謹賀新年

ジンちゃんだより

シンエイ工営株式会社
愛知県犬山市長者町５丁目２番地
TEL 0568-68-1760
FAX 0568-68-1239　代表取締役 余田 一夫
e-mail ： sk@shinei-fp.co.jp

1 2013年 月号
Vol.80

シンエイ工営 検索

新年、明けましておめでとうございます。今年の干支、『巳』という字は胎児の形を表した象形文字で蛇が冬眠から覚めて地上にはい出す姿を表しているともいわれ、「起こる、始まる、定まる」などの意味があります。皆さんも是非今年から何か新しい事を始めたり、挑戦してみてはいかがでしょうか？

今月のテーマ ～ The theme of this month ～

体をつくる「リズム」とは

皆さんはどんなお正月をお過ごしでしたか？ ご馳走の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎでグッタリしていませんか？ 夜更かしの連続で昼夜逆転の生活になっていませんか？ 休み明けは体がだるくていつもの調子が出ない・・・という方、もしかしたら、体の中のリズムが乱れているかもしれませんよ。

【1】体をつくる「リズム」とは

私たちは、毎日当たり前のように、朝になると目が覚めて、夜になると眠くなるという生活をしています。
このような生活習慣は、私たちの体に元々備わっている「生体リズム」によりコントロールされています。

生体リズムは、睡眠や体温、血圧などの生命活動を、私たちが意識していなくても、決まった周期で変動させており、体が毎日健康に生活できる状態を維持するために働いているのです。

リズムの周期にも、短いものから長いものまで色々あります。
いくつか例を挙げてご紹介しましょう。

◆秒単位のリズム・・・心拍数・瞬き・呼吸など
◆約90分のリズム・・・睡眠（レム睡眠とノンレム睡眠のくり返し）など
◆約24時間のリズム・・・体温・血圧・睡眠と覚醒・自律神経・ホルモンなど
◆約1ヶ月のリズム・・・女性の月経など

他にも、『子どもは冬よりも夏によく成長する』（冬は夏よりカルシウム排泄量が多くなり、骨格の伸張速度が遅くなるため）『体脂肪率は夏に低く、冬に高い』などの 四季の移り変わりに応じたリズム（季節リズム）もあります。

【2】あなたのリズムは大丈夫？

突然ですが、皆さん！ 次の症状や生活習慣に心当たりはありませんか？
・朝なかなか起きられない ・食事の時間が不規則である ・夜更かしや徹夜をすることがある ・寝つきが悪い ・便秘気味である ・運動習慣がない
上記の項目に当てはまる人は、生体リズムが乱れている可能性が考えられます。生体リズムが乱れると、自律神経やホルモンのバランスも崩れ、様々な不快な症状が出やすくなってしまいます。生体リズムを整えるためにも、規則正しい生活を送ることが大切です。

◆決まった時間に起きよう
毎朝決まった時間に起きることで、生体リズムを一定に保ちましょう。
前日遅く寝た日や、休日の朝も同じ時間に起きるようにしましょう。

◆朝の光を浴びよう
朝の光は「覚醒のスイッチ」となり、
体内時計のリセットに最も効果的だと言われています。
太陽の光を浴びて、一日を元気に過ごしましょう。

◆朝ごはんを決まった時間に食べよう
もちろん基本は3食を規則正しく食べることですが、
朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせるために特に大切です。
決まった時間に食べることで、消化のリズムも整います。

◆昼間はしっかり体を動かそう
通勤や通学など、決まった時間に活動することでリズムを整えましょう。
また、散歩や軽い運動で体を動かすことにより、寝つきも良くなります。

◆夜はリラックスして過ごそう
好きな音楽を聞いたり、お風呂にゆっくりつかったり・・・
自分に合ったリラックス方法で、体を休める準備をしましょう。
寝るときには明かりを落として。寝室には遮光のカーテンがおすすめです。
もちろん、朝が来たらカーテンを開けてしっかり朝の光を浴びましょう。

ツリちゃんの お料理教室

「切り餅で簡単いちご大福」

旬のいちごと練りあんを、チンした切り餅でくるむだけ。いちご大福が、家庭でカンタンに作れます。親子一緒に、和のおやつを手作りしてみませんか。

【材料】（4人分）
いちご 4コ 、 切り餅 4コ 、 練りあん 100g 、 片栗粉 適量

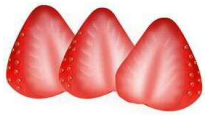
A：水 大さじ2・1/2 、 砂糖 大さじ1強

【作り方】
(1) いちごは洗って水気を拭き、ヘタを取り、人数分に分けた練りあんで1コずつ包む。

(2) 切り餅は1個を4等分に切って、Aとともに耐熱のボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分～2分半程、やわらかくなるまで加熱する。

(3) ②のラップを外し、木べらでよく混ぜて人数分に分ける。バットにかたくり粉を広げ、餅にまぶす。

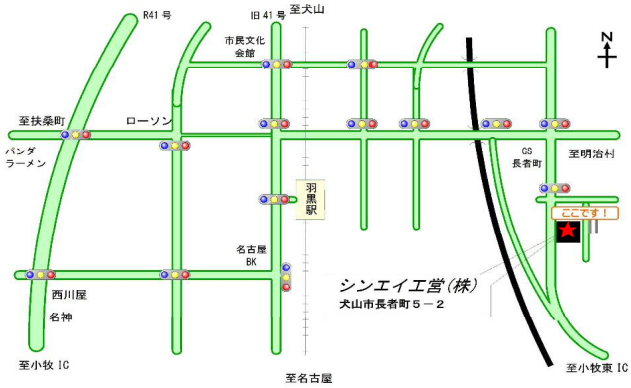
(4) 餅を手で平らにのばし、①を1コずつのせて、餅をひっぱるようにのばしながら包む。



イベント情報

見て！触れて！工場見学会→今回の開催日時は 2月10日（日）

今回は、工場見学会の後、OB施主様宅訪問を行います。

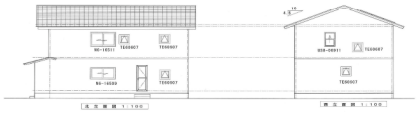


※朝9時30分までにシンエイ工営（事務所）に集合してください。

会場はFP岐阜工場（関ヶ原）です。
〒503-1602　岐阜県大垣市石津町牧田1888番地
TEL　0584-48-0071

工場見学会で
・FPの家はなぜ快適なのか？
・なぜ高気密が必要なのか？
・なぜ結露しないのか？
⇒ あなたの家造りに対するなぜ？が解決します！

36坪 ゼロエネ住宅の シンエイモデルが1800万円で 建つ！



環境に優しく、家計に嬉しい、高断熱・高気密の超高性能住宅であるＦＰの家に、太陽光パネル設置して一層お得になりました。
３６坪の家が１８００万円で建つシンエイモデルを販売！
お気軽にシンエイ工営までお問い合わせ下さい。

冬のお出かけスポット

寒い冬、部屋に閉じこもってばかりいませんか？
せっかくなので寒いうちにしか出来ない事をして楽しみましょう！今回は冬のお出かけスポットをご紹介☆
是非ご家族でお出かけ下さい！！

ウィンタースポーツ

（キッズパークがあるスキー場）

【名称】　ダイナランド
【住所】　岐阜県郡上市高鷲町西洞3035-2
【電話番号】　0575-72-6636
【営業時間】　8:00～23:00
平日　8:00～16:30
土日祝・年末年始　5:00～16:30
ナイター営業　17:30～23:00（予定）

【名称】　めいほうスキー場
【住所】　岐阜県郡上市明宝奥住水沢上3447-1
【電話番号】　0575-87-2811
【営業時間】　平日 8:00～16:30、土日祝 7:30～16:30

【名称】　茶臼山高原スキー場
【住所】　愛知県北設楽郡豊根村坂宇場字御所平70-185
【電話番号】　0576-87-2345
【営業時間】　8:30～16:30

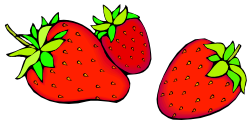
いちご狩り

南知多いちごの里

【場所】　愛知県知多郡南知多町内海字奥鈴ヶ谷40-1
【営業時間】　10:00～16:00〔要予約〕
【期間】　12月初旬～5月下旬
【料金】　開園～3/5：大人1700円、子供1500円
3/6～4/9：大人1500円、子供1300円
4/10～5/8：大人1200円、子供1000円
5/9～閉園：大人900円、子供700円
団体様(25名以上)は各100円を割引
【種類】　章姫
【問合せ】　TEL　0569-62-1115

南知多グリーンバレイ　いこいの農園

【場所】　愛知県知多郡南知多町大字内海字打越39-1
【営業時間】　10:00～15:00〔完全予約制〕
【期間】　12月初旬～5月下旬
【料金】　12月上旬～4/21：大人1500円、子供1000円
4/22～5/12：大人1300円、子供800円
5/13～5月中旬：大人900円、子供600円
【種類】　章姫
【問合せ】　TEL　0569-62-1851



にお住まいのOB施主さまの声

「当たり前…の生活…」

歌にある♪ 「当たり前…、」 誰にも「当たり前」ではないものがある。
『住んでいる家』こそ、そうだ！ 誰もが当たり前の生活を送っている訳ではない。

私は快適な生活！を送っています。
新築する際に、こだわり、納得いく工法、信頼できる建築会社に依頼し、住む上には最高！
…昔に比べ、贅沢！が… いや、これが今、求められている住居なんだ…と自負している。快適に過ごす、快適な生活が…私には当たり前になっている。 新築であれば、皆が同じだと思われがちだが、「いや、違う！」…

昨年末、数人の友達と忘年会を行った。伺った家は増築されて素敵なインテリアに囲まれた部屋！リビングには大きなテーブル！ テーブルを囲み、時間が経つのも忘れ、話や食事に夢中。そしてトイレにたち、台所に食器を運ぶ等、他の部屋へ移動することでいろいろ気がついた。 部屋はバンバンに暖房をきかせ、ドアを開けるたびに、スーッと冷たい風が…
「寒ーい」 そうだ…以前住んでいた家もそうだった。
ひんやりとした冷たい風…「わぁー皆の家、まだこんなふうなんだ」「これが皆にとって住む家、生活なんだ」と、改めて気付いた！ トイレに行くのだって寒ーい…と思わず言ってしまった。
こう感じるのは、私だけなのか？そしてすきま風も …皆の家は、同じなんだ～ と。

他の家に伺うと、我が家との違いがよくわかり、伺った家についてよく、主人との会話にもなる。
住む人の価値観の違い…こだわりもなく建てた家、坪○万円の家、メーカー任せ、住んでからも「ここに○○すると良かった」「○○が欲しかったが言えなかった」などと、いろいろ愚痴っていることを聞く事がある。

皆さんには、住む家に納得でき、自慢できる家を！建てて欲しいな…
満足感、幸せを感じるを！ 私は「FPの家」で本当に良かったと思っています。

※ペットボトルに載っていた「新俳句大賞」
…小学生の部 より
「じじの家 とまりたいけど 寒すぎる」
子供はよく感じているんですね。

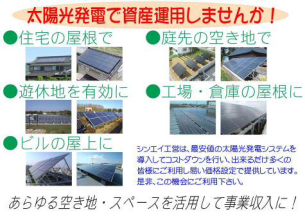
快適な家、暖かい家（夏は涼しい）に住めるようになるといいな！
じじに教えてあげたいでーす！

---------- K子さん ----------

シンエイ工営では、太陽光発電システム導入に向けた様々な取り組みを行っております！

①家庭用太陽光発電システム
一般家庭用に向けた3KWを業界最安値の価格で提供しております。屋根や庭先に取り付ける事によって、家計にやさしい節電対策になっております。
②アパート経営者向け太陽光発電システム
アパートの改築と同時施工により国から補助金が下りる、とてもお得なメニューです。期限がありますので、お早めにお申し込み下さい。
③産業用太陽光発電システム
大きな空き地や工場の屋根などに設置することにより20年間売電ができる、事業主や地主さまに副収入となるシステムです。事業収入としてもご利用頂けます。

是非この機会にシンエイ工営までお問い合わせ下さい。↓



TEL 0568-68-1760
e-mail sk@shinei-fp.co.jp

『２１回新春ふぁみりーコンサート』のご案内
昨年８月、南部公民館にて２０回記念コンサートを開催し、多くの方々に楽しんで頂けました。新春第２１回を下記の通り予定しております。
記
日.時：H25 年 2 月 17 日（日）開演 Pm1:30(会場 1:00～)
会費：500 円（飲み物菓子付き） 近くにＰあり
今回は Flute.琴の演奏をお楽しみ下さい。参加希望の方は 2/10（日）迄に連絡をお願いします（人数に制限有） ☎ (0568)68-2411 Fax (0568)67-4032
本年もよろしくお願いします 余田

二〇十三年二月十七日（日）
第二十一回
新春ふぁみりーコンサート開催のご案内

俳句の世界

おめでとうございます

嘉代子

一月より担当させていただきます。
私は、感動したことや気付いたことを
五・七・五・七・七のことば＝短歌にして
書かせていただこうかと思います。
短歌を創るというより、私にとりましては、日記がわりに
書き留めているという感じです。
まだまだ拙いうたですがお許し下さい。
今年は、おだやかな正月を迎えましたね。

（一）おだやかな　初日にむかひ　新年の
平和を願ふ　柏手を打つ

（二）息子より　お年玉だと　贈らるる
魚の旨き　舟盛りの宿

（三）快晴なら　富士が見えると　相差（おおさつ）の
海辺の宿に　来たりて憩ふ

シンエイ工営は こう考えます！

第１話　「私の想い」

はじめに

今月から新連載の「シンエイ工営は　こう考えます」は、シンエイ工営が今までに取り組んできた家造りに対する思いと姿勢、そして何よりも、お客さんが「住んで良かった」と思って頂けるためにどのような工夫をし、どのようにお客さんと関わりを築いていくのか、そのような所を客観的視点で一編集者の立場から連載していきたいと思いますので宜しくお願いします。

さて、一方的な企業側の立場に立った「宣伝」、資本力を使ったテレビや広告物は、消費者にとって、あまりにも美しく、心を動かされ、ついその気にさせられてしまいます。小さな買い物は多少失敗しても仕方がありませんが、こと家となるとそうは行きません。当然慎重になります。そして、大手ハウスメーカーなら安心・・と思いがちですが施工業者は下請けで、そう変わるものではありません。結局、施主と設計事務所、施工会社の間で築かれる信頼関係が一番大事であり、「良い家造り」の基本となります。

今回は、シンエイ工営株式会社社長の余田一夫氏に、家造りの想いについて伺いました。

（文責・Ｙ．Ｋ）

私の想い

シンエイ工営株式会社
代表取締役社長　余田一夫

私は福井県で生まれ江南で育ち、犬山に住んで３０数年経ちました。建設会社に勤めていた２０年間は現場管理ひと筋でした。

平成元年に会社を興し地元の皆様のおかげで今日までくることができました。私の会社は非常に小さい会社ですが、地元の工務店として誠意、正直をモットーに一歩一歩あゆんできました。

自慢できることは２０年以上のお付き合いの協力業者が大半を占めている事です。住宅展示場を持っている訳でもありません。事務所も狭く事務員もいませんが、家が完成し１年３年１０年経っても「やっぱし、いい家だわ」と言っていただける家づくりには自信があります。

次世代に受け継ぐ安全で快適な住まいづくりを共に考え、共に造り上げていきたいと考えています。