

アツイフのある暮らし

皆さんは毎日の睡眠でしっかりと疲労を解消できていますか？世界13カ国、1万3千人の成人を対象とした調査では、日本人の睡眠満足度は32%で世界最低だそうです。夜なかなか寝付けなかったり起きたときに肩や腰など身体が痛くなったり、いびきで悩んでいる人など…。眠っているにも関わらず疲労が蓄積され、睡眠時無呼吸症候群や不眠症の睡眠障害で生活習慣病による罹患リスクがあると考えられています。

そこで今回は睡眠改善のための抱き枕をお勧めします。ただ抱いて寝るだけの枕ですが、寝返りで仰向けに戻ることなく、理想的な寝姿勢の「シムス体位」（横向きになり上になった足を少し前に出して軽く上げる体勢）を維持しやすい形状で、リラッ



クス効果、ストレスの軽減や精神的安定、いびきの軽減、腰痛の軽減など、その効果は侮れません。生活の中で三分の一を占める睡眠時間をより質の高いものにするために抱き枕はいかがでしょうか。

[グラフィックデザイナー：D]

木のある暮らし

北区あいの里の販売用不動産に古材の小丸太を組み合せた風除室を作っています。明治8年築の古材は木の皮などが表面にこびりついていますが、これを落とそうとするとかなりの労力が要ります。いい方法がないかとYouTubeで検索すると高压洗浄機を使用する方法にたどり着きました。エンジン式で水を噴射する動画に感動して、さっそく道具屋さんに注文してデモンストレーションをしてもらいました。工場長も交え、きれいな水を用意して小丸太に噴射！なんと面白いように様々なものが落ちてきます。購入にあたっては強さの違う2タイプで比較しましたが、強烈な方は木の皮



を越えて木そのものまで破壊してしまい、何かの事故になりかねないの
でその下のタイプにしました。

カサシマ

〒007-0891

札幌市東区中沼西1条2丁目2-5

電話：011-792-4388

FAX：011-792-4377

E-mail: mail@kasashima.co.jp 間伐で未来につなぐ北の森



 カサシマ工務舎

<http://www.kasashima.co.jp/>

カラマツ通信

第39号
令和5年9月26日
発行元／カサシマ工務舎

▲

3名のミャンマー研修生が仲間入り！

9月より3名のミャンマー技能実習生が仲間になりました！全員20代の若者たちです。まだこちらに来て日が浅いですが、事前に日本の文化や言語を学んでおり、日報もひらがなで記入していて感心します。

先にミャンマーから来ている実習生2名は着々と技能を身に着け、仕事をこなして、休みの日には札幌の様々なスポットに遊びに行っています。新しく来た3名も、先輩と一緒に材料加工技術を学びながら、日本の暮らしを楽しんでもらえたらと思います。

カサシマ



▲写真左から、ナインさん（27歳）・マウンさん（23歳）・ゾウさん（26歳）
◀先輩研修生のラインさん（写真左）とチヨーさん（写真右）



職人のこだわり～キャットウォーク～

今回は中央区T邸のキャットウォークをご紹介します。T様には家族の一員として猫さんがあり、猫さんが退屈しないようにと、階段周りにステップを組み合せたキャットウォークを設けました。人が階段を通り際に衝突しない程度の大きさの板を、適度に間を開けて配置することで、ネコ科動物の特徴であるジャンピング運動を日常的に行えるようにしています。設計はカサシマ建設の新沼が担当し、製作はカサシマ工房の大澤が行いました。写真では猫さんの表情は読み取れませんが、きっと喜んでいたただいていると思います。猫をお飼いの方は設置を検討してみてはいかがでしょうか。



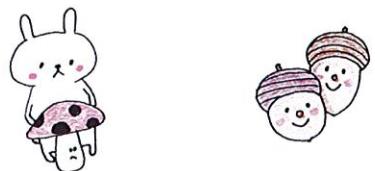
サエキ

危険情報!

～「来年以降の猛暑対策」～

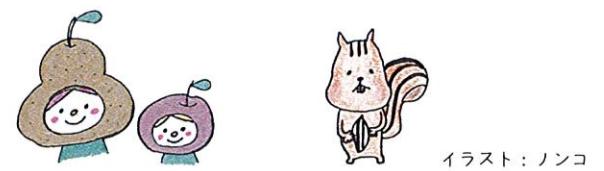
今年の夏は北海道も猛暑で疲れる日々が続きました。猛暑になると冷房用エアコンを設置される方が多いのですが、暑くなつてからエアコンを設置しよう！と思ってもエアコン業者さんに依頼が殺到してしまって数ヶ月も待たされることも珍しくありません。涼しい時期にはそれほど混んでいないようですので、エアコン設置を検討している方は、来年の夏を待たず余裕を持ってご依頼いただいた方が良いと思います。また、これから寒い時期にも使える暖房エアコンもあります。設置するお部屋の大きさに対応した各種ご用意しております。新規でエアコンを設置する場合は電源工事なども必要になりますので、ご気軽にご相談ください。

ワコウ

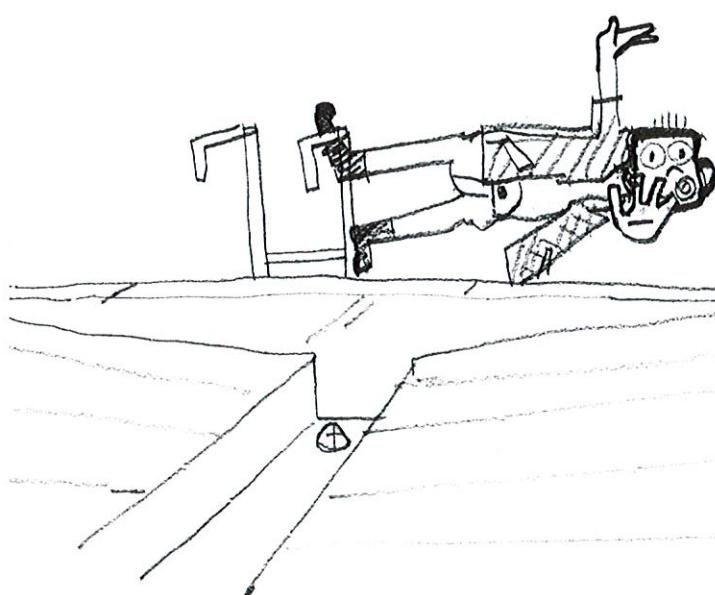


アフターレポート

9月のゲリラ豪雨の中、アパートのオーナー様より「天井から雨漏れがしているので至急、原因を探してほしい」と依頼がありました。雨具を準備して、雨の降る中、屋根に上がり調べてみると、横樋・縦樋の内部にゴミや泥がびっしり付着し、水の落とし口もかなり狭くなっていました。水が流れにくくなっていたところに、今回のゲリラ豪雨で横樋の部分がオーバーフローを起こして、横樋～板金の掴み部分より水が浸入し、天井に水が滴り落ちたようです。オーナー様には最低でも年1回のダクト清掃をお願いし、雨漏り修理に関しては工事の見積もりを出し、修理対応をしていく予定です。樋などはあまり目につかない部分



イラスト：ノンコ



ではありますが、泥の付着などで水の流れが滞っていないか、定期的に点検をして必要に応じて清掃することをオススメします。

パンパ

補助金情報

～「次世代省エネ建材の実証支援事業」～ (経産省)

高性能断熱材や蓄熱・調湿材等の次世代省エネ建材を用いて住宅リフォームを行う際に国の補助金制度を活用できます。

■補助対象者

- ①改修する住宅に常時居住する人
- ②賃貸住宅のオーナー

■補助対象工事／

補助額は補助対象経費の1/2（上限あり）

- ①外張り断熱…上限400万円/戸
- ②内張り断熱…上限200万円/戸
- ③窓断熱…上限150万円/戸

※②は集合住宅も適用可→上限125万円/戸

（補助対象経費の合計が40万円未満は対象外）

■受付期間（二次公募）／
令和5年9月4日～11月30日
※一次公募は終了いたしました。

■補助金についての担当窓口

SII（一社）環境共創イニシアチブ

https://sii.or.jp/met_i_material05/

※制度に関する詳細は同HP上でご確認ください。

外張り断熱で家全体をしっかりと断熱改修したいという場合も、内張り断熱や窓断熱で一部の部屋の断熱性能をUPさせたい場合も改修工事の際にこのような補助金を活用するとお得に暖かい住環境をかなえることができます。

使用できる補助金は時期により異なりますので、改修を考えている方は当社までお気軽にご相談ください。



カサシマ

つれづれ日記

皆さんこんにちは。札幌も最近は涼しくなり、過ごしやすくなりましたね。今年の夏は例年より暑かったので、札幌でもエアコンを新た設置される方も多いでしょう。とはいえ、北海道にとって短い夏ですので、これから寒くなるばかりと思うと何だか寂しいようにも感じます。

さて、今年の7月9日には3年振りに当社の感謝祭を開催することができました。暑い中ではありましたが、たくさんのお客様にご来場いただき、おかげさまで大盛況でした。関係スタッフの協力のもと、大きなトラブルもなく終えられたことも良かったです。感謝祭の様々なイベント企画についてご意見を頂戴いたしましたので、来年はもっと楽しんでいただけるよう頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。

ハヤカワ

