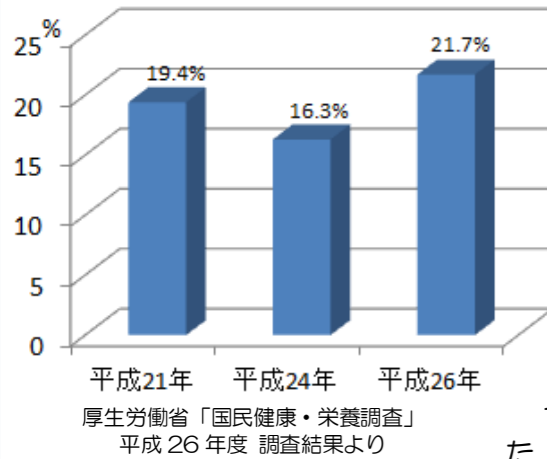


睡眠で休養が十分にとれていない人の割合



ザ・快眠寝室プロジェクト

～眠りの質を上げるための寝室作り～

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、近年、日本人の睡眠の質は悪くなっているようです。平成26年度の同調査では、睡眠で休養が充分にとれていない人の割合は全体で20%に達し、実に日本人の5人に1人が不眠で悩まされている現状が浮かび上がってきます。学校、職場など、あらゆる場所で様々なストレスにさらされている私たちにとって、質の良い眠りをいかに確保するかが課題となっているのです。

そこで、良い眠りを得るための寝室、睡眠環境作りを考えてみました。ポイントは2つです。

① 外部からの音を遮る。

音の大きさが50デシベル以上になると、寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下すると言われています。

身近な音の大きさ

- 70～80デシベル：交通量の多い幹線道路沿い
- 60デシベル：静かな乗用車、普通の会話
- 50デシベル：静かな事務所、エアコンの室外機
- 40デシベル：図書館の館内

道路側の壁の断熱材や内装ボードを吸音性・防音性の高いものに入れ替える、窓に内窓を設置するなどのリフォーム工事によって、外部から入ってくる騒音を減らすことができます。特に窓は音が一番出入りしやすい場所。内窓を取り付けて二重窓にすることで、遮音性を高める効果が見込まれます。

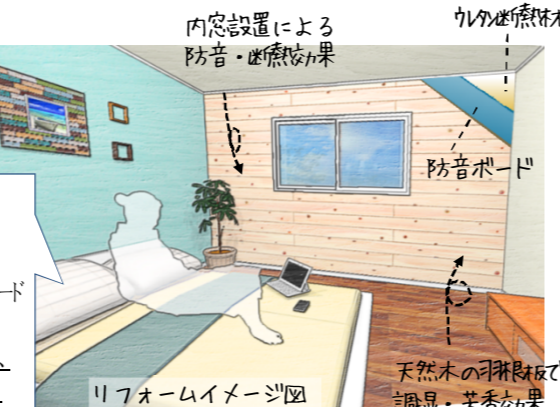
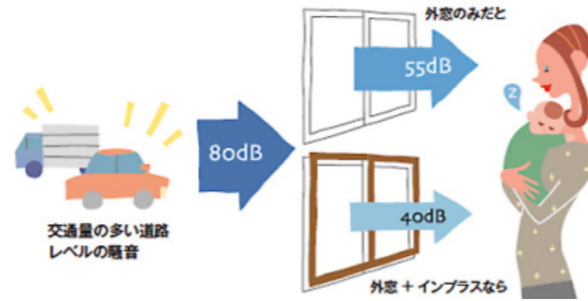
② 温度・湿度を適切に保つ。

睡眠時の温度は25～28度前後、湿度は50～60%が最適と言われています。快眠には、室温だけでなく湿度を適切に保つことが大切です。そこで、壁の一面もしくは一部に天然木を貼ってはいかがでしょうか。木は呼吸をしていますので、部屋の湿度を調整する機能を持ち、湿気が多い時期はサラサラと心地よく、また冬は乾燥させすぎず、結露もしにくいので、四季を通じて気持ちのいい空間になります。また、杉やヒノキが発する香り成分「セドロール」には、副交感神経を高め、心拍数や血圧を下げる鎮静効果があり、ぐっすり眠るのを助けてくれます。

その他、寝室に使う色の彩度を抑えるのも効果的です。優しい緑や青には鎮静作用が、ベージュを使ったアースカラーにはリラックス効果があるそうです。寝室は1日の1/3～1/4の時間を過ごす大切な場所。ちょっとした工夫で快眠を手に入れ、健康的な毎日を過ごしたいですね。

7クロスは彩度を抑えて

8畳正方形の間取りで窓のある壁一面を防音リフォームした場合：
・不燃羽目板材
・窓インプラス
・ウレタン断熱材
・防音ボード
→施工費込で451,000円～
費用は㎡数により異なりますので、お見積りお問い合わせください。



編集後記

平成28年度第2次補正予算が可決成立し、本紙で特集した「リフォーム」の他、中古住宅の購入や住宅への建替え、ZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）に対する補助金交付が決まりました。住宅の新築・建替え・リフォームをお考えの方はこの機会にご検討下さい。なお、現在展開中の分譲住宅はジェントルハウス+e 図師（町田市図師町1747-1）残り3区画です。ご興味のある方がいらっしゃいましたら、ご紹介頂けますと幸いです。

2016年もあと僅かとなりました。おかげさまで、弊社は来年2月1日に創立40周年を迎えます。お客様に感謝の気持ちを込め、今年39周年ありがとうフェアを開催させていただきましたが、次回1月でいよいよ最終回となります。是非、お誘い合わせの上ご来場下さいませ。一年間、ご愛顧を頂きありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さんわ四季報 冬号2016年

年末特大号 vol.60

国土交通省が新たな補助金制度

「住宅ストック循環支援事業」

「一定の既存住宅（中古住宅）購入」「エコリフォーム」「エコ住宅への建替え」の3種類の事業に対して補助金が交付される「住宅ストック循環支援事業」が、今年11月よりスタートしました。ここでは、その中から「エコリフォーム」の補助内容についてご紹介します。熱の出入りが多い窓やドアを断熱リフォームして、この冬を快適に過ごしませんか。

窓やドアの断熱改修で補助金がもらえます。

エコリフォーム補助金額
1戸あたり合計最大 **30万円**
※耐震改修を行う場合は最大 **45万円**

エコリフォーム

※各項目内容の金額は、その工事に対する補助額を表します。
※住宅ストック循環支援事業事務局に登録された製品のみが対象となります。

<p>① 開口部の断熱改修工事</p> <p>内窓をつける 8,000～20,000円</p> <p>外窓を断熱窓に交換 8,000～20,000円</p> <p>内窓をつくるままガラスを交換する 3,000～8,000円</p> <p>ドアを交換する 20,000～25,000円</p>	<p>② 外壁、屋根・天井又は床の断熱改修</p> <p>外壁の断熱改修 120,000円 部分断熱は60,000円</p> <p>屋根・天井の断熱改修 36,000円 部分断熱は18,000円</p> <p>床の断熱改修 60,000円 部分断熱は30,000円</p>	<p>③ 設備エコ改修工事</p> <p>次の住宅設備のうち3種類以上設置する工事 (イ)太陽熱利用システム (ロ)節水型トイレ (ハ)高断熱浴槽 (ニ)高効率給湯機 (ホ)節湯水栓</p> <p>各 24,000円 3,000円</p>
<p>④ 合わせて行えばさらにお得！</p> <p>バリアフリー改修工事 6,000～20,000円 工事の種類に応じて</p> <p>エコ住宅設備の設置 ③に同じ 工事の種類に応じて</p> <p>木造住宅の劣化対策工事 3,000～120,000円 工事の種類に応じて</p> <p>耐震改修 150,000円</p> <p>リフォーム瑕疵保険への加入 11,000円</p>		

制度の内容は変更される場合があります。最新情報および詳細は、国土交通省「住宅ストック循環支援事業」ホームページをご確認ください。⇒ <https://stock-jutaku.jp/>

■対象となる条件

- 自ら居住する住宅であり、施工者に工事を発注してエコリフォームを実施すること。
- エコリフォーム後の住宅が耐震性を有している（昭和56年6月1日に規定された新耐震基準に適合している等）こと。
- ①～③のいずれかの工事を行い、当該工事に係る補助額の合計が5万円以上であること。

■対象期間

平成28年11月7日以降に工事請負契約を締結したものを。

■補助金交付申請期間

平成29年1月18日（予定）～平成29年6月30日（予定）
※期間内でも、国の予算枠に達した時点で打ち切りとなる可能性があります

お気軽にお問い合わせ下さい

株式会社三和住建（新築・リフォーム）
TEL 042-794-3030

三和株式会社（リフォーム専門）
TEL 042-794-0320

お施主様訪問記

トライアンフ相模原 移転リニューアルオープン致しました。



イギリス最大のオートバイメーカー「トライアンフ」今回、ご移転に伴う内装改修工事のお手伝いをさせて頂きました、トライアンフ相模原 オーナーの高橋様にお話しを伺いました。

高橋様は、今回のご移転で3店舗目になります。もともとは本田（HONDA）のバイクを取扱われていたそうですが、1998年頃から憧れていたトライアンフのオートバイも扱われるようになったそうです。

「トライアンフ」は1950年代・60年代に世界一速いバイクとして脚光を浴びてきたオートバイです。

2004年に、トライアンフ専門店を作ろうと、日本初の「トライアンフワールド店」（トライアンフ専門店）として、国道16号沿いで、トライアンフ相模原を開店されました。

今回の店舗内装改修工事で、高橋様から弊社にお声をかけて頂いたのは、弊社の社長と専務がとてもバイク好きという事と、昔からのお知り合いとの事もあり、お手伝いさせて頂くことになりました。

「トライアンフは店舗内装に関して、様々な基準があり、一つ一つ確認しながらの工事は本当に大変だったと思います。感謝しています。」と有難いお言葉を頂き、お手伝いさせて頂いた私共も、大変嬉しく思いました。

改修工事が高橋様が気に入って下さった



(上) オープニングセレモニーにはお祝いのお花が沢山飾られていました。

(左) 店内は、お祝いに駆け付けたお客様や関係者様にぎわっていました。



(左) 整然と並べられた格好良いバイクは圧巻です！



ところは、照明器具をLEDに変えた事との事でした。たくさん置いてあるバイクがさらに格好良く、美しく見える事と、以前は照明で、商品のTシャツが変色した事もあったそうです。今回新しくLEDにされて照明焼けが軽減される事を期待していらっしゃいました。

8月26日に、トライアンフ相模原のオープニングセレモニーへお邪魔させて頂きました。

輝いている大きなオートバイが、存在感たっぷりと並んでいて関係者の方々やお客様が沢山ご来店され、とても華やかなセレモニーでした。高橋様に、トライアンフのバイクの種類などのお話しを伺ったところ、スポーツタイプをカスタムした、「カフェレーサー」というバイクを教えて下さり、名前の由来をお話し頂きました。

イギリスのロンドン郊外にACEカフェというお店があり、昔バイク乗りが集まり目の前の広い道路で、誰が一番早く走れるかと性能を競い合ったそうです。その競い合うのにカスタムしたのが、カフェレーサーの由来だとお話し頂きました。高橋様も、このACEカフェに行かれたそうです。イギリスまで行かれる程、バイクにかかる想いが強い高橋様ですが、店舗をリニューアルされた事で、他店で購入されたお客様や新店舗を心待ちにして下さったお客様方にもご来店頂いて、有難いとおっしゃっておられました。今回、高橋様にお話しを伺いトライアンフの歴史や、バイクに対する想いを伺えて、お店も高橋様もとても輝いて見えました。

高橋様とのご縁を大切に、お客様に喜んで頂ける様一層努力をして参りたいと思います。お忙しい中、取材にご協力下さりありがとうございました。



トライアンフ相模原
TEL 042-759-0070
〒252-0239 相模原市中央区中央4丁目5-2
営業時間：10:00~18:00
定休日：毎週水曜日・第二木曜日



(上) イギリスシンボルマークユニオンフラッグが入口前でお出迎え！



(上) オートバイだけではなく、アクセサリや、洋服も豊富にラインナップ。照明は全てLEDになり、商品も美しく見えます。

(右) お店奥には、外からも出入り可能なメンテナンス部屋兼倉庫も充実しています。



(左) 店長様おすすめの角度で撮影しました。



カフェレーサーのバイクと！
(左) オーナー 高橋様 (右) 店長 犬塚様