

『住みごごち』の良さを求めるご縁のあったお客様に、暮らしに役立つ情報をお届けする手作り情報誌



【発行者】



木永家

(株)永井銘木店
住宅事業部

長岡市中沢町7-3

☎0258-32-3400

✉info@nagaimeiboku.com

専務-ism

～危険なヒートショック～

早いもので今年もう師走です。

ついこの間まで汗だくになりながら現場にいたような…

今年もたくさんのご愛顧をいただき感謝申し上げます。ありがとうございました。



専務取締役
永井 浩美

家庭における不慮の事故 種類別死亡数

-平成20年-



話は変わりますが…

先日、叔母が他界しました。

浴槽の中での突然死でした。高齢ではありましたが、特に持病もなく前日まで普段通り生活していました。風呂での突然死は他人事ではありません。年齢に関係なく本当によく耳にします。家の中での死亡事故は交通事故の2倍です。そして最も多い事故が冬場の浴室内で起こる死亡事故なんです。

これから冬本番。皆さんのお家は大丈夫ですか？暖かい部屋から寒い脱衣室へ行き、熱い風呂に入ると血圧が急激に上下します。これを『ヒートショック』と呼び、その結果、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし湯船で亡くなるケースが増えるのです。予防法としては、浴室・脱衣室を暖かくする事が大切で、インナーサッシを取付けたり、暖房機を設置するなどの方法があります。この機会に考えてはみませんか？お気軽にご相談ください。

溺死・窒息における月別の死亡数

-平成20年-



～新☆暖房提案～

『Hotウォール』



ワァ～！！
寒い冬に増えている…
特に1月が一番多い

ヒートショックを防ぐには

- ・浴室&脱衣室を暖める
- ・すぐ熱い湯船に入らない
(足元から掛け湯をするなど)



《体に優しい温かさ》

触れてもヤケドしにくい表面温度60℃以下
輻射熱で無風・無臭・無音

《タイマー機能で楽々寒さ対策》

事前に暖めておく事ができるので、
冬の洗面室が快適空間に

《スリムデザイン》

厚さ18mmの壁付けなので場所を取らない
ハンガー付だから、暖めながらタオルも乾く

こんな商品もあります
取付工事は『半日』
ご興味のある方は
お問い合わせください
「転ぼめ先の杖」
ですよ



私の家はね... 夢の My Home

若いご夫婦のお家が完成しました。
若い方に人気のデザインが盛りだくさん♪
「こんな風にしたいの♡」というイメージを
具体的にされていたご夫婦。
奥様のセンスの良さが光るお家を
ジャージャーとご紹介しちゃいます。

奥様からお預かりした
「マイホーム計画ノート」
要望や希望など
具体的に書かれていて
求めているものが
イメージし易かったです



すてき～
オシャレ！



④スイッチニッチ
今人気のスイッチニッチ
一ヶ所にまとめる事で
スッキリと見え
オシャレ感がUP

③マグネットボード
左手には食品庫
右手にはマグネットボード
子供のお便りや予定表など
冷蔵庫に貼りがちなモノを
見えない場所でスッキリ整頓



色々な柄がある
マグネットボード
壁一面に使っても
オシャレになるよ



①下がり天井
壁を作らずに空間が仕切れ
奥行きも感じられ
開放感のある仕上がり
にスポット照明がオシャレ



②クロス&飾り棚
タイル調のクロスはカフェ風
シンプルなのにオシャレ感◎
飾り棚には何を飾る？
センスが光るポイント



オシャレな食器を
置いてもいいし
緑を飾ってもいい
素敵だね♡



開放感が
ハンパない！！

3コ横並びの
IHなんてスゴイ！

⑤見せるキッチン
3個横並びIHコンロで
使い勝手◎
掃除し難いグリルはなく
グリルパンで焼きもの調理



グリルパン



⑥見せるキッチンII
生活感が出てしまう食器棚
あえてカップボードで代用
まるでモデルハウス
シンプル is BEST

⑦小上がりの畳
腰掛けるもヨシ
昼寝するのヨシ
ちょっとしたつづぎスペース
畳の下は収納引出し
使い勝手も◎



⑧小上がりの脇の収納
階段下の場所
シーズンOFFのものや
日用品の在庫
肌掛けや座布団まで
何でも入れられて便利

おまごセット
を置いて～
お友達と遊ぶの



注文住宅ならではの
自分仕様の棚だね

⑨作り付け棚
カラーボックスに
ピッタリ合うサイズで作った
作り付け棚
「干す」「畳む」「仕舞う」
一連の動作が1ヶ所で完結



こんな風に
片付けられたら
いいな～って

今回は1階の『リビングダイニング』と『脱衣場』のご紹介でした。
他にも奥様のこだわりの場所が盛りだくさんのお家なのでご紹介しきれず残念。
奥様のマイホームノートに写真付きでイメージ画像がありました。
何でもスマホで調べられていて、さすが若い世代は違うな～と感じた家造りでした。
次回号では、注文住宅ならではの家造りをご紹介したいと思います。お楽しみに♪

第9回
魚沼コシヒカリ
紅葉マラソン

完走証

レースNo	D2108
氏名	渡辺 潤子
種目	ハーフ
部門	一般女子 40歳以上49歳以下
記録	2:00:57
順位	12位/27人中
※大会別	36位/74人中

令和3年11月14日
魚沼コシヒカリ紅葉マラソン
実行委員長 松田 光正

4年振り自己ベスト更新

2:00:57



～プロローグ～

ダイエット目的で始めたランニング。初ハーフマラソンは9年前の『第30回新潟Cityマラソン』タイムは2:16:54。走った後に飲む美酒がメインテーマだった私は、その後もタイムが伸びる事もなく2時間15分台をウロウロ。その後、2017長岡ハーフで初めて2時間10分を切る2:08:02。それでも『キロ6分の壁』は高く、最後に出走した2017年新潟ハーフでは2:13:45。一昨年に浦佐山岳をエントリーするも怪我の為ウォークでの参加。それ以降コロナで大会もなく長距離を走る事はなかった。そんな中「一緒にレース出ない？その後打ち上げもどお？」と友人に誘われ、**食欲の秋で肥えてきた体に腰を入れるにも丁度いい!** エントリー決めたのであった。

《6:40 小千谷原信P出発》

4:30に目覚ましをかけ準備！友人達5人で乗り合わせて出発。朝食を食べてない私は、ハンガーノックにならないように原信で調達したおにぎりを車中で食す



ハンガーノックとは
長時間運動している最中に極度の低血糖状態に陥る事。肉体がエネルギーを失った状態になり、身体が動かなくなる。

《7:30頃 会場到着》

大会会場の薬師スキー場 到着



駐車場にて



スタート・ゴール地点にて

《8:00頃 ウォームアップ2キロ》

天気良好！ロケーションも最高!! 今までやった事ないアップ。少しでも体力温存と極力レース前は動かない私ですが、今回は友人に連れられて初めてアップというものを試みた。これが記録更新に繋がった♪



絶景をバックにパチリ☆

《9:00 START》

晴れてるけどやはり11月の小出…半袖短パンはメッチャ寒い。長袖インナーを着る？着ない？ギリギリまで悩んだけど「走れば暑い」と言い聞かせ半袖にアームウォーマーで挑む事に。
【スタート前での私語は極力控えゴール後はすぐマスク着用】の通達マスクを持って、いざ！出走「思いっきり楽しんできまーす!!」



勝負ウエアでパチリ☆



スタート直前

《10キロ地点まで》

当初の予定では「最初は飛ばし過ぎないように、キロ6～6分半で」が、スタートしてみると5分後半～6分ペース、アップしたおかげで最初の1～2キロが楽に走れ息も苦しくない。「なら、このままのペースで行けるとこまで」と友人に引っ張ってもらいながら並走。緩い登りでだんだんペースが上がる。これなら好タイムが狙えるかも?!

《折り返し地点》

「2時間切りもありうる」と友人はシフトチェンジ。私も2時間3分も夢じゃない!と背中を押されハイタッチ別々に走りだした

《ゴール！！》

後半は緩い下りになった事もありペースが更に上がる! だが16キロ辺りからペースが上がらなくなり残り2キロが辛い。重い足を気持ちで持ち上げ「頑張れ自分」「その1秒を削り出せ」と走り切った!!



ネットタイムは2:00:31

《14:00 カンパニー》

これが楽しみに走っていると云っても過言ではない(笑) 小千谷市『すし道楽』でお疲れ会スタート。皆20キロ以上走っているためお腹もペッコペコ。山盛り食べて山盛り呑み倒した。



走って.. 飲んだ 飲んだ! 楽しかった!



編集後記

気が付けばもう12月…年の瀬、お正月がやってきますね。お正月と言えばこれまた『飲んで～食べて～』が始まる私(笑) マラソンエントリーという足枷もなくなり「どうしたものか」と考えた挙句、市民体育館に通って走る事に決めました。暴飲暴食に気を付けて。良いお年をお迎えください。

編集長 渡辺潤子 笑う門には福来る