



今年も残り少なくなりました。
弊社も創業50周年直前となります事を節目として、今までお世話になったお客様等を対象に還元セールを計画しております。
新年号のくらしとすまいをどうぞ楽しみにお待ちしております。

ふるさと納税という制度をご存知でしょうか？

ふるさと(自分が貢献したいと思う都道府県・市区町村)への寄付金の事で、個人が2千円を超える寄付を行った時に所得税と住民税から一定の控除を受ける事が出来る制度

自治体によっては寄付に対する謝礼として、その地方の特産品・名産品を送ってくれる所が数多くあり、その内容についてまとめたサイトまである程です。
興味のある方は一度調べてみてはいかがでしょうか。



例、東京都A市に住む人が地方公共団体のB市に「ふるさと納税」として寄付するとA市への住民税は税額控除により減額され、B市に税金を納めたのと同じような事になる。
(寄付金控除を受けるには寄付をした人が地方公共団体が発行する領収書を添付して確定申告をする必要がある。)

運動不足で進む「老化」

歳を重ねるとともに体力の低下を感じる。運動不足による体形の変化や生活習慣病も気になる。今はよくても、いずれ日常生活に支障が出るかもしれない。対策は今のうちから体力をアップしておくこと。速く・遅くを交互に繰り返して歩く「インターバル速歩」は、手軽にできる運動不足解消法の一つです。

インターバル速歩を続けると次のような効果を得られることも！

- 1日め 体がぼかぼか 心地よい気だるさ
- 1週間 汗をかきやすくなる
- 2週間 肥満傾向の人は体重が減り始める
- 1ヶ月 軽快に歩ける 体調の良さを感じる
- 3ヶ月 疲れにくくなる
- 5ヶ月 血圧・血糖値・BMIの数値が改善



インターバル速歩とは

- * サッサカ = 「ややきつい」と感じる速さ → これを交互に繰り返す
- * ユックリ = 息を整える

フォームで気をつけること

- 上体 肩の力を抜く あたま 目線は25メートルぐらい遠く
あごを引く
- ひじ 90度に曲げる 姿勢 背筋を伸ばす
- 歩幅 ふだんよりも大きめに・かかとから着地

ここに注意

- ・前かがみで歩くと腰を痛めてしまう原因に
- ・膝や股関節に痛みのある場合は、無理をしない
- ・インターバル速歩の前にストレッチを

住宅防音工事(自衛隊周辺対象区域)



現況



解体



完成

航空自衛隊の飛行機騒音に対して、基地周辺の対象区域内の住宅に国の予算で防音工事をしてくれています。今回の工事は建具復旧工事ということで、サッシのみの取替工事ですが、工事種別によっては居室の天井・壁についても防音工事をします。

今年も1年間ありがとうございました よいお年をお迎えください

当社推奨工法

耐震壁体内通気循環工法(MOKUZO+)

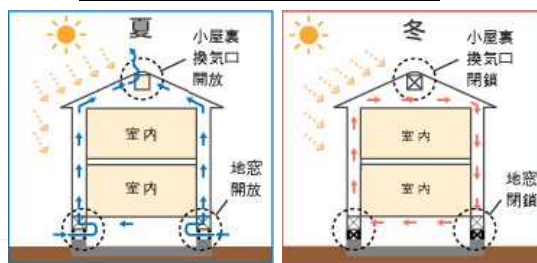
落とし蓋工法



強度は2×4工法の2.5倍



壁体内通気循環システム



冬暖かく
夏涼しい

壁体内を空気が循環するので、家が長持ちします。

- * 詳しい資料をご希望の方はご連絡下さい。
- * 詳しくは当社のホームページからもご覧いただけます。

浜松住宅(株)

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