

# すまいる通信冬号

Vol.104

<http://www.hayamak.co.jp/>  
E-mail:sales@hayamak.co.jp  
smile-one@hayamak.co.jp

<本社>〒885-0012  
宮崎県都城市上川東2丁目31番地19  
TEL 0986-24-7888  
<三本店>〒889-1901  
宮崎県北諸県郡三股町樺山4545番地  
TEL 0986-52-0393

SMILE1 HOUSE=『笑顔が一番似合う家』  
『いい人いい家いい街づくり』



## 社長あいさつ

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年中は地域の皆様には、大変お世話になり誠に有難うございました。

昨年はコロナ禍がようやく収束し始めた中でありましたが、これまでの人不足、モノ不足に加え、ロシアのウクライナ侵攻に端を発する資材高騰、そして円安の進行で、我々住宅業界を取り巻く環境は一段と厳しいものになりました。

弊社におきましては昨年、お客様のニーズに少しでも応えるため、各地にミニ分譲を造り、そこでの住宅プラン、生活プランをご提案させていただきました。また全館空調システム『2 空調』の天神展示場と各分譲地の展示場とで、営業展開してまいりました。『2 空調』は家の中の隠れたリスクである、湿気、ヒートショック、熱中症、カビ等々の問題に対応し、『家中心地よい、しかも経済的』な住宅で、実際住んでおられるお客様から快適さ等、大変好評を頂いております。

また昨年は日本リビング保証と提携し、建物 20 年保証、住宅設備 10 年保証を導入しました。お客様の大切な住まいを守り、長く安心して暮らしていただくための保証です。併せて、はやま建設の住宅オーナー様向けに、アフターサービス用公式アプリ「おうちマネージャー」の提供も開始致しましたので、是非とも内容をご確認の上、新規アカウント登録をいただければ幸いです。

本年の住宅業界はまだまだ先行不透明な部分がありますが、弊社は引き続き、お客様の様々なニーズにお応えできるように、そしてお客様に少しでも住みやすい住環境と住空間を提供できるよう、社員一同知恵を絞って頑張りたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

最後に令和 5 年が皆様にとって幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



## 今年もよろしくお願ひします



コロナに  
負わずに  
頑張ります!

毎年恒例の駅前清掃を、昨年12月22日に行いました。

三股駅・都城駅周辺の清掃を行っております。これからも地域に貢献していきます。



上棟おめでとうございます!!



Congratulations ♪

T様邸



無事に上棟の日を迎える事ができ、家族一同とても嬉しく思っています。

はやま建設の皆様をはじめ、棟梁の中西さん、関係者の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

我が家の柱を見て、益々、完成が楽しみになりました。これからも安全第一でよろしくお願いいたします。

K様邸



はやま建設様及び関係者様のご努力のお陰で無事上棟式を迎える事ができました。

大変感謝しております。

新しいお店と家とで色々大変かと思いますが家族一同完成を楽しみにしていますので、残りの期間くれぐれも事故やお怪我の無いように安全第一で宜しくお願いします。

マイホーム完成おめでとうございます!!



D様邸



私たち家族みんなの夢が詰まった家がとうとう完成しました。

井戸川さんをはじめ、はやま建設の皆様、関係者の皆様に心から感謝申し上げます。子どもたちの初めて新居に足を踏み入れた時のあの笑顔は一生忘れられません。

これからも沢山の笑顔が残る思い出をこの家で作っていきたいと思います。本当にありがとうございました。

K様邸



土地探しからはやま建設の皆さんには御尽力頂き感謝しています。

また、建物に関しても関係者の皆様のおかげで拘り抜いた素敵なお家が完成しました!

毎日、家族の時間を楽しく過ごすことができ、大変嬉しく思います。これから、たくさんの思い出を作りたいと思います。本当にありがとうございました!

シリーズ お役に立ち隊  
「こだわりの施工で安心を創造」

毎日元気に働いております!お客様が笑顔になるような建築をするために日々、勉強と努力をおしまずに頑張ります!



中西慎悟棟梁

暮らしの情報 **快適生活** プラスワン

## 手軽にできる冷え性改善ストレッチで冬を乗り切ろう

冷え性のおもな原因には自律神経の乱れや血流の悪化などが挙げられますが、「筋肉量の不足」も大きな原因のひとつです。日常的にストレッチなどのエクササイズを実践し、筋肉を衰えさせないことがポイントといえるでしょう。そこで今回は、毎日の生活に取り入れやすい、冷え症改善に効果的なエクササイズを見ていきます。



## ふくらはぎの筋肉を鍛えるエクササイズ

手軽にふくらはぎの筋肉を鍛えられるエクササイズが、「つま先立ちを繰り返す」運動です。やり方はシンプルで、「立った状態でつま先立ちをくり返す」だけ。

このエクササイズのポイントは、かかとを下ろす際、床につかないようにすること。バランス感覚に不安があるという場合は、壁に手をつきながら行うといいでしょう。また、座った状態で同じ動作を行っても効果があるため、仕事中等にも実践することができます。つま先立ちを繰り返す運動に加えて、「つま先の上げ下ろし」運動を行うことも効果的です。こちらも立った状態・座った状態、どちらでも問題ありません。かかとの上げ下ろし運動と併せて行うことで、より足先の冷えの改善が期待できるほか、ふくらはぎの引き締め効果も得られます。



## 足の血流を良くするストレッチ

## 足指・足首をほぐす

椅子や床に座った状態で足指と足首を揉みほぐすことで、血流を良くすることができます。

- 右足首を右手で持ち、左手で足の指を握る。
- やや強めに足の指を揉みながら、足首を10回まわす。
- 足首を持つ手をふくらはぎに移し、ふくらはぎを揉みながら足首を10回まわす。この際、足の指も揉み続ける。
- ふくらはぎを揉みながら、足の指を揉んでいた手で、足の裏全体を揉みながら10回まわす。
- 左足も同様に行う。

## 座りながらできるエクササイズ

ふくらはぎと同様に、太ももの筋肉にも、足先から心臓に戻る血液を送り出す働きがあります。椅子に座って両方を鍛えられるエクササイズを紹介します。

- 椅子に座ったまま片足を上げて床と平行にまっすぐ伸ばし、つま先を手前に引いてかかとを突き出すようにする。
- ふくらはぎの筋肉が伸びた状態のまま15秒間静止する。
- つま先を逆に遠くへ伸ばし、そのまま15秒間静止する。
- この動作を交互に繰り返す。

## 寝る前におすすめのエクササイズ

## 寝たまま足を上げて血流改善

両足を真上に向けて動かして、心臓へ戻る血液の流れを促進させます。布団に入る前に実践するといいいでしょう。

- 寝た状態のまま天井に向かって、真上に両足をゆっくり伸ばす。
- 上体はリラックスした状態で、足指をグーパーさせる。
- このストレッチのポイントは、足指をパーにするときに指を一本ずつ離すように広げることです。ゆっくりと動かすことを意識しましょう。

## 筋肉量不足は冷えの元凶？

血行を押し進める役割を持つのが筋肉。筋肉がきちんと働かないと、血流が滞ってしまいます。

冷え性の改善にあたっては、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉が特に重要です。

ふくらはぎの筋肉には、「ミルキングアクション」という血液の循環機能があります。この機能が衰えていると、下半身に溜まっている血液が心臓に戻りにくくなるため、下半身や足先が冷えやすくなるのです。そのため、冷えを改善するためには、ふくらはぎを中心としたエクササイズがおすすめです。





# 《1月、2月、3月の定期訪問のお知らせ》



## 1月定期訪問

□3ヶ月訪問	3件
□6ヶ月訪問	2件
□1年訪問	4件
□3年訪問	2件
□5年訪問	4件
□10年訪問	0件

## 2月定期訪問

□3ヶ月訪問	4件
□6ヶ月訪問	4件
□1年訪問	3件
□3年訪問	6件
□5年訪問	3件
□10年訪問	6件

## 3月定期訪問

□3ヶ月訪問	7件
□6ヶ月訪問	2件
□1年訪問	0件
□3年訪問	10件
□5年訪問	5件
□10年訪問	11件

\*5年・10年のお客様へ 床下点検のご案内  
 CRサービス「株式会社コシイブレザービング」よりDMを送って対応させて頂いております。  
 \*保証期間：補償基準につきましては、長期・短期保証、保証免責事項がありますので、詳しくは保証書を確認していただくか、担当者へご連絡ください。

定期訪問対象のお客様には、あらかじめご連絡させていただきます。宜しくお願いいたします。

お問い合わせ先  
 TEL:0986-52-0393(三股本店)  
 0986-24-7888(本社)

家族の笑顔と  
 くらしを守る地震に強い家

## 新築モデルハウスのご案内

GRAND OPEN  
 パークタウン 蓼池 モデルハウス

専前予約 受付中

所在地/  
 宮崎県北諸県郡三股町大字蓼池1790  
 Googlemapで周辺地図が表示されます⇒

見学ご希望の方、ご連絡ください！はやま建設(株) TEL:52-0393

安心の住宅20年保証、  
 住宅設備10年保証、  
 地震に備えて制震ダンパー！

多忙な毎日  
 疲れた奥様にも  
 優しい楽々動線。

1▶EQガード  
 大地震に備えて制震ダンパーを設置。  
 2▶洗面台・トイレ  
 独立洗面台は脱衣室やトイレなど  
 共同スペースの混雑を軽減します。  
 3▶玄関ポーチ  
 雨が入り込まない。防犯対策やブ  
 イバシーを考えたフラット屋根。

1▶EQガード 2▶洗面台・トイレ 3▶玄関ポーチ

BXカネシン  
 地震に強い  
 理想の家の建て方

BX制震システム イーキューガード  
**EQ GUARD**

繰り返す地震に  
 変わらない制震力で守ります

LINE  
 公式アカウント  
 友達募集中!

Instagram  
 からのDMも  
 大歓迎です

http://www.hayamak.co.jp

### おすすめ本

題名: 赤と青とエスキース  
 青山 美智子

今回おすすめする本は、青山美智子さんの「赤と青とエスキース」です。2021年の本屋大賞2位の作家ということで初めて手にとり読んでみました。  
 メルボルンの若手画家が描いた一枚の絵画(エスキース)が日本へ渡って30数年、その絵画が結び付ける人々の奇跡の物語が生まれるまでの作品です。  
 ぜひ読まれてみてください。

この本を、読み終わったら、最初のように、浮かんだ人々、大切にしてください。

### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。  
 皆様はどんな新年を迎えられたでしょうか？  
 久しぶりにご実家等で新年を迎えられた方もいらっしゃるかもしれませんね。  
 今年は卯年ですね。  
 ウサギは跳ねる特徴があるため、景気が好転、回復すると言われていました。  
 いろいろな値上がりが発表された昨年でしたが、今年は何れもか少しずつでも良い方向に好転すればと期待しながら頑張っていると思っています。  
 和田