

# はあと-heart

発行 株式会社 セレクトホーム 〒300-2436 茨城県つくばみらい市絹の台 2-18-1  
 Tel (0297) 34-0010 Fax (0297) 34-0012 E-mail select1@select-home.co.jp  
 HP <http://www.select-home.co.jp/>

◇セレクトホームでは  
 建築現場周辺にミニコミ  
 を配布しています。

□ 毎月 第2木曜日 発行 □

これからの家造りはやっぱり性能が重要

ホームインスペクターのお墨付き

## セレクトホームの 高性能住宅で決まりっ♪

セレクトホームでは、建設時に第三者機関による住宅の性能や状態など全体を厳しくチェックする住宅診断(インスペクション)を計6回行い、最高の状態でお客様にお引渡しができるようにしております。

現場のインスペクションの様子



住まいと土地の総合相談センター代表理事であり、ホームインスペクターの市村先生直々のレクチャーを受けている設備職人Oさん。

現場監督Sさんも、真剣な眼差しで指摘を聞き、日々精進しています。

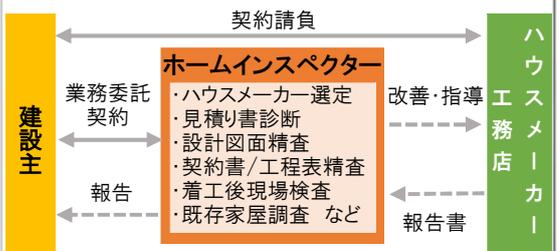


指摘率上位の断熱検査では今まで指摘ゼロ♪FPの家の断熱材は最強です♪

内部造作工事完了後の検査。水平器をあてて細かくチェックを受けます。



### ホームインスペクターとは？



第三者として、自身の経験と知識に基づいた公正・公平な調査を行い、ヒューマンエラーなどを早い段階で発見して改善に導く。医療業界でいう「セカンドオピニオン」のイメージ。

常に最高の家造りを目指しているセレクトホームは難易度MAXの目標、指摘ゼロを目指します!もちろんこの目標の達成には、それぞれの技を競い合う社員大工や、社長熊谷の家造りに対する熱い思いを理解し行動してくれる協力会社の職人さんの存在は欠かせません。信頼できる仲間、チームセレクトで今日も高みを目指し安心安全かつ高性能なお家造りに励みます!ホームページに家造りのこだわりをつぶやくブログを毎日更新中♪インスペクションについても熱く語っておりますので、是非ご覧ください!



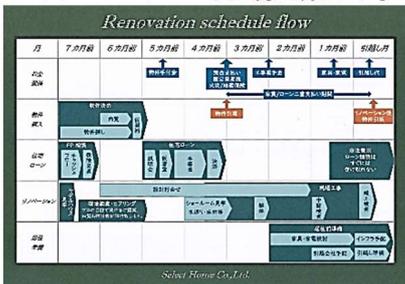
社長熊谷

### 市村先生出版書籍 絶賛発売中!!

社長熊谷の真面目に家づくりに向き合う姿勢とこだわりを評価いただき、地域密着の安心・堅実な工務店としてご紹介頂きました。



リノベーションの流れが分かる  
 スケジュールフローもお渡し致します♪



リノベーションご相談の場合は、打ち合わせに入る前に現況調査致します。全ての物件がリノベーションできるわけではありませんので、既存住宅状況調査技術者・建築物石綿含有建材調査者の資格を持つ担当者が正確に建物の現状を把握するためです。そして現況の改善策を踏まえたプランをご提案致します。現況によっては建替えを進める事もあります。



セレクトホームは新築専門だと思いませんか?

## 見てくれだけじゃない リノベーションで こだわりのマイホームを 手に入れよう!!

「家造り」を計画し始めた時、まず浮かぶのは「新築」だという方が多いのではないのでしょうか?しかし、家造りの選択肢は新築だけではありません。新築のみにこだわり、希望のエリアや内装など部分的に妥協した家づくりをしてしまうのはもったいない!そんな時こそ見てくれだけじゃないセレクトホームのリノベーション!中古物件を新築並みの性能とデザインをもつ家によみがえらすことができます♪



木造住宅・軽量鉄骨住宅、マンション・アパートのリノベーションの他、店舗付き住宅や二世帯住宅へのリノベーションの施工例があり、多種多様な実績とノウハウを積み重ねて、デザイン・性能共に細部までこだわりぬいた最高のお家をご提供致します。

リノベーションご希望のお客様には、構造や性能においてこれ以上削ったら弊社では請け負えないというラインをしっかりとご説明させていただきます。プロだからこそ、それなりの家だけでなく、最高に快適なお家造りをご提案したいと考えています。性能が良い家は暮らしやすいだけでなく、光熱費も削減できます。物価も光熱費も上がっている今、性能部分を削ると今までの生活と比べて±0の生活を送るような家に住むことになりかねません。これからの家造りは、将来のエネルギー費用を考え、より快適で暮らしやすくなる家造りを目指すことが重要です。



# 太陽光発電と電気代+蓄電池情報

## 守谷市 オール電化住宅(セレクトホーム 社長宅)

我が家では固定買取制度終了に向けて、2020年10月から蓄電池を導入しています！48円から8.5円は、ダメージ大きいですね。

	2010年2月	2023年2月	2024年2月
売電	0円	1,700円	263円
電気代	16,908円	7,883円	15,391円
差額	-16,908円	-6,183円	-15,128円
	ただ、高額な電気代払ってました	リ/ペ工事中 現場電気使用	日中蓄電し 朝晩の電気の購入を抑えています

浮いてないけど…

「生コショウの塩漬」を買いました！食事に行ったお店で、お肉の付合せで出てきました。おつまみにも◎是非！(´ω`)/



## 今ここに暮らすよろこび Vol. 4

### 良質な睡眠をとれていますか？ ～ 3月15日は「世界睡眠デー」 ～



「春眠、暁を覚えず…」あたたかで心地よい春の日々がやってきました。みなさま、よく眠れていますか？ 良質な睡眠がとれていますか？ 実は、3月15日は世界睡眠医療協会が定める「世界睡眠デー」。さらに、3月18日は睡眠健康推進機構が定める、春の「睡眠の日」です。この機会に、ご自身の睡眠について見直してはいかがでしょうか。今回は、良質な睡眠のために見直すポイントを、3つの観点から紹介します。

#### <食生活の観点から>

時間が少ないからと省くことなく、朝食はしっかり食べましょう。特に、必須アミノ酸であるトリプトファンが含まれる食品は、睡眠ホルモンであるメラトニンをつくるもととなります。トリプトファンが豊富なのは、納豆などの大豆製品、ヨーグルトなどの乳製品、肉類や魚類などです。一方、夕食は軽めに摂ることを意識しましょう。ご褒美的な食事の楽しみとなる高カロリーの食品などは、朝か昼に食べるように意識しましょう。飲酒については、頻度が高く量が多いと睡眠の質を下げてしまいます。少量を心がけることが大切です。



#### <生活サイクルや習慣の観点から>

日中の活動状況は、睡眠に大きな影響を及ぼすため、生活サイクルや習慣の見直しが必要。朝は、平日休日に関わらず、毎日同じ時刻に起きて太陽の光を浴びましょう。太陽の光は、少しずつ体内時計を調整してくれます。また、ウォーキングや軽めのランニングなど、適度な運動を取り入れましょう。身体のほどよい疲労感が、自然に睡眠へと誘ってくれます。夜は、面倒だからとシャワーだけで済ませず、湯船にゆっくりと入浴しましょう。40℃のお湯に10～15分程度、寝る直前でなく約90分前が効果的だそうです。入浴は副交感神経を優位にして心身のリラックス状態を作ってくれます。温まった後、徐々に体温が下がる時に自然に眠気がやってくるようになり、スムーズな入眠を促します。

#### <就寝環境の観点から>

「光を制する者は睡眠を制す」と言われます。人間の生体リズム合った、光の取り入れ方が望ましいということです。夜は照明の調光機能や間接照明などを活用して少しずつ部屋を暗くしていき、就寝時には真っ暗に近くなります。ベッドにスマートフォンは持ち込まないように。ネットやメールのチェックをしたりすると、光の刺激や情報によるストレスが、良い眠りを妨げてしまいます。就寝前のひとときは、自分自身が心地よいと感じられる状態にすることが大切。好きなアロマや音楽などでリラックスしても、寝具の素材や質も影響します。通気性と熱の放散が良く、肌ざわりの良いものを選びたいですね。



#### 【参考文献・WEB】

- ① 『最高のリターンをもたらす 超・睡眠術』 西野精治・木田哲生 / 著 大和書房 / 発行
- ② 健康づくりのための睡眠ガイド2023 / 厚生労働省 ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html))

先日イーアスつくばで行われていた SDGsのイベントに参加してきました(\*^^\*)デニムの端切れでエコバックを作ろうという内容で、子供たちと楽しく可愛いエコバックを作り上げることができました♪世の中にはまだまだゴミにされているもったいない資源がいっぱいあると思うので、日々どう活かすかを考えて暮らしていきたいなと思いました。 おきく



### 発行 株式会社 セレクトホーム くまこ&とびこ&おきく

●本店：茨城県つくばみらい市絹の台 2-18-1(谷和原インターすぐそば)  
Tel:0297-34-0010 Fax:0297-34-0012 E-mail: select1@select-home.co.jp

- 城ノ内体感宿泊ハウス：龍ヶ崎市城ノ内 5-26-1
- リノベ体感宿泊ハウス：龍ヶ崎市出し山町 48
- 守谷体感ハウス：守谷市薬師台 6-2-8

<http://www.select-home.co.jp/>

## ～建築中現場の進捗状況～

取手市・地盤調査	龍ヶ崎市・リフォーム工事	つくばみらい市②	工程段階
			①地鎮祭 ②基礎工事 ③上棟 ④木工事 ⑤設備工事 ⑥外壁工事 ⑦造作工事 ⑧加工工事 ⑨建具取付 ⑩タイル工事 ⑪建物完成 ⑫外構工事
筑西市・⑥	土浦市中村東⑦	成田市松崎⑧	
守谷市本町⑫	間取り打合中 …取手、つくばみらい、etc ショールーム見学 …取手、つくばみらい、阿見 etc 外構打合中…守谷、etc		

### ☆☆ おてがる cooking ☆☆

春のイチゴで爽やか  
カップ入りレアチーズケーキ



<材料> カップ8個分

- イチゴ…中8個
- クリームチーズ…200g
- プレーンヨーグルト…150g
- 砂糖…50g ●レモン汁…大さじ2
- 生クリーム…200ml
- 粉ゼラチン…5g ●水…大さじ2
- ビスケット…8枚

#### <手順>

- ① クリームチーズは常温で柔らかくしておく。
- ② 粉ゼラチンを水でふやかす。
- ③ イチゴは、4個は縦半分にし、切り込みを入れてずらし(飾り)、残り4個は8ミリ角に細かく切る(中身)。
- ④ プレーンヨーグルトと砂糖をよく混ぜる。
- ⑤ ボウルに①を入れて、クリーム状になるように練り、④を少しずつ加えて混ぜ、レモン汁も加えて更に混ぜる。
- ⑥ 別のボウルに生クリームを入れて軽めに泡立てる。
- ⑦ ②をレンジで20秒ほど温めてゼラチンを溶かす。
- ⑧ ⑥に⑦を少しずつ入れ、素早く混ぜ合わせ、⑤と合わせてよく混ぜる。
- ⑨ カップに⑧→中身のイチゴ→⑧を入れ、飾りのイチゴをのせ、冷蔵庫で2時間冷やして完成。ビスケットを添えて♪

◆次回は4/11(木)発行です。どうぞお楽しみに！



随時、ご予約受付中♪

