七夕

KOYO 光陽 かわらばん 7月号

HP 朝霞 光陽 検索 クリック

●かわらばん委員：沖、大羽、松尾、清水、大河原、板橋
●発行日：平成２６年７月１日 ●編集責任者：沖

(株)光陽 〒351-0022 朝霞市東弁財１丁目７番３０号 TEL 048-465-1151

休業日 夜間 緊急 連絡先 (株)パイオニアコミュニティー TEL048-476-0260

健康スイッチ ダー!!

「元気ですかー？元気があれば何でもできる！」アントニオ猪木が言うとおり、元気は人生の原動力です。ましてや年金の給付開始年齢も上がっているご時世。いつまでも元気に体が動くって大事ですね。

骨・関節・筋肉が大切！

そこで今回は「足腰の健康」に注目です。 さて、皆さんは「ロコモティブシンドローム」（通称：ロコモ）ってご存知ですか？「ロコモ」とは、骨・関節・筋肉など運動器の障害で、立つ、歩くといった「体を移動させる能力」が低下し、日常生活の自立度が下がる状態のことです。

寝たきりにならない為に・・・

厚労省調べでは、要介護の原因第１位は、この運動器障害だそうです。つまり、ロコモは寝たきりの入り口。放置は「元気」の大敵です。

それではここで、ロコチェック！次のうち1つでも当てはまるとロコモの心配ありなので、整形外科医の受診をお勧めします。

【ロコチェック】 1つでもあると・・・

1	片脚立ちで靴下がはけない。	6	２ｋｇ程度の買い物の持ち帰りが困難。（１リットルの牛乳パック２個程度）
2	家の中でつまずいたり滑ったりする。		
3	階段を上るのに手すりが必要。	7	家の中のやや重い仕事が困難。（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
4	横断歩道を青信号で渡りきれない。		
5	１５分くらい続けて歩けない。		

今度は「ロコモーショントレーニング（ロコトレ）」で予防や改善をしましょう。

【ロコトレ】

1．片脚立ち
まっすぐ立ち、床につかない程度に片脚を上げて1分間維持します。
机などに手をついてもよいので、左右とも1日3回行います。

2．スクワット
足は肩幅より広めで、膝がつま先より前に出ないよう5～6回身体をしずめます。
イスからの立ち座りでもよいので、深呼吸に合わせ１日３セット行います。
つま先を30度くらいに開いて立ち、膝は90度以上曲げないのがポイントです。

（注）転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行います。

「健康は一日にしてならず！」無理はせず、毎日行うのが大切です。皆さんもロコモ対策の「健康スイッチ」をオンにしてみませんか？いつ始めるか・・・ 今でしょ！

【ご参考】日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
https://locomo-joa.jp/check/

総務部 板橋

志木市本町６丁目新築分譲住宅、完成しました！ ～現場監督からの完成報告～

今年の1月に着工となりました、志木市本町6丁目、朝霞市本町2丁目、共に木造3階建て、分譲住宅です。建て方～吹き付け断熱工事等を終えました。

断熱 内装 外観

志木本町6丁目分譲は木工事、足場解体も完了し、外構工事等の最後の仕上げに入っております。 朝霞本町2丁目分譲は7月中旬頃の完成予定です。志木本町6丁目分譲は7月より内観、外観共にご覧に頂けます。こちらは2階がLDKとなっていますが、日差しが2階バルコニー窓から入り、長い時間、明るくて気持ちが良いです。3階の窓からの景色もとても良いです。最寄りの東武東上線・志木駅、丸井デパートからも近く、通勤、お買い物にも便利です。是非、ご覧頂きたいです。

建築部 大河原

屋根・外壁の塗り替え時期 ～そろそろ塗り替え時期ではないですか？～

平成16年（2004）以前に新築（塗り替え）した、建物は屋根、外壁の塗装を塗り替えが必要な時期です！！

★何故塗り替えが必要なのでしょうか？

「きれい」を守る。紫外線をはね返す。未来ダメージ予防型。

これは、以前、目にした、日焼け止めクリームについたキャッチコピーで、塗装（塗料）の効果を的確に表現しているキャッチコピーといえます。

私たちの生活は住まいによって守られているといえますが、その住まいは屋根や外壁に守られています。屋根材や外壁材を雨や紫外線から守っているのが1ミリにも満たない薄い塗膜なのです。この塗膜には寿命（耐用年数）があり、新築時に使用されている塗料で7～10年、現在新しく開発されているフッ素樹脂塗料でも15年前後です。

それに対し日本の住宅の平均寿命はおおよそ30年、この住宅の建材を保護している塗膜が劣化し痛んでしまうと屋根材や外壁材などが直接雨や紫外線を受けてしまうことになり、住まいの構造体の劣化や雨漏りの要因となってしまいます。お住まいを守っていくため、寿命を延ばすためにも、住宅を一生の間に2～3回、表層の塗膜の寿命に応じて屋根材や外壁材の「塗り替え」が必要となってくるのです。

★塗り替えの最適な時期について！

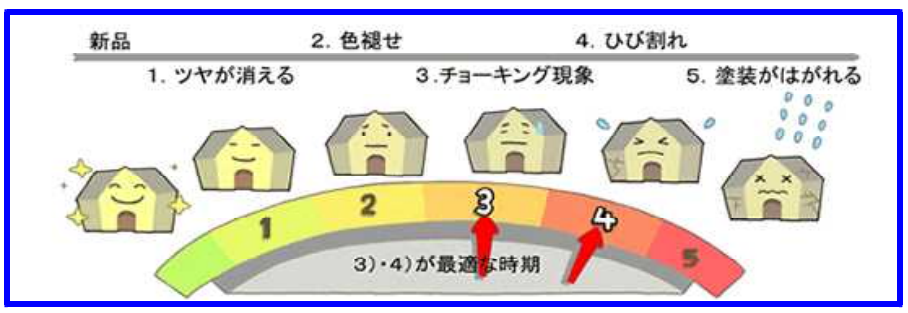
塗膜の劣化の仕方は通常下記のような順序で起こってきます。

1. 艶が落ちてくる
2. 色の彩度（色の鮮やかさ）が落ち変色してくる
3. 表面が粉っぽくなってくる（チョーキング現象、指で塗装面をなでると白く指が汚れる）
4. ひび割れ、コケが生えてくる
5. 塗膜が剥がれてくる

塗り替えは、早いに越したことはありませんので、4の段階以前が最適な時期といえますし、費用対効果の視点からも遅くても5の段階より前が良いでしょう。

5の段階になると、住まいを形成している素材自体がそのまま外部の環境にさらされている状態になるので、建物自体（構造部分）の劣化にもつながります。素材自体の劣化や腐食となってしまいますと塗り替える為には、劣化素材の交換や余分な下地処理が必要になり、その工程に応じて費用がかさみます。

また、鉄部や木部は外壁や屋根に比べて劣化の進行が早いので、少しでも剥がれたらご自身で補修塗装しておくことが、費用をかけずに長持ちさせる秘訣になります。



★現状診断と見積は無料です！

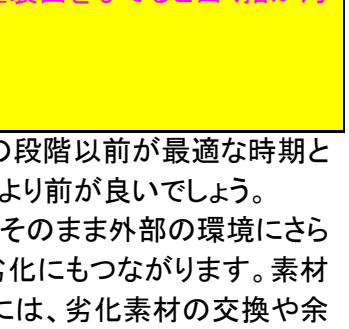
今直ぐには塗り替えは出来ないけど、今現在の屋根、外壁等の状態や費用が気になる方は是非弊社へご連絡して下さい。お伺いして、現状の状態判断、見積を無料で致します。もちろん、見積をしたからと言って必要以上の営業活動はしませんのでご安心下さい。ご気軽にどうぞ～(^_^)v

リフォーム事業部 松岡

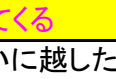
～第２５回光陽安全衛生協力会～

先日、毎年６月に行う恒例の光陽安全衛生協力会の総会をシティイン北朝霞で行いました。

現在加入して頂いている協力業者さんと、安全を推進、災害を防止する事を目的とし、又、新たに取り組んで行くことを心に刻みました。

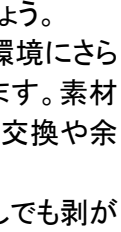


結束！



建設部 山川

夏期休暇のお知らせ



誠に勝手ながら**8／13（水）～8／15（金）**夏期休暇とさせていただきます。8月16日（土）より通常営業となりますのでよろしくお願い致します。