



# かわらばん

## 10月号



HP 朝霞 光陽 検索 クリック

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

休業日  
夜間  
緊急  
連絡先

(株)バイオアコミュニティ  
TEL048-476-0260

## ● ライフ・シミュレーション!



聞いたことはあるけれど、一度も作成したことは無いという方が多いと思います。これは文字どおり人生の予測や分析を意味し、将来に向けての出来事(ライフ・イベント)に対して資金(お金)をどのように工面するかという設計図です。

人生の中で、

①教育資金

②住宅資金

③老後資金



を**三大資金**と呼び、大きな資金(お金)を必要とします。

「かわらばん」読者の方々は、既に住宅を取得し将来の資金に対しても不安は無いと存じますが、これからお子様の学費や老後の資金に対して不安を抱いている方が少なくないと思います。

纏まった資金(お金)は、事前の準備(貯蓄)が無いと慌ててしまうものです。そこで「ライフ・シミュレーション」を行って頂きたいのです。これこそ家計版のキャッシュフローで、問題点を探し出すことで早めの対策を立てることができます。

では、何をどうするかですが、、、。まず、多くの方がインターネットを利用できる環境下にあると思いますので、**ヤフーやグーグルなどの検索画面に「ライフ・シミュレーション」と入力し、実行して頂くと色々なホームページが出てきます。自分に合ったシミュレーションを行って見て下さい。**

シミュレーションを行って行くと、詳細な情報、細かな数字やデータが必要になると思います。ここで挫折せずにその都度、インターネットで検索をして頂くと解決すると思

います。資金は、なんとなくでは貯まりませんので①生活資金 ②10年以内に使う生活資金以外のもの ③10年後以降に自分に投資するものに分けて考えてみると良いと言われています。

貯蓄

ライフシミュレーション  
と入力!



- ①生活資金 生活費の3ヶ月分を目処に銀行等に準備しておく
- ②10年以内に使う生活資金以外のもの 車の購入・旅行・教育資金など
- ③10年後以降に自分に投資するもの 株・生命保険・投資信託などで運用

将来の不安から必要のない保険に加入したり、良く理解しないで金融商品を購入してしまいがちとなりますが「ライフ・シミュレーション」を行いライフ・プランを具体的に考えることで、不安を少しでも取り除くことができます。また、年代別のライフ・プランもホームページ上で公開されておりますので参考にさせていただきます。

宝くじで  
何とかしようは...  
ダメですね~



by 編集者

営業部 清水

## ● 私のお薦め「カーブス」30分健康体操

私のお薦めはカーブス(女性だけの30分健康体操)です。普段からの運動不足、代謝も落ち、血圧上昇や脂質代謝障害、腰痛、膝痛と不健康まっしぐら、このまま行くと病気になり、その先は入院!?寝たきり!?になると危機感を抱き始めました。何か運動をし、ダイエットもしたいと思っても3日坊主の私。

そんな時、友人に勧められて通い出したのがカーブスです。30分の健康体操で体質改善ができると聞いたからです。脂肪を燃えやすくするための有酸素運動・「脂肪が燃えやすい」体を作るための運動で、12台の油圧式マシンで筋カトレーニングと有酸素運動を交互に行い、最後に体スッキリ、ストレッチを組み合わせた誰でも簡単に始められる体操です。

効果は!

|   |  |
|---|--|
| <b>筋カトレーニング</b><br>・基礎体力が付き、疲れにくくなる。<br>・肩こりや腰痛が治る。<br>・基礎代謝が高まり、脂肪を燃やせる体に。<br>・血行が良くなる。<br>・骨を強くして骨粗しょう症などの予防。<br>・神経系が活発になり、さまざまな病気にかかりにくくなる。 | <b>有酸素運動</b><br>・脂肪を燃えやすくして肥満を防止する。<br>・心臓や肺の機能を高め、疲れにくくする。<br>・血液中の善玉コレステロールを増やし、中性脂肪を減らす。<br>・動脈硬化の促進を抑える。<br>・血圧や血糖値の異常値を抑える。 |
|---|--|

カーブスに通い出して1年半、かなり筋肉もついて、生活習慣病も大分改善されました。体質改善が進んでいる!自分の体がいい方向に変化するってうれしいです!

私が通っているサミット和光店は、540人のメンバーさんが通っています。そしていつも優しいコーチ陣、親身になって体のことを気にかけて、元気をくれてとてもありがたいです。毎日健康で生活し、仕事も出来る様にずっと通って行くつもりです。

がんばるぞ~



営業部 沖

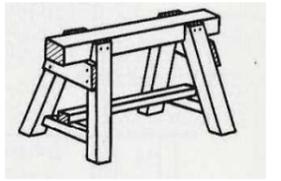
## ● 建築現場の動物たち~!?

建築現場には、色々な動物たちがいて一緒に仕事をし大切な役割りをしています。今回は、その主立った動物たちを紹介しますね!

【馬(うま)】



切り台の足など、仮設のテーブルなどの足になる部分。開閉して畳めるようにしたものもある。右の図のようにガッチリしたものは、長い部材を置いて墨(付け)などの作業するのに使う。



【馬目地(うまめじ)】



レンガ積みやタイル張りで縦目地が一段ごとに違い目地で、「破れ目地」「馬乗り目地」「馬踏み目地」ともいう。→芋目地



【犬走り(いぬばしり)】



建物の周囲や軒下に沿ってコンクリートや砂利などで固めて作る細長い土間



【猫(ねこ)、猫車(ねこぐるま)】



コンクリート運搬や材料の小運搬に使う手押しの猫車のこと。猫のように狭い所に入ることが出来ることからきている。



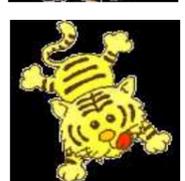
【モンキーレンチ】



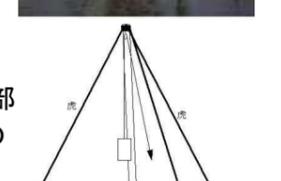
ナットを挟み込む幅がねじの調節で変えられ、締めたり緩めたりする工具



【虎綱(とらづな)】



揚重機・コンクリートタワー・ポールなど直立する不安定構造物を支えるのに頭部や上方から四方・八方へ張った補強用の控え綱



【クレーン】



荷を動力を用いてつり上げ、これを水平に運搬することを目的とする機械装置。形が鶴(crane)に似ていることから、吊る→つる→鶴に由来するからか



【カラスプライヤー】



ウォーターポンププライヤーの通称。クチバシの形状からか



どうでしたか?

私は違いますっ

皆さんが知っている動物たちが、現場で活躍している事がわかって頂けたか! ? 他にも、沢山動物が現場で活躍しています。建設現場を見かけた際には探して見ては如何ですか。

もしかしてあるかも!?



リフォーム事業部 松岡

## ● かわらばん編集委員の交代

今月号を持ちまして、かわらばん委員が交代になります。来月号より新メンバーでお届け致します。

弊社も平均年齢が上がり健康に関する記事も多かったです。お役に立つ情報を提供出来るよう頑張りますので引き続きご愛読の程、よろしくお願ひ致します。

編集者 沖



バトンタッチ!

