



光陽 KOYO

かわらばん

4月



●かわらばん委員：老川、秋田、山中、大塚
●発行日：平成30年4月1日

休業日・夜間緊急連絡先
株式会社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)

新年度のご挨拶

先に開催された平昌五輪では、多くの日本人アスリートが活躍し、私達に感動を与えてくれました。アスリート達は、オリンピックの余韻に浸る間もなく、次の目標に向かって動き出しています。

弊社は4月から新年度47期に入りました。いよいよ消費税が平成31年10月より8%から10%に増税となります。

経過措置として、建物の工事契約などを平成31年の3月までに締結した場合は、税率8%となります。

建物の新築や増改築、リフォーム等をご検討の方は、是非お早目にご検討頂ければと思います。

国は空家対策に本腰を入れ始めました。弊社では、相続した実家の片付けや解体、リフォームや賃貸募集などのご相談が増えており、安心してご相談を頂けるように体制を整えていきたいと思っております。

代表取締役 川端 登

健康スイッチ ~知っ得 二日酔い【対策編】~

かわらばん2月号にて、二日酔いが起こる原因についてご紹介しましたので、今回はそれを踏まえて、二日酔いの回復を早めるための対策を4つほどご紹介致します。

【対策1】 スポーツドリンクの摂取

アルコールには利尿作用があり、飲んだ量より排出される水分の方が多くなることすらあります。一方で、肝臓でのアルコール分解の際には、水と糖を消費します。よって、脱水症状や低血糖になると、肝機能が弱まり、アルコール分解時間も長くなります。つまり、お酒を飲めば飲むほど、肝臓ではどんどんアルコールが分解されにくい状況に追い込まれていくことになります。

そこで、体へ吸収されやすい状態の温かい水分をなるべく多く摂取することが、二日酔い対策となります。中でも、ナトリウムを含み体液に近い成分でできたスポーツドリンクは、水分・糖分の両方を効率的に吸収でき、体内での水分保持力も高いという特性があり、実は、フル稼働の肝臓を助けるには最適の飲料と言えるようです。

スポーツドリンクはアルコールの吸収を早めるため、一緒に飲むと危険だとよく聞きますが、ただの都市伝説なのかもしれません。某有名スポーツドリンク「ポカ〇スエット」の〇塚製菓さんの公式ホームページでも、「お酒を飲んだ時こそ飲んでほしい」と推奨しています。

なお、スポーツドリンクの他にも肝臓の機能を助けるクエン酸入りの果汁ジュースや肝臓を活発にするタンパク質を含むしじみ汁の摂取も定番の対策です。

【対策2】 十分な睡眠

寝ている間も、肝臓はフル稼働で残業に励んでいます。疲れた状態の時に、寝不足の体調不良が重なるとは、肝臓にとってもダブルパンチです。

血液と共に体内を循環するアセトアルデヒドを、肝臓が集中して分解し終えるまで、少しでも時間を与えてあげる意味でも、飲酒後は早目に床に就き、できるだけ長い睡眠を心掛けましょう。

【対策4】 熱い風呂への入浴禁止

二日酔いからの早い回復を目指すうえでは、飲酒後や翌朝に熱い風呂やサウナへ入るべきではありません。むしろ逆効果となり危険です。

前述のとおり、肝臓でのアルコール分解には水分が不可欠です。入浴や運動などで気持ち良い汗をかいて、アルコールを飛ばしたつもりでも、その実、体から大量の水分が出ていくことになるので、かえって肝臓の働きを悪くすることになります。その結果、アセトアルデヒドは体を巡り続けるうえ、水分不足で血液もドロドロになります。

そんな時に急な温度差で血管が急激に収縮したら、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすかもしれません。

汗で排出できるアルコール量は摂取量の1割程度に過ぎないそうなので、飲酒後に汗をかく行為は控えましょう。

今回は【予防編】をご紹介させていただきます。お楽しみに！！

総務部 板橋

朝霞市幸町1丁目プロジェクトが始まります！

3月上旬、宅地造成の工事が終わり無事検査に合格しました。敷地は道路から西に傾斜した約200坪の土地、古い自宅とアパートが建っていました。

アパートは築50年、お一人入居者様がいらっしゃいました。

昨年より、敷地全体の有効活用とアパートの入居者立ち退き、そしてご自宅新築のご相談を承りました。



入居者様はかなりの年月をお住まいで、約半年をかけて円満に移動して頂きました。

以前の土地は道路からかなり下がった場所に建物が建っていて、雨水が敷地内に侵入してくることもしばしば。

そこで、盛土して地盤を上げ、土地の中央に開発道路を設置しました。

雨水排水も十分に検討し、道路からのアクセスも陽当りも良くなりました。

土地の一部は弊社にて譲り受け、新築分譲住宅として建築し販売していきます。

お客様の待望の新居は間もなく着工する予定です。

ご満足いただけるように頑張っております。



建設部 大河原

アサカベーカリー 朝霞商工会が選ぶ「自慢の逸品33」ご紹介



焼き立て、できたてが特においしいと評判の上食パンです。

ずっしりしっとりしていて、ほんのり甘い上食パンは、そのままでももちろん、軽くトーストしておいしくいただけます。

上食パン以外にも調理パンのバリエーションは豊富で、朝霞で知らない人はいない有名店です！

INFORMATION 営業時間：5：00～19：00
休業日〈本町店・膝折店〉月曜日 〈朝霞台店〉日曜日

本町店 朝霞市本町2-21-36 0120-017788 P有
膝折店 朝霞市膝折町1-2-26 0120-017766 P有
朝霞台店 朝霞市西弁財1-7-35 0120-017798

営業部 秋田

ゴールデンウィーク休業のお知らせ

誠に勝手ながら 5月3日(木)～5月5日(土)

※営業部の休業日 5/1(火)～5/5(土) は、お休みさせていただきます。

※建設部の休業日 5/3(木)～5/6(日)

営業部 秋田

メンバー交代のお知らせ

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。

営業部 秋田