



光陽

かわらばん

「令和2年」
10月
HP 朝霞 光陽 検索



月極駐車場とコインパーキング

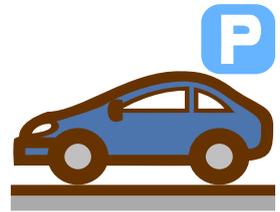
近年、「若者の車離れ」、「駐車スペースのある住宅」、「車を複数台所有しない」など様々な理由で月極駐車場に空きが出てしまった…なんてことはないでしょうか。

弊社で管理させて頂いている駐車場でも、空き対策についてご相談を頂くことも少なくありません。そこで空き対策の1つとしてご提案しているのが、空き区画をコインパーキングとして活用する方法です。

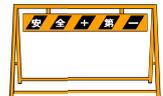
コインパーキングを始めるには、貸し出す場所をアスファルトへ変更しなければならない等、費用がかかってしまうと考えるがちですが、最近では、砂利のままでも事業化が可能です。そのため初期投資が少なくて大家さんは助かります。

よくあるケースは月極駐車場からコインパーキングへ。又は、月極の部分は残し一部をコインパーキング化するなど柔軟に対応ができます。

賃料のお支払いもコインパーキングの会社さんが台数に応じて一括でお支払い頂けますので安心です。その他、空き地の活用などお困りの事がございましたら、是非弊社までご相談下さい。 営業部 秋田



ビサイド外壁塗装工事完了



弊社で新築工事を行い、管理を行っているアパート。今回竣工後2回目の外壁塗装工事が完了しました。1回目の外壁塗装工事を比較的早い時期に実施しましたのでその後の状況も良好でした。私が光陽に入社して初めて担当した新築物件で、色々と思い入れがあり、建築当時を思い起こしながら工事させて頂きました。

今回は下記項目の工事を行いました。

- 1: 外壁塗装は、超耐候形水性ハイブリッドシリコン樹脂塗料を使用
- 2: 屋根塗装は、スレート屋根用塗料 水性シリコンベストⅡを使用
- 3: 雨戸塗装は、水性シリコンセラUV塗料を使用
- 4: 雨樋は、雪による変形と経年劣化により交換
- 5: 室名札プレートは、アルミ製のプレートへ交換
- 6: 共用灯は、蛍光灯タイプからLEDタイプへ交換



築後32年が経ちましたが、外壁塗装工事を定期的に行う事で建物も長持ちし、見栄えも良くなります。

リフォーム事業部 山中



施工前



施工後



施工前



施工後

● 健康スイッチ Withコロナ～腰痛対策編～

新型コロナウイルスの感染防止もあり、在宅勤務というスタイルが浸透しつつあります。ご自宅環境にもよりますが、在宅だと自分の仕事に集中しやすい反面、デスクワークでは座ったままになりがちです。結果、腰痛リスクが高まります。

同じデスクワークでも、会社にいればコピー機が離れていたり、会議室で打合せがあったり、上司に呼ばれたり、意外と立つ・座るを繰り返しますが、リモートワークを駆使すると、自宅ではすべて座ったままで済む場合もあります。長時間同じ姿勢だと、背骨の両側にある筋肉の伸縮性や血流が低下します。姿勢を保持できず姿勢が悪くなると腰骨の動きを調節する背骨の関節も硬くなり、腰痛の原因となります。

腰痛を改善するには、腰を支える筋肉の緊張をほぐすのが効果的です。特に在宅で動く量が減ったと感じている方は、意識的にストレッチをすると良いでしょう。

また、そもそもの座り方を工夫することで腰痛を予防することができます。どちらも併せて習慣にしておきたいですね。

【座ったままのお手軽ストレッチ】

- ①背もたれのある椅子に座る。
 - ②腰から上だけを左にひねる。
 - ③両手で背もたれを掴む。
 - ④その姿勢を7秒間キープ。
 - ⑤次は右ひねりを同様に行う。
 - ⑥左右それぞれ3回行う。
- ※急にやると腰を痛めるので無理は禁物！



【腰痛予防の座り方】

- ①クッション等で座面を10cm程高くする。
 - ②背筋を伸ばし軽く背もたれに寄りかかる。
 - ③頭を起こす。
- ※「腰は高く、膝は低く」がポイント！



在宅勤務もまずは健康第一です。コロナは防いでも体に別の不調が出ては本末転倒ですね。Withコロナの先も目指して、腰痛対策の「健康スイッチ」オンです！ 総務部 板橋

ご案内

かわらばんメンバー交代

今月号の作成をもちまして、かわらばん委員が交代となります。来月号からも、新たなチームで住まいに関する話題を中心に、地域の情報など光陽を身近に感じていただける情報をお届けして参ります。

今後も引き続きご愛読の程、宜しくお願い致します。

営業部 山田



グーグル
マップで

光陽を評価
してください！

光陽との取引や仕事を通じての感想や評価を「グーグルマップ」に投稿をお願いします。皆様のお声は今後の業務に活かしていきます！



株式会社光陽

〒351-0022

埼玉県朝霞市東弁財1丁目7番30号

TEL048-465-1151 (代表)

●編集委員：老川、板橋、秋田

山田、山中、鹿江

●発行日：令和 2年 10月 1日

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