>	<p>④ クリーナーで吸い取る</p> <p>モーターの羽等を破損しないよう慎重に行ってください。</p>

### 使用方法 (続き)

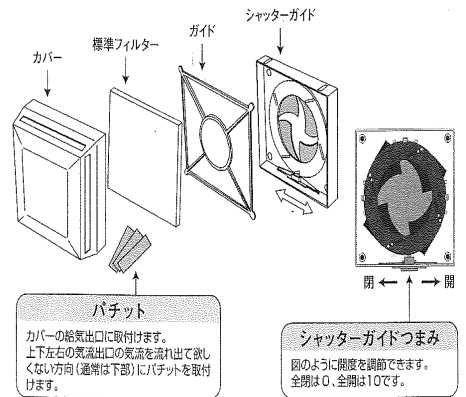
●シャッターガイドのつまみを左右にスライドさせることによって給気量の調節ができます。

●通常時はつまみ中央の印(溝)を目盛り(カバー)の真中に合わせて使用します。(半開状態)

●吹雪や台風などの雪や雨、風の強いときは一時的にシャッターを閉じて下さい。(水の侵入防止)

●冬期間、冷気を感じる、又はカバー付属のパチットが結露する場合は、つまみを左側にスライドさせ開口を絞り、給気量を少なくして対処して下さい。

●給気量は、風の強さ・向き、室内外の温度差など、自然条件によって常に変化します。



- ❖ 換気を十分に行うため室内のドアはできるだけ開け放して下さい。
- ❖ 部屋どうしに温度差があると、冷たい空気が室内を走り結露の原因となります。できるだけ全室暖房とし、温度差が生じないようにして下さい。



❖ わからない点がありましたら、お気軽にアフターメンテナンス担当の岡崎までご連絡下さい。  
メールアドレスは → → → [customer-support@shikinosumai.co.jp](mailto:customer-support@shikinosumai.co.jp) です。

### ■ 編集後記 ■

街の街路樹も赤や黄色にすっかり色づき、秋も深まりましたね。ちまたでは朝晩寒くてストーブを出したわなどという声も聞かれますが、皆さんのお住まいはいかがでしょう？さて、前月号のお楽しみクイズ当選者は 山形市H様・寒河江市M様他でした！厳選した“BL Selection”をプレゼントさせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました！さて、次月号は大幅にリニューアルし、皆さまにさらに楽しんでいただける“四季彩々”に生まれ変わる予定です。発行は1月1日予定です。お楽しみに☆

### 四季彩々 紅葉美しき晩秋号

■発行日/2009年 11月1日

■発行: (株)四季の住まい

本社: 〒990-0051 山形市銅町2丁目13-11

TEL: 023-615-6161 FAX: 023-615-6162

E-mail: [gotou@shikinosumai.co.jp](mailto:gotou@shikinosumai.co.jp)

<http://www.shikinosumai.jp>

ホームページにお越しください！