

すまいる通信春号

Vol.113

<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』

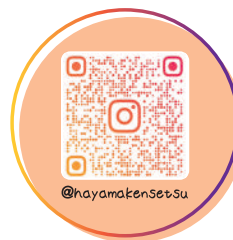


住宅型有料老人ホーム スマイルテラスきよたけ

無事、お引渡しが完了しました!



Instagramで
ルームツアー
動画も公開してます。
ぜひご覧ください。



ここをスキャン



ぜひ見てみてね!



住宅型有料老人ホーム

スマイルテラスきよたけ

問い合わせ

〒889-1601
宮崎県宮崎市清武町木原5705
TEL:0985-72-3110

HP:<https://smileterrace.jp/>



上棟おめでとうございます!!

Congratulations♪



M様邸



当日は、風が強く寒い日でした。毎日色々悩みながら考えたすまいがやっと形になっていく姿を見てとても嬉しく思っています。

また上棟式では、たくさんの方々に来ていただいて、良い思い出が出来ました。これからイメージ通りのすまいが完成するのを家族で楽しみにしています。

少しずつ暑くなっていますが、体調に気をつけて安全第一の作業をお願いします。

T様邸



とても風が強く、寒い中での地鎮祭と上棟式でしたが、無事問題も無く終えることが出来て、ほっとしています。

これからも、完成に向けて迷惑かける事が多々あるとは思いますが、担当者様を始め工事関係者の皆様、今後とも宜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!!



H様邸



はやま建設さんで家建てると決めてから、たくさんの要望を聞いていただき、アドバイスを貰いながら楽しく家づくりを進めていくことができました。

はやま建設さんを始め、工事に携わっていただいた業者の方々のおかげで理想のマイホームが完成したことに家族一同とても感謝しております。快適に過ごせる我が家で家族みんなで沢山の思い出をつくっていきたいと思います。

K様邸



理想のマイホーム作りの計画を始めて何社も観てまわり、はやま建設さんでお願いすることにしました。現場監督の横山さんを始め、棟梁の黒木さん、お弟子さんの隈元さんには変更変更にも関わらず嫌な顔せず向き合っていただき、大変感謝しております。前に住んでいたアパートから比べると生活水準が格段に上がり幸福度が増しました。これからの生活が楽しみです。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」

雨にも負けず頑張ります



山口大工



暮らしの情報 快適生活 プラスワン



春はメンタルの乱れに要注意！心身の疲労、ありませんか？

心のバランスを整えるには

① 生活のリズムを整える

■ ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

② 栄養バランスのよい食事をする

■ ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

③ 休養をとる

■ 休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

④ 体温調節をしっかりと

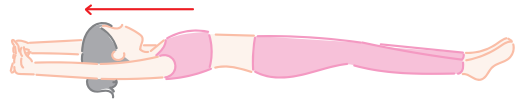
■ 気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。



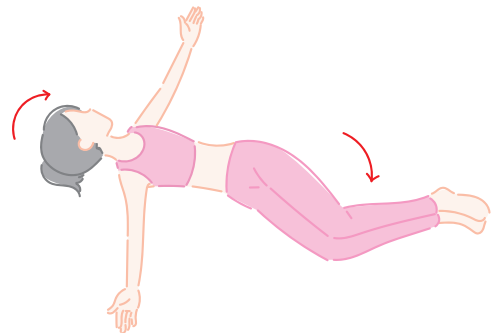
心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。また、休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

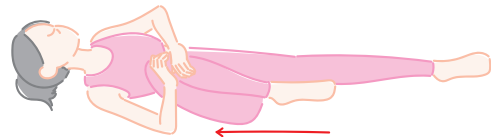
「背伸び」仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



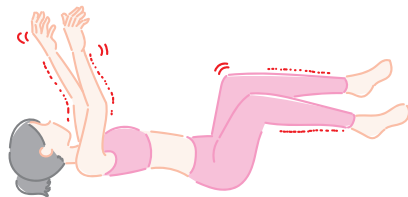
「腰ひねり」仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



「お尻伸ばし」仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。



「脱力」仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



※2週間以上、症状が続く場合は、専門医に相談しましょう。



《4月、5月、6月の定期訪問のお知らせ》



4月定期訪問

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

5月定期訪問

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

6月定期訪問

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

*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)

新築モデルハウスのご案内

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



スマイル安久A-3号 ホーム

3LDK

人気の安久小校区!ゆったりお庭



外構・リビングエアコン1台
40年返済 変動金利1.35%
※2,400万円全額借入の場合(※7.5月現在)
月々 64,736円 0円 2,400円
物件概要
敷地面積: 292.23㎡ (88.39坪)
延床面積: 77.01㎡ (23.29坪)
建築面積: 83.84㎡ (25.36坪)
学区: 安久小学校・安久中学校
用途地域: 無指定
建ぺい率: 70% 容積率: 200%
確認番号: 第12404540号



所在地/
都城市安久町5125-3
⇒Googlemapで
周辺地図が表示されます

スマイル郡元E-1号 ホーム

3LDK

人気の祝吉小校区



40年返済 変動金利1.35%
※2,680万円全額借入の場合(※7.5月現在)
月々 72,289円 2,680円
物件概要
敷地面積: 224.80㎡ (67.76坪)
延床面積: 86.12㎡ (26.05坪)
建築面積: 88.60㎡ (26.80坪)
学区: 祝吉小学校・祝吉中学校
用途地域: 第一種中高層住居専用地域
建ぺい率: 60% 容積率: 160%
確認番号: 第00111号



所在地/
都城市郡元町3260-108
⇒Googlemapで
周辺地図が表示されます

2025年おすすめの本



二番目の悪者
著: 林 木林
金色のたてかみを持つ金ライオンは、一国の王になりたかった。自分こそが王にふさわしいと思っていた。ところが、街はずれに住む優しい銀のライオンが「次の王様候補」と噂に聞く。ある日、金のライオンはとんでもないことを始めた。登場するのは動物ばかり。人間はひとりも出てきません。けれど1ページ目はこの言葉から始まります。「これが全て作り話だと言いつけるだろうか」



なぜ働いていると本が読めなくなるのか
著: 三宅 香帆
【人類の永遠の悩みに挑む!】
「大人になってから、読書を楽しめなくなった」「仕事に追われて、趣味が楽しめない」「疲れていると、スマホを見て時間を潰してしまう」...そのような悩みを抱えている人は少なくないのではないかと。「仕事と趣味が両立できない」という苦しみは、いかにして生み出されたのか。自らも兼業での執筆活動をおこなってきた著者が、労働と読書の歴史をひもとく、日本人の「仕事と読書」のあり方の変遷を辿る。

編集後記

5月になり日中初夏の日差しを感じるようになってきました。ゴールデンウィークにペットを連れ海の方へドライブに行ったのですが、途中、田んぼに水が張り、田植えの準備が始まっていました。海へ近づくといくさんの人達が楽しそうに潮干狩りをしているのが見え、また暑い夏が来るなあと思いながらドライブを楽しみました。夏といえはエアコンをつけ涼しい部屋で過ごしたいと思うのですが、電気代を考えると我慢してしまう方もいらっしゃるかもしれません。ぜひ太陽光パネルと蓄電池のご検討をお願い致します。ご相談は「はやま建設」へお願い致します。それでは、体調に気を付けて今からやってくる暑い夏を楽しみましょう!

和田