



健康管理のすすめ! ~睡眠・運動・食事~

本格的な雨の季節に突入。体調を崩しやすい季節がやってきました。今月号は、皆さんにおすすめしたい健康管理のポイントを、『睡眠・運動・食事』に分けてまとめてみました。コレが、健康への近道。ジメジメの梅雨&暑い夏も快適・健康に過ごせるでしょう♪

1 睡眠

- ①就寝・起床時間は極力同じにする
- ②7時間程度の睡眠時間を確保する
- ③朝はカーテンを開けて光を浴びる
- ④朝食を摂る
- ⑤日中は、活動的に過ごして覚醒度UP
- ⑥夕方は軽い運動をする
- ⑦夜は明かりを暗くしてリラックスする

2 運動



- ①運動が苦手な人も、忙しくてジムに行けない人も、ウォーキングなら大丈夫。1日15分からスタート。血液の循環が良くなり、あたたかい体になる。
- ②深呼吸や簡単なストレッチも効果あり。

3 食事

- ①寝ている間に消化を行うのは、最も体を老化させることの1つ。寝る数時間前には、何も口にしない
- ②1日の総カロリーが同じでも、1日3食の人より1日2食の人が太りやすい
- ③生体リズムをリセットする「朝ごはん」。朝食を食べて、体温UP、集中力UP。
- ④食物繊維の多い食事を、積極的に毎日の献立に取り入れる。
- ⑤薄味を心掛ける



CINCA
スタッフに
聞きました

『健康管理...わたしが実践している事』

- お腹をいっぱいにしない。腹8分で食べるのをやめる。(宮田)
- 毎朝、1.5Kmぐらい走っている(近本)
- 食事はサラダからスタート。そして、フルーツでおわる(水野)
- 電車に乗ったら座らない(古田)
- 旬の野菜を食べる(石川)
- 朝日を浴びる(菅原)
- ストレスになるので、食べたいものを食べたいときに食べる(大岡)
- 歌う(横山)

“祝”リニューアル
OH!my 病院

内装 (株)シンカ



■DATA

診療科目／内科・小児科
外科・整形外科
住所／高浜市呉竹町4-12-1
TEL／0566-52-5110
診療時間／9:00～12:00
16:00～19:00
休診日／木曜・日曜・祝祭日

■来院される患者さまの『待ち時間』をより快適に過ごして頂くための環境整備をポイントにリニューアルされました!
優しく座りやすいソファや椅子。お手洗設備の自動化促進。よりリラックス重視の配色によるインテリアの美化等々。細やかな配慮がなされています。

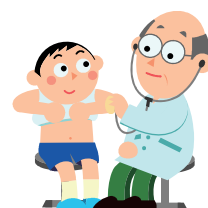
5/6
リニューアル

吉浜クリニック

高浜の吉浜クリニックは、内科・小児科・外科・整形外科を専門とした診療所です。

高血圧・糖尿病・高コレステロール血症等の生活習慣病、風邪などの一般内科に加え、けがの処置・骨折・腰痛にも対応しています。

平成元年開業。患者さんとの対話を大切に治療に努められています。





新・スタッフ紹介

結婚を期に退職したスタッフが、また戻ってきました！工務部を担当する平井(旧姓・鈴木)です。これからまた一緒にシンカを盛り上げていきますので、ヨロシクお願いします。

皆様、お世話になっております。平井映里奈です。
シンカを退職して、早いもので7年。
先日、私も念願のマイホームを建てることができました。
以前、現場で長く時間を共にしていた職人さんや、シンカのスタッフと今度は施主という立場で、建物づくりに携わる貴重な経験をさせてもらいました。そんな時、「もう一度、またシンカで働きたい!」という思いが強くなり、この度再入社させてもらうことになりました。

施主の立場も経験し、現場管理とは・・・と改めて考える事もありました。微力ではありますが、お客様とシンカの役に立てる様に頑張りたいと思っています。よろしくお願い致します。



■DATA

家族構成／夫

長男(正太郎・小1)

長女(桜子・年少)

趣味／昔・・・スノーボード、今・・・探し中。

安城市桜井町在中



第8回 家展

5つの層と吹き抜けが家族をつなぐ家

2013.5.25[土]・26[日] レポート

第8回 家展＜高浜市青木町＞が終了しました!!
テーマは「5つの層と吹き抜けが家族をつなぐ家」
今回はオーナー様のご厚意で、お引渡しから約3ヶ月の実際に住まわれているお宅をご覧頂けました。



オーナー様が、お住まいのコンセプト、家づくりの進め方など、体験談をお話くださる場面も。2日間で37組のご来場、誠にありがとうございました。





●Tさんの家● 高浜市

●家づくりの話をお聞かせください

漠然と家を建てたいなあと思っているとき、シンカさんのcasa cubeの野立看板を見ました。私たちが理想としている『家っぽくない家』だったので、すごく興味をもちましたね。

他社でも色々家の話を聞きましたが、中々まとまりませんでした。

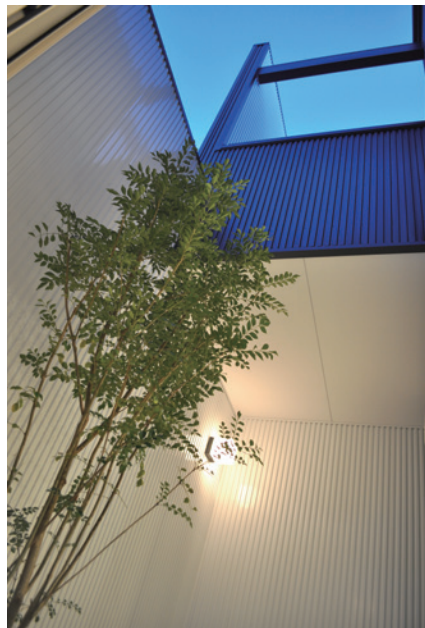
そんな時、高浜の土地の話を聞きまして。藤岡さんから説明を伺う中で、シンカさんをお願いしようという事になりました。会社にも近いし、田舎の部分も少し残ったいいところだし、タイミングが良かったですね。

気に入っているところは、トップライト。どの部屋からも空が見えて、夜の雰囲気もいいこと。周りの目を気にしないこと。リビングのテレビボードです。

自分たちの家が完成して、今は『大切にしたい!』という思いでいっぱいです。これからもよろしくお願いします。



casa cubeをベースとしたシンプルで四角い建物。外観は白と黒でおしゃれにコーディネートされています。



どの部屋からも中庭の緑が目に入り、癒されますね。トップライトが効果的に使われ、光が燦々と入り明るい空間です。

●Sさんの家● 高浜市

●素敵な家が完成しましたね

両親からそろそろ家をつくったらどうだ?!という事で話があり、実家の敷地に新居を建てさせてもらうことになりました。初めての家づくりで、色々わからない事だらけ。毎週のように打ち合わせが始まり大変でしたが、古田さんや藤岡さんが助けてくれました。

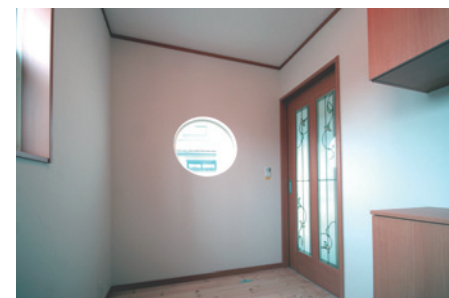


↑オレンジ色の屋根が目を引き、可愛らしい家ですね。隣には母屋があります、



←木の香りが漂うリビング。

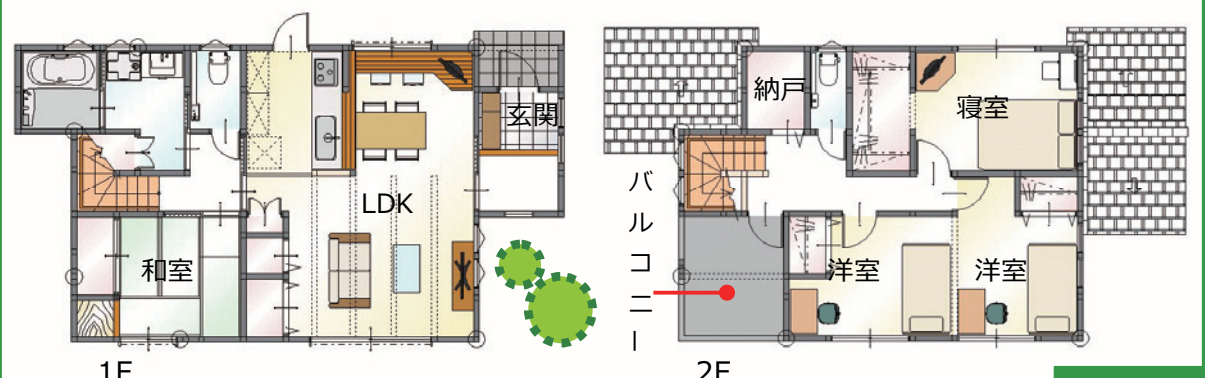
落ち着いた感じになっていますね。



←玄関を入るとすぐに丸窓が。

家は、日当たりがいい間取りでカントリー調の家を希望しました。パイン材の床、漆喰の壁、現しの梁などこだわりましたね。

大きめのトイレや、リビングの作業棚は、使い易くて気に入っています。落ち着いた感じの家になり、過ごしやすいですよ。理想通りです。ありがとうございました。



平面図

●Kさんの家●

岡崎市

●新しい家の住み心地はいかがですか？

碧南を仕事で走っていたとき、以前雑誌で心を打たれた建物を見つけ、それがシンカさんとの出会いです。

都会よりも、静かな田舎で暮らしたいという希望を伝え土地探しに入りました。土地が決まってからは排水の問題で半年かかり、シンカさんには本当にお世話になりました。

間取りは吹き抜けとガレージ。オリジナルのステンレスキッチンと多めの収納がこだわりのポイントです。妻が大まかに間取りを書き、古田さんが図面に落とし込んでくれました。結構何度も変更があったのに、いつも手際良く書き直してくれて「さすがプロだなあ」と思いましたね。

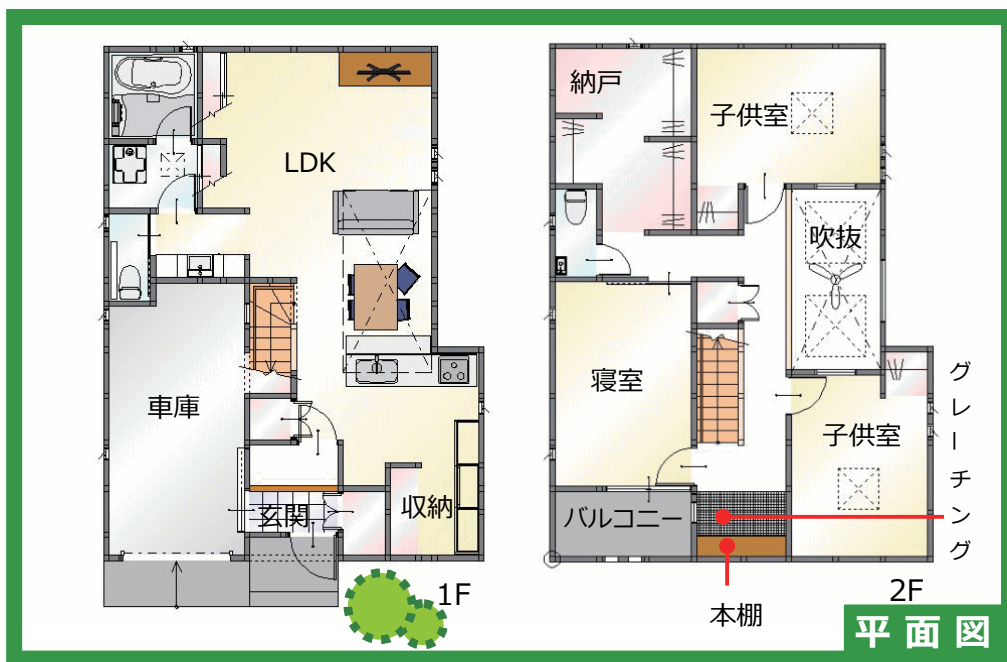
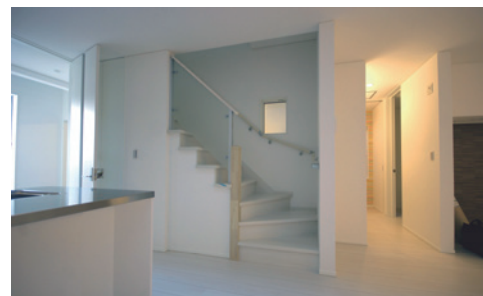
融資の手続きでは、近本さん。たまたま妻の出産後の打合せで、実家の瀬戸まで来て頂いたことも。本当に助かりました。

そして、私達は担当が畠さんだったから、家を建てれたんだと思っています。本当にありがとうございました。



木々や花々、野菜作りがお好きなご夫婦。裏の畑を借りて、理想の生活をスタートされていました。

シンプルな室内には、観葉植物や花がとても似合いますね。K様らしいお洒落な空間です。



トピックス TOPICS

シンカ協力業者会・一進会

第6回災害防止安全大会・2012年度一進会総会開催レポート

5/14(火)衣浦グランドホテルで、「第6回災害防止安全大会」、並びに「2012年度一進会・総会」を開催。シンカ協力業者会一進会の会員をはじめ、多くの関係者約80名がご参加下さいました。

昨年まで31社で活動していた一進会も、今年は新たに9社増え40社。安全パトロールの様子や改善点などを、スクリーンに映し出し安全第一を再確認しました。



また総会では、2013年度 会長の梶川鉦金 梶川義洋様からの所信表明・テーマの発表、新役員・新入会員さんの紹介などがあり、有意義な時間となりました。一年間、よろしくお願い致します。

