

# すまいる通信秋号

## Vol.107

<http://www.hayamak.co.jp/>  
E-mail: [sales@hayamak.co.jp](mailto:sales@hayamak.co.jp)  
[smile-one@hayamak.co.jp](mailto: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  
<三股本店>〒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』



都城グリーンホテル  
からダッシュで5秒!  
都城栄町に気軽に立ち  
寄れる居酒屋が  
**OPEN!**



やきとり居酒屋サカエ  
2023年9月13日(水)OPEN

食材の宝庫宮崎  
なかでも特産の“鶏肉”を和洋中間わず  
サカエ自慢のお料理で“旬”と“粋”を味わう

やきとり居酒屋 サカエ **一部やきとり等のテイクアウトも承っております♪**  
【お問合せ】0986-77-8271  
【住所】〒885-0023 宮崎件都城市栄町26-2  
【アクセス】都城駅から徒歩7分 グリーンホテル側  
【営業時間】17:00 ~ 23:00 (L.O 22:30)  
【定休日】月・木曜日 / 日曜日のみ16:00~21:30 (L.O 21:00)  
【席数】140席 (カウンター席・テーブル席・個室完備)  
【決済方法】クレジットカード・電子マネー・QRコード  
(楽天pay・PayPay・d払い・微信支付・auPAY・メルカリPay・ALIPAY 利用可能)



お車でお越しの際は都城グリーンホテル  
駐車場をご利用くださいませ

# 上棟おめでとうございます!!



# Congratulations ♪

U様邸



無事に上棟式を迎えられたこと、本当に嬉しく思います。

完成まで待ち遠しいですが、家族一同楽しみにしておりますので、どうぞ最後までよろしく願いいたします。

O様邸



当日の天候が不安定な中でしたが、はやま建設並びに関係者の皆様のおかげで無事に上棟式を行う事ができました。ありがとうございます!

少しずつ形になっていく新居に家族一同日々楽しみが増えています!!

段々と寒さが厳しくなりそうですが体調に気を付けて安全第一で今後もよろしくお願い致します。

# マイホーム完成おめでとうございます!!



S様邸



はやま建設さんのおかげで長年思い描いてきた理想通りの家が完成しました。

建設中は、たくさんの要望や希望をお伝えしましたが、全て形にして頂き本当に感謝しています。

これから生涯大切に暮らしていきたいと思えます。

T様邸



マイホームが完成し現場監督の横山さん大工さんの黒木さん我が家に関わっていただいた業者の皆様には大変感謝しております!!

これから家族で笑顔あふれる思い出をたくさん作っていき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」

丁寧な仕事を心がけ、  
お客様が感動する建物を作ります!



重久棟梁

暮らしの情報 **快適生活** プラスワン

秋バテ予防 季節の健康情報をご紹介します

秋になると気温も真夏より涼しくなってくるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？

原因は現代病ともいわれている、「秋バテ」かもしれません。

これから食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋など、秋を楽しむために「秋バテ」の予防を今回はご紹介します！



- 秋バテの症状とは…
- だるい、疲れやすい
  - 胃腸の不調
  - 肩こり、頭痛
  - 食欲不振
  - 立ちくらみ、めまい
  - など様々な症状が現れます

原因① 温度差による自律神経の乱れ

私たちの体は体温を一定に保つように調節する機能が備わっています。汗をかいたり血管を広げたり縮めたりして体温を調整するのは、自律神経の働きです。しかし、夏の疲れがたまっていたり、秋は季節の変わり目で気温差や気圧の変化があるため、体は温度差に対応しきれず自律神経が乱れがちになったりします。自律神経は体温以外に血液循環・代謝などの機能もコントロールしているため、全身に様々な症状が現れるのです。



Advice

秋は日中と夜の温度差に備えて上着を1枚持ち歩くことなどで体温調節がしやすくなります。入浴もぬるま湯にゆっくりとつかり、体を中から温めましょう。リラックスすることで自律神経の乱れを整えるとともに、血液の巡りもよくなるのでお勧めです。つついシャワーで済ませがちですが、湯船につかることが大切です！



原因② 冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎによる内臓の冷え

夏の間、暑い暑いと言って冷たいものや冷たいものはかりを飲むと「内臓冷え」が起こります。夏の間内臓を冷やしていると、秋になっても下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなるなど様々な症状が現れます。



Advice

内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。常温や温かいもの、体を温める食材（ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニクなど）を取り入れて、体を冷やさないようにしましょう。



原因③ 水分不足

暑い夏が過ぎると水分補給の意識も薄れがちです。水分が不足すると血液がドロドロになり、全身に酸素が届きにくくなることで、体調不良を起こしてしまいます。



Advice

日中はまだまだ暑い日も続きますので、こまめに水分を補給しましょう。冷たい飲み物は内臓を冷やしてしまうので常温～温かい飲み物がオススメです。



今年の秋は残暑が長引き、寒暖差が激しい予報です。  
日中暖かいとはいえ、早めの衣替えなどの準備や、風邪やインフルエンザの感染対策も怠らないよう気を付けましょう♪





### 《10月、11月、12月の定期訪問のお知らせ》



10月定期訪問	
□3ヶ月訪問	4件
□6ヶ月訪問	6件
□1年訪問	7件
□3年訪問	4件
□5年訪問	7件
□10年訪問	13件

11月定期訪問	
□3ヶ月訪問	6件
□6ヶ月訪問	2件
□1年訪問	5件
□3年訪問	9件
□5年訪問	6件
□10年訪問	5件

12月定期訪問	
□3ヶ月訪問	2件
□6ヶ月訪問	3件
□1年訪問	8件
□3年訪問	6件
□5年訪問	7件
□10年訪問	9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ダビング」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)

### ロフトのある平屋の家

### 新築モデルハウスのご案内

GRAND OPEN  
**HIRATHUKA 平塚 モデルハウス**  
 事前予約 受付中



所在地/  
 宮崎県都城市平塚町3086-14  
 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



開放的なロフト付きリビング





1 ▶システムキッチン  
 2 ▶システムバス  
 3 ▶洗面化粧台

カララ【オフエア】 カララ【リラクシア】 カララ【エリシオ】

自然の優しい日差しが降り注ぐ開放的なリビング。ステキな使い勝手に磨きかけたキッチン。ホローならではの光沢感が魅力。柄焼き付けなので美しさ長持ち。  
 カウンター上部まで継ぎ目がない一体型なのでお手入れが簡単♪

水から生まれた 住宅用断熱材  
**アクアフォーム**  
 NIPPON AQUA

吹付け施工だから、隙間なく高断熱。効果はデータで実証されています

LINE 公式アカウント 友達募集中!

Instagram からのDMも大歓迎です

詳しくは、弊社HPをご覧ください。  
<http://www.hayamak.co.jp>

### 2023年10月ベストセラー本

**1 RANKING**  
**あなたが誰かを殺した**  
 著者:東野圭吾 発行所:講談社

閑静な別荘地で起きた連続殺人事件。愛する家族が奪われたのは偶然か、必然か。残された人々は真相を知るため「検証会」に集う。そこに現れたのは、長期休暇中の刑事・加賀恭一郎。私たちを待ち受けていたのは、想像もしない運命だった。

**2 RANKING**  
**777トリプルセブン**  
 著者:伊坂幸太郎 発行所:KADOKAWA

あの世界で一番不運な殺し屋が、また騒動に巻き込まれる。『マリヤビートル』では新幹線から降りられなかったが、今度は東京の超高級ホテルから出られない!!?

**3 RANKING**  
**リカバリー・カバヒコ**  
 著者:青山美智子 発行所:光文社

新築分譲マンション、アドヴァンセビル。近くの公園にある古レカバの遊具・カバヒコには、自分の治したい部分と同じ部分を触ると回復するという都市伝説が。

### 編集後記

朝夕めっきり肌寒く感じられるようになってきました。ただ、日中はまだ残暑もきびしく暑い日が続いています。

この時期は体調を崩しやすいので、気を付けてお過ごしください。

空を見上げると夏の雲から秋の雲へと変わっていているなぁと感じました。雲や店頭で並んでいる旬のもので秋を感じています。

毎年同じように秋を感じているので、今年は紅葉や秋桜など自然を見ながら、ゆっくりと秋を楽しんでみようかなと思います。

皆さんも色々な秋を楽しんでくださいな。

和田