



光陽 かわらばん

5月号



●かわらばん委員：林、山川、大塚、松岡、秋田
●発行日：平成27年5月1日 ●編集責任者：大塚

休業日・夜間緊急連絡先
㈱パイオニアコミュニティー
TEL048-476-0260

HP 朝霞 光陽 検索 〒351-0022

埼玉県朝霞市東弁財1丁目7番30号
TEL048-465-1151 (代表)

個人住宅リフォーム資金補助金について



朝霞市の個人住宅リフォーム資金補助事業が国の「地域活性化、地域住民生活等緊急支援公費金（地域消費喚起・生活支援型）」の交付を受けて実施されます。

期間内で1回限り、市内施工業者により、自己の居住に供する住宅（自己所有物件）のリフォームを行った場合に、消費税込み10万円以上の工事に対し10%の補助、（上限10万円の補助）が受けられます。（補助金は施工会社名義の口座に振込まれます）

前年度は補助金の上限が5万円でしたが、今年度に限り平成26年度までの個人住宅リフォーム資金補助金の交付を受けた方も申請できますので、リフォーム工事を検討されている方は、千載一遇のタイミングだと思います。申請は工事着工前となります。

詳しい内容は朝霞市役所、産業振興課（048-463-1903）、若しくは弊社までお問い合わせ下さい。

対象となる期間

平成27年5月1日から平成27年12月31日までに完了する工事
※補助金内定額が予算額に達し次第終了します。

対象工事例

- ・外壁や屋根の塗装
- ・システムキッチンやトイレの交換工事
- ・風呂場のユニットバス工事や洗面台の交換工事
- ・室内のフローリングや壁の張り替え、リビングの改修
- ・階段の手すり設置工事
- ・二重窓の設置工事
- ・既存の門・車庫・塀・柵などの外構工事



リフォーム事業部 松岡

私のお薦め ~午前十時の映画祭~



定休日が水曜日ということもあり、数年前から映画館に行くことが趣味の一つとなりました。

そんな中、『午前十時の映画祭』という、今までに上映したことのある映画をいくつか取り上げ、1年を通して上映するというものをやっていると知りました。

私が見に行きたきっかけは、見ていたテレビドラマが実はもっと以前に映画化されており、ずっと映画版を見てみたいと思っていたからでした。それが映画館で見られるのであればと足を運んでみました。

「デジタルマスター」や映画に関して全く詳しくはないのですが、昔の映画を大画面・大音量で見たことで、その面白みを発見することができました。さらに色彩もきれいになって、年代は感じて映像の古くさはなく、その技術にも感激しました。

リバイバル上映というものあまり聞いたことがなく、古い映画は「借りて見る」ことが多いと思います。皆さんの見てみたかった映画・好きだった映画が上映されているかもしれません。是非チェックしてみてください。

ただし、上映劇場が少なく、県内でも4ヶ所しかないのが残念です。ちなみにこちらで取り上げられている映画の鑑賞料は全て1作品1,000円なので、レディースデーは関係ありませんでした。

東京都・埼玉県 上映会場

- | | |
|----------------|--------------|
| TOHOシネマズ 新宿 | MOVIXさいたま |
| 東京TOHOシネマズ 日本橋 | 埼玉MOVIX三郷 |
| 東京楽天地シネマズ 錦糸町 | 埼玉ユナイテッド・シネマ |
| 東京TOHOシネマズ 府中 | ウニクス南古谷 |
| 東京立川シネマシティ | 埼玉こうのすシネマ |



営業部 鹿江

~コレクションケース DETOLF (デトルフ)~



今回はI K E Aに売っているコレクションケース【デトルフ】をご紹介します。全長163cm、幅43cmのガラス棚です。

強化ガラスになっていますので、ガラスウェアやお気に入りのコレクションを安全にディスプレイできます。また、内部に照明を取り付けられますので、お気に入りのアイテムをおしゃれにライトアップできます。

お値段も6,999円と、非常にリーズナブルです。安価ですが、全面ガラスということもあり高級感もあります。組み立ては2人で1時間くらいでしたが、ガラスをはめ込む回数が多いため、とても緊張しました。

お気に入りの品を飾るには大変便利ですが、購入・組み立て時の注意点ががあります。

- ①重さが約40kgありますので運んだり、組み立てる際は2人で作業することをおすすめします。パーツのほとんどがガラスですので、1人での組み立ては危険です。
- ②I K E Aから持ち帰る際は、郵送ではなくお車で持ち帰ることをおすすめします。

※理由はお店に行けばわかると思います。

ご興味がありましたら、是非検討して見て下さい。

営業部 秋田



健康スイッチ「コーヒーの健康効果」

最近、「トクホ」の缶コーヒーが発売されるなど、コーヒーの健康飲料としての効果が注目されています。今回は、コーヒーの健康効果についてご紹介します。



①体脂肪を燃やす効果

体脂肪は、膵臓から分泌される「リパーゼ」という酵素によって分解されます。コーヒーに含まれる成分「カフェイン」は、このリパーゼを活性化させてくれるうえ、体温調整を担う褐色脂肪細胞も活発にするそうです。また、脂肪は、細胞内にあるミトコンドリアに取り込まれると酵素によって燃焼されますが、コーヒーの別成分「クロロゲン酸」がその働きを促進するそうです。

つまり、コーヒーには、基礎代謝を上げ、余分な脂肪を減らす効果があるのです。

②糖尿病の予防効果

体内には、インスリンの働きを高めて血糖値を安定させる「アディポネクチン」というホルモンが存在するそうですが、コーヒーを飲むことで、このホルモンの血中濃度が高まります。また、クロロゲン酸には、糖の吸収抑制効果などもあります。その影響で、コーヒーは糖尿病の予防にも役立つとされています。

③認知症の予防効果

アルツハイマー型認知症では、脳の神経細胞周辺に「アミロイドβタンパク質」という物質が蓄積する症状が見られるそうですが、カフェインにはこれを減少させる働きがあるようです。また、コーヒーの「トリゴネリン」という成分には、脳神経細胞を活性化させる作用もあるとされています。

④がんの予防効果

国立がん研究センターの調査によると、コーヒーを1日5杯以上飲む人は、ほとんど飲まない人に比べ、肝臓がんのリスクが4分の1に減少するという結果が出ており、他にも前立腺がん、乳がん、大腸がんのリスク軽減にも効果があるようです。

コーヒーの飲み過ぎには注意が必要ですが、それぞれの効果が期待できる飲み方の目安は、砂糖やミルクは抜きで1日3杯くらいだそうです。コーヒーで、リラックスタイムにも「健康スイッチ」オンです。

総務部 板橋