

フェスティナ・レンテ通信

家づくりは 急がばまれ

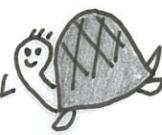
(第135回) 2023 株式会社フェスティナ・レンテ

Oct. きふ 岡松/作

HP: <http://f-lente.com>

012018-9912

いえ ユニチカーた!



空も空氣も未焼感じる日が増えときだ!!

エアコンなしで

眠れる夜になりました。

夏の疲れを癒しましょう！

今年の夏は本当に暑かったですね。ウチの畑は葉がチリチリに焼けて、野菜は実りが少なかった…。こんな夏が毎年？来年はどうなるんだろう？！暑さは命に関わるから、エアコンをつけないと厳しい。できないし、窓まわりの日除けはグリーンカーテンでは全く足りず、辛い夏でした。

現場の大工さんはファン付きの上着の着用は当然です。中にはスポットクーラーを使用している職人さんいらっしゃいます。

現場で木クズが舞う中で汗かいと仕事しきれない

封は米粉餅みたいになっちゃ。

涼い方が集中

できる。必需品にならね。コレは。



2023
10月イベント

10月14日(土)15日(日)

お客様宅 完成見学会
「屋上を愉しむ家」(岐阜市)
「敷田」

職人さんたちは お昼休憩に

お昼寝する人が多いのですが、夏の昼寝は体力を温存するために大切だと思います。

皆さん 体調を崩さず 働く

ためにやれることをやっていこうのだと。

飲み物もたっぷり。お昼ごはんもしっかり。現場に行行くと結構。

体調や 健康の話も多いです。カラダが資本。

でも、エアコンなしで眠れる日が「まちまち」と。夜風が「ひんやり」と、夜明けの時刻が遅くなつてよく眠れる。朝の日差しやわらかく、空気も冷たくて気持ちがいい。やっと秋が来た。

夏の疲れを癒すには…旬の美味しいものをしっかり食べて、ゆっくり眠ること。お漬物なら、

栗きんとん、魚ならサンマ、サケ。果物はぶどう、

なしと、美味しいモノがたくさんです。旬のモノは

栄養価も高く味も良いので、秋に出てくるお酒

「ひやおろし」で晩酌をして

夕飯を楽しめます。(皿に2杯目)

秋の味をリラックスして

夜はグッスリ眠れる。つつ…

いい季節がやって来る！

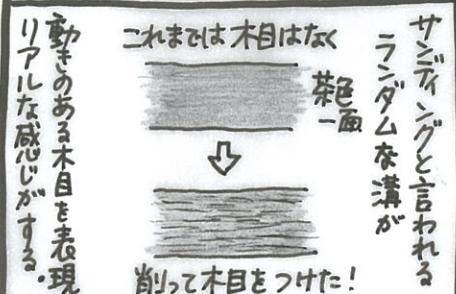
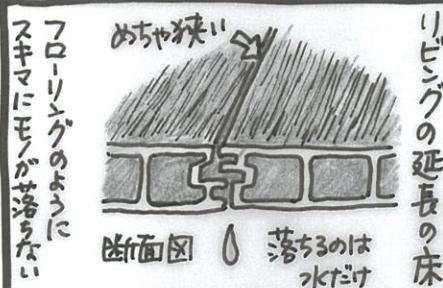


10月21日(土)へ 貝武酒モールハウスopen

貝武エリアに住みたい子育て世代の皆様へ

ちょうどいい土地、ちょうどいい家、ちょうどいいプライス！

紹介します！ YKK ap
リウッドデッキ 200EG



ウッドデッキと言いつつも、板は樹脂と木材を混合したもので作られており、そこそこ木質感がありませ。この商品は表面にサンディング加工を施すことでの柄が不規則になり、よりリアルな印象になります。凹凸のおかげで滑りにくくなる。エクステリアでも、これにて細かいところにまで気を配るようになつたのが。

知らなければ
トクするかも情報
光がもたらす効果とは？

太陽の光と電球の光

お部屋の照明の色は、**昼白色(白)**、**温白色(中間)**、**電球色(オレンジ)**の3色があります。ダウンライトだと調光器を付属しないと、どの色にするのか迷ってしまうことはいけません。その時...迷うんですよ。

昼白色は太陽で言うなら朝～昼頃の光の色で、

自覚ある活動するのに合った光の色です。電球色のオレンジやかった色は夕暮れの色で夜に向かって休む、リラックスする色です。

光の色は古代から私たちの脳に刻まれていてホルモンの分泌や体温調整や代謝に大きく

関わっているのです。暗さに応じてメラトニンというホルモンが分泌されるため、朝には1本を起すために昼白色で自覚め、夜は電球色で眠りに入るリズムが自然かも。ケイタイは昼白色の光なので、眼の前にケイタイを触っているのは良くないと言われる理由はリズムが崩れるから。二ハンドルから体調不良や、うつが引き起こされるることは現代ではあります。3段階、気をつけないと...ですね。

オレンジ色。
リラックス



お部屋によってその部屋でどう過ごしたいのかを考えるとあの色と色が決まるとは思っていませんが、自然のリズムを理解して色を選びたいが決めて手に取る場合も大いにあります。プロゼットは黒と紺のくつ下を見分けるだけでなく、朝のやる気、元気のために昼白色を選ぶとか、リビングは朝と夜は光の色を変えたいから調光器を付けておくとか、寝室は電球色がやわらかくてリラックスできいいとか迷っている時はこの情報はとても役に立ちます。

これまで光の色を選び理由は部屋の用途(免強するとか、食事あるとか)や、部屋の雰囲気(居心地)を考えて決めることが多かったのですが、「健康に暮らす」という視点が加わりました。ストレスの多い現代社会の中で「知らず知らずのうちに、リズムが崩れ、体調を壊すのは本当につまらない話です。いつも身体も快適に過ごすためには光のこと知っておくとトクですね。