



光陽かわらばん

4月号



●かわらばん委員：清水、林、山川、大河原、大塚、板橋
●発行日：平成29年4月1日 ●編集責任者：板橋

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)

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



人気エリア 宮戸3丁目 ～完成間近！新築4棟分譲～



● 右手奥に見えるのは完成した4号棟！
● 左奥は上棟したばかりの2号棟。
● 手前の1号棟も基礎工事が完了しています。

去年の11月より朝霞市宮戸3丁目にて、新築分譲住宅4棟の工事が始まりました。今回は、4棟共に2階建てになっております。

工事の進捗状況ですが、3月下旬には、3、4号棟の内装、外装が共に最終調整に入り、4号棟は完成前にお客様も決まりました。1、2号棟は悪天候に見舞われつつも、基礎工事が無事に終わり、上棟～内部の工事へと着々と進んでおります。

内装に関しては、最新のキッチン、ユニットバス、洗面化粧台を設置し、お客様の生活がより便利になるように社内でも打ち合わせを重ねました。造作棚などを随所に取り付けることで、ワンランク上の仕上がりを目指した工事を進めているところです。

完成は、3月末より4号棟、3号棟と続き、順次、1、2号棟へと進んで参ります。

また、私達、光陽の現場監督一同は、職人さん達と現場の安全と清潔を心掛けております。一日の仕事の終わりには清掃、整理整頓を行い、現場の安全管理に万全を尽くしております。今後とも「光陽の住まい」をよろしくお願い致します。



青空の下、4号棟上棟！



清掃も丁寧！

建設部：大河原



健康スイッチ【シリーズ】健康長寿 ～基礎編～

健康長寿を目指す方はたくさんいらっしゃると思います。年金の給付開始年齢も段階的に上がっていく昨今。心も体も、そして頭も、如何に健康を維持するかが、豊かな人生を送るうえで重要と言えます。そこで、健康長寿につながることを、不定期ですが、シリーズでご紹介して行きたいと思っております。

さて、長寿を考えるうえでは、「認知症」を心配する方も多いのではないのでしょうか。今回は基礎編ということで、健康の核となるイキイキした心と体を維持するために、まずは認知症を予防する生活習慣の5原則をご紹介します。

次のポイントを意識して毎日を過ごすことで、脳の状態を良好に保つことができ、認知症にもなりにくいという事例があるようです。

① 毎日の運動

毎日歩く習慣を持つと効果的です。意識するなら大股で早く歩く「大股速歩」を交えとなお良いです。

② バランスの良い食事

不足しがちな、野菜、果物、魚を意識してよく食べるのがポイントです。

③ 良質な睡眠

昼間は日光をよく浴びて体内時計をリセットし、夜の熟睡を得ましょう。

④ 知的な行動習慣の継続

読み書きを怠らずに好奇心を持つ心掛けが大切です。急がない内容なら、電子メールではなく、こまめにハガキを書いたりする方がよいのかもしれませんが。

⑤ 社会的交流の継続

ご近所や友人との会話を楽しんでいる方は、認知症にもなりにくいようです。

季節は4月。気候も良く、活動的になるにはちょうど良いと思います。既に心掛けておいでの方は、どんどん周りの方も一緒に巻き込んで頂き、みんなでハツラツ人生を目指せたら、素敵なことだと思います。健康長寿の意識に「健康スイッチ」オンです！

総務部 板橋

生活習慣 5原則

- ① 毎日の運動
- ② バランスの良い食事
- ③ 良質な睡眠
- ④ 知的な行動習慣の継続
- ⑤ 社会的交流の継続

リノベーション Before After Part 2 ～外壁塗装サイディング編～



前月号に引き続き、今回も弊社リノベーション工事例のご紹介をします。

前回は内装でしたので、今回は外壁リフォーム塗装工事です。最近の外壁には多く施工されている「サイディング」の塗り替えをしました。

建物外壁に使用されるサイディングは、タイル調、石積調、ボーダー調だったり、見た目が良くデザイン性の高い商品が多くなっています。また、最近は塗膜に「〇〇年保証付」と明記されている商品もありますが、いずれ外壁塗装工事は必要になってきます。

サイディングの表面は、何色かを組み合わせるとリアル感や質感を出していますが、紫外線・雨・ホコリ・地震による揺れ...等の影響を受け、劣化が進行すると、表面が剥がれてしまったり、色が薄れてきます。



今回の工事では、デザインサイディングを新築当時の美しさに復活させる事を目的とした外壁塗装工事を行いました。

デザインサイディングの場合、作業工程は、水洗い高圧洗浄で土ほこりや汚れを取り除き、サイディング間のコーキングを打ち替え、クリア塗装(2回塗り)をして完了です。

単色サイディングの場合は、水洗い、コーキング打ち替え、下塗り(シーラー処理)、中塗り、仕上げという作業になります。

気に入って選んだ外壁色も、劣化が進行してしまう事で新築当時の色には戻らなくなってしまいます。そうなる前に、一度弊社へご相談下さい。



リフォーム部：山中

お知らせ ゴールデンウィーク休業

誠に勝手ながら、

5月3日(水)～5日(金)

は、お休みを頂きます。

5/6(土)からは、平常営業(※)とさせていただきますので、宜しくお願い致します。

※営業部の休業日 5/2(火)～5/5(金)

※建設部の休業日 5/3(水)～5/7(日)

総務部：板橋

かわらばん編集委員の交代

今月号をもちまして、かわらばん委員が交代となります。

来月号からは、委員構成もがらりと変わり、新たなメンバーも加わりますので、どんな紙面になるか乞うご期待下さい。

今後も、いろいろな視点からの情報をお届けして参りますので、引き続きご愛読の程、宜しくお願い致します。



編集者：板橋