



こ
だ
わ
り
を
カ
タ
チ
に

満
足
で
き
る
家
づ
く
り

TSUKASA NEWSLETTER



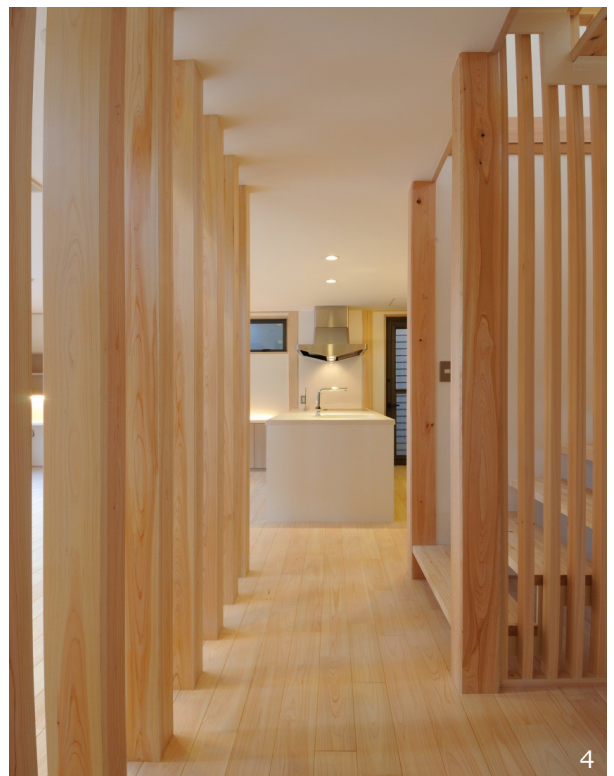
1



2



3



4



5

- 1: 背面収納ですっきりとした印象のキッチンに。
- 2: 外観の色使いで和にも洋にも見えるモダンな外観。
- 3: 板張りの壁に白いアスレチックロープがポイントになった個性的な空間。
- 4: 構造の柱をデザインに活かし、空間のアクセントに。
- 5: 造作の洗面スペース。明るく清潔な印象に。

STORY

ロフトにかかったアスレチックロープが印象的なS様邸。既に固定階段があり、もう一箇所のルートを作るのにアスレチックロープを採用されました。「保育園にあるロープがいい!」というお子様の一声で、お子様のお友達からも大好評の遊び場になりました。雨の日に洗濯物を干したりと意外な使い方も。将来的には取り外しもできるように設置された遊び心のある施工例です。

今月の施工例
表紙・2ページ目
2009.12 竣工
武蔵野市 S様邸
木造2階建て
37.54坪

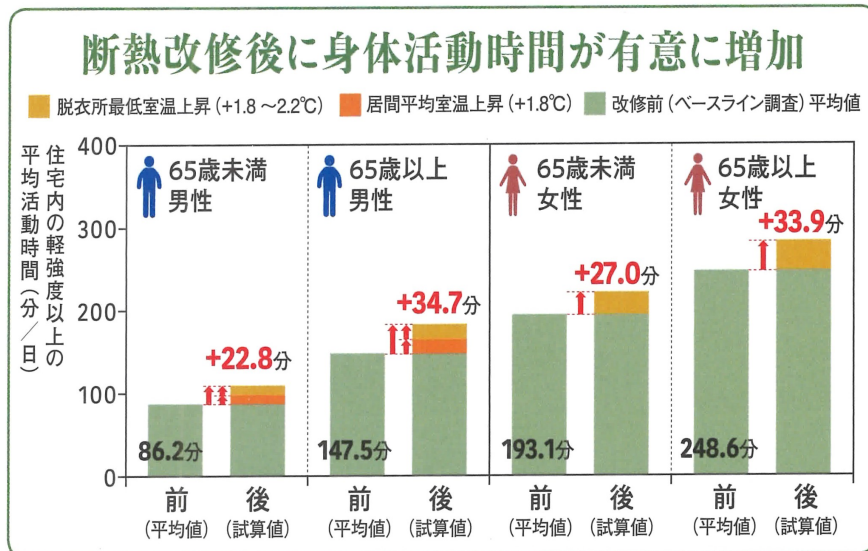
温かい家で健康寿命を延ばす

この冬は暖冬傾向ということで、例年よりは暖かい日が多いように思いますが、みなさんしっかり身体を動かしていますか？冬に人が動かなくなるのは、こたつのような部分暖房が大きく影響しています。こたつのまわりに必要なものを置きっぱなしにして、そこから動かない人も多く、冬はどうしても運動不足になってしまいます。

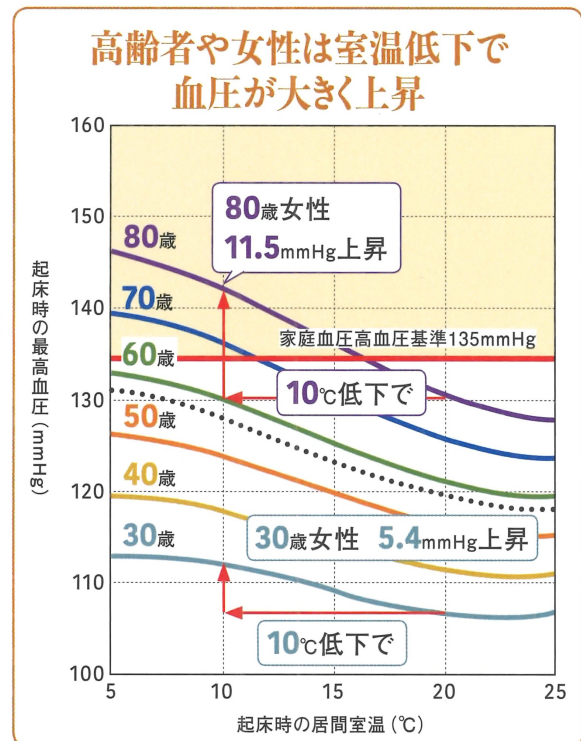
実は**家の断熱性能と健康には深い関わり**があります。

「温かい家は健康寿命を延ばす」という大変興味深い記事が雑誌に掲載されました。

断熱性能の確保された**温かい家に住むことで、住む人が健康になる**という研究結果も発表されています。



国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業調査 第3回中間報告会(2019.2.1) 資料より



国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業調査
第3回中間報告会(2019.2.1) 資料より

断熱性を高めると、断熱改修前と比べて**65歳以上の男性は34.7分、女性は33.9分も室内活動時間が長くなる**ことがわかりました。(左図)

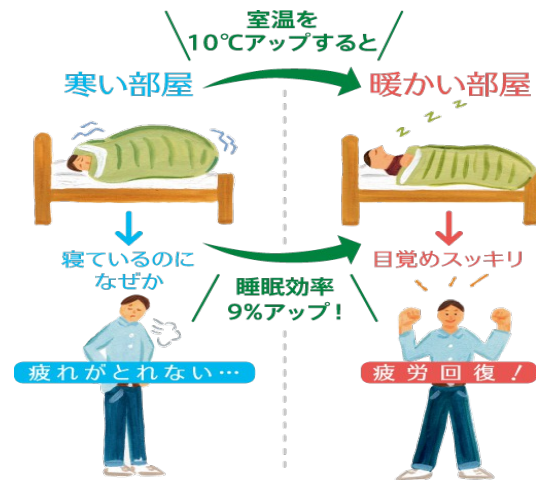
さらに正常血圧範囲の80歳女性が生活する居間室温を20℃から10℃低下させると、血圧は146に上昇し「高血圧症」になってしまったという結果が出ました。(右図)

脱衣所の室温で比較すると、平均室温14.6℃の家に住む人は12.4℃の家に住む人と比較して、健康寿命が4年も延びるそうです。2℃で4歳、つまり**「1℃で2歳」健康寿命が変わる**ということになります。4年長く健康に過ごせるということは、本人だけではなく介護する家族にとっても、とても大切なことです。**“老後の元気”は、室内の環境づくりが重要**と言えますね。

温かい部屋は睡眠の質を向上

国土交通省が発表した全国調査で約55%の家の寝室の室温が13℃未満だそうです。
寝室の温度が10℃以上では平均覚醒時間が3.1分に対し、10℃未満では、7.6分になるそうです。
「覚醒時間」とは、夢うつ状態を含めて、体が動いていて完全に眠れていない時間です。

そして、部屋を10℃暖かくすると、睡眠効率が9%アップすることもわかりました。冬でも就寝中は暖房を消すことが習慣となっている人は、知らず知らずのうちに疲労が溜まっているかもしれません。
温かい部屋で、リラックスし、良質な睡眠をとれば、疲労回復の効果が高まり、翌日も気持ちよく活動することができるでしょう。



もはや寒さをガマンしている時代ではないです！
元気な身体づくりは温かい家にすることから始まります。
高断熱の家のご相談は司建築計画にお任せください。

車は試乗できるのに、家は試せないの？
いいえ、「住まいStudio」で試せます！



“あったかい家”を体感しよう

住まいStudio 見学会

日時：3/7（土） 15:15～16:45

3/8（日） 15:15～16:45

場所：LIXILショールーム東京（新宿）

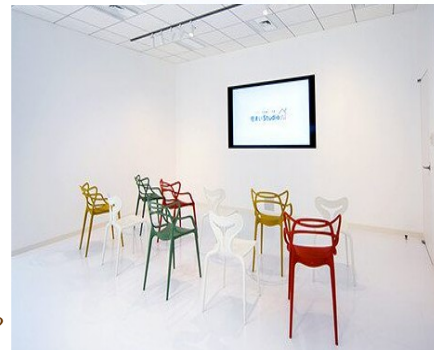
- ◆家族・住宅の健康ってどういうこと？
 - ◆百聞は一見にしかず！！
- 「住まいStudio」で断熱性能の違いを実際に体感しませんか？



【ご予約・お問い合わせ】
TEL 0422-42-0271
E-mail info@tsukasak.co.jp
HP <https://www.tsukasak.co.jp/>
申し込みはこちらから



参加無料
予約制



冬暖かく、夏は涼しい家に住むにはどんな工夫をすればいい？
室内の冷暖房効率を高めて快適な気温を保ち、冷暖房費用も抑えて
省エネ&エコな家づくりの基礎知識を勉強しましょう。

季節のレシピ

フォンダンショコラ

バレンタインの季節です。とろ〜りと中からチョコレートが溶け出す絶品フォンダンショコラ。
おうちで作ってみませんか？
バレンタインのプレゼントだけではなく、ちょっとした自分へのご褒美にぜひ作ってみてくださいね。

材料(2個分 (直径7cmの紙マフィンカップを使用))

<チョコレート生地>
ミルクチョコレート 50g
バター (無塩) 40g
卵 (Mサイズ) 1個
砂糖 30g
薄力粉 20g
ココアパウダー 大さじ2

<ガナッシュ>
ミルクチョコレート 50g
生クリーム 40ml



作り方

準備. 薄力粉とココアパウダーはふるいにかけておきます。

オーブンは200℃に予熱しておきます。

1. ガナッシュを作ります。鍋に生クリームを入れて沸騰させない程度に温めます。
2. 1の火を止め、チョコレートを加え、溶かし混ぜます。
3. 2がしっかり混ざったら、容器に2を流し込み、冷蔵庫で2時間冷やします。
4. チョコレート生地を作ります。ボウルにチョコレートと無塩バターを入れて湯煎にかけます。
5. 別のボウルに卵と砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜます。
6. よく混ざったら、4を数回に分けて加え、混ぜます。
7. 薄力粉とココアパウダーを加えて、さっくりと均一になるまで混ぜます。
8. 型に7を半分くらい流し入れ、冷蔵庫で冷やしておいたガナッシュを型の中心に入れて、その上から7をかぶせます。
9. 200℃のオーブンで約10～15分焼いて完成です。

自分らしさと暮らしやすさにこだわった、あなただけの「ここちいい家」
司建築計画と一緒に作りませんか？

新築、リフォーム、リノベーションのご相談承ります。

小さなお子様連れの方もご遠慮なく。キッズスペースもご用意しています。

2 February

2020

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2 LIXIL 家づくり教室	3 節分	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14 バレンタインデー	15 つかさ 個別相談会
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29

3 March

2020

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 オーナーズハウス 見学会	2	3 ひな祭り	4	5	6	7 住まいStudio 見学会
8 住まいStudio 見学会	9	10	11	12	13	14 ホワイトデー
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28 つかさ 個別相談会
29	30	31	1	2	3	4

※イベント開催日以外でもご都合の良い日をご連絡ください



司建築計画HP



TSUKASA

建築企画・設計・監理・施工

株式会社 司建築計画

〒181-0013

東京都三鷹市下連雀6-15-33

電話 0422-42-0271

Fax 0422-42-0801

E-mail info@tsukasak.co.jp

ZEH仕様のHさん家の暮らし体感してみませんか？

オーナーズハウス 見学会

3/1(SUN)

13時～

3組様限定

犬と猫と亀と快適に暮らすための家

in 八王子市

築1年。家づくりの先輩でもあるオーナー様の家を見学しませんか？
外はとっても寒いのに「エアコン一台」で家中温かい「魔法瓶」の
ような家です。良かったこと、家づくりのポイントなど生の声を聞く
ことで、自分たちの家づくりの進め方がとても明確になってきますよ。
自分たちの「こんな暮らしがしてみたい！」をどんどん膨らませて
みましょう。



オーナー様の生の声が
聞ける貴重な1時間！
モデルハウスでは分か
らないリアルな等身大
の暮らしを体感して
ください。

お申し込みはこちらから



LIXILメンバーズ
コンテスト受賞



2019年LIXILメンバーズ
コンテストにて
敢闘賞を受賞した家です

1日限定

予約制

参加無料

※先着順ですのでお早めに！

※予約制ですので、2月28日（金）までにお申し込みください

※予約時に会場場所をご案内します