



## 新年明けましてあめでとうございます。

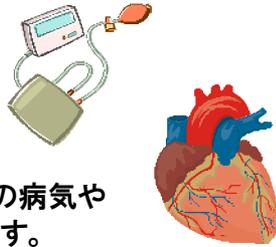
政権も新しくなり景気回復と共に、国民の生活が豊かになることを期待しています。  
当社は外張断熱工法とはまったく違い、自然の力を利用した省エネ、エコ住宅をご紹介します  
提供させていただくことを社員全員で頑張っていくしますのでよろしくお願い致します。

代表取締役社長 中村 眞之

### 健康の要、健やかな血管を保つ!

(ある医学博士に聞きました)

全身をめぐる血管を健やかに保つことは  
元気な体を維持するために欠かせません。



血管の病気には狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気や  
脳梗塞、高血圧などが、血管の代表的な病気です。  
患者数は非常に増えていて、日本人の死因の1位は癌ですが  
実は2位は心疾患、3位は脳血管疾患と、どちらも血管の病気。  
ふたつを合わせると癌を超え、死因の多くを血管の病気が占めて  
いることとなります。

動脈硬化にはさまざまなケースはありますが、自覚症状のない  
ことが多いとのこと。何も自覚症状がないのに、調べてみたら  
動脈硬化が進行し、頸動脈が75%以上詰まっていた人、病院に  
行った段階ですでに片腕の動脈が完全に詰まっていた人もいた  
とのこと。血管はたとえ詰まっても、ある程度はまわりの血管が  
代わりに働いたり、サポートするため、病状が出にくくなっています。  
しかしこうした状況では、いつ脳梗塞や心筋梗塞など、重大な  
疾患が起きても不思議ではありません。自覚症状がないから  
大丈夫と思わずに、自覚症状がないからこそ、健康診断での  
血液検査の結果などに注意を払い、自分の血管の状態を正しく  
知った上で、適切なケアをすることが重要です。

日常生活で大切なことは、食生活を見直すことです。

卵やイカなどコレステロールの多い食品や、中性脂肪を増やす脂を  
多く含む肉類をとりすぎないように注意しましょう。

青魚に多く含まれるEPAやDHAは、コレステロールや中性脂肪を  
減らして血液をサラサラにするだけでなく、動脈硬化の予防に働き  
かけます。食事には上手に魚も取り入れることが必要です。

脳梗塞や脳卒中に関して注意しなければならないのは  
温度が5度以上、上がったり下がったりした時です。  
特に注意するのは、暖房が効いている居間と、暖房の無い  
トイレでは10度以上温度が違う場合があり、とても危険です。  
尚洗面所とお風呂もまったく同じことが言えます。

### 今年こそ思い切って決心しませんか!

来年4月より消費税が8%になり、2015年10月からは  
10%になり現在の2倍となります。



\* 今までの例ですと半年前の今年の9月までに契約をすれば  
現行の消費税でいけます。

**建替えや大きなリフォームは今は無理という方へ!**

少しだけ快適な毎日を過ごしませんか

毎日使うスペースの一部をリフォーム

1. オール電化に替えて電気代を少なく (材工 約80万円~)
2. 使いやすいシステムキッチンに替える (材工 約60万円~)
3. 快適なバスルームに替える (材工 約70万円~)
4. トイレを新しく替える (材工 約15万円~)

\* グレードによって金額が大きく変わります。詳しいお見積もりを  
致しますのでお気軽に相談してください。 お待ちしています!

## 耐震壁体内通気循環工法 (MOKUZO+)

## 三方原に建築中!

\* 見学を希望される方は連絡をいただければ  
ご案内いたします。

\* 詳しい資料をご希望の方はご連絡下さい。

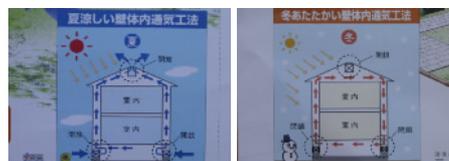


夏涼しく・冬暖かい

当社がおすすめる地震にも強く 住む人の健康にも対応出来る  
大変優れた省エネ・エコ住宅です。外張り断熱工法とはまったく違った工法です。

落とし蓋工法

壁体内通気循環システム



- \* 耐震性
- \* 耐久性
- \* 快適性
- \* 健康性

詳しくはホームページをご覧ください  
浜松住宅㈱→検索  
しあわせ家づくり

今年もよろしくお願いたします 河野

浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから  
不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせて  
いただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5  
浜松住宅株式会社 電話053-436-2031  
営業担当 河野 拓造 080-6968-1815

建設業 知事許可(一般)第1985号 一級建築士事務所 知事登録第5752号 不動産取引業 知事免許第3352号 編集 河野