

すまいる通信秋号

Vol.115

<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』



夜の見学会はじめました

夜だからできる暮らしのイメージ

完全予約制

18:00 ~ 20:00(最終受付)
ご予約はこちらから



上棟おめでとうございます!!

Congratulations♪



N様邸



上棟式を終え、いよいよ新しい拠点が現実のものとなってきました。

柱や梁が組み上がった姿を目の当たりにし、未来への期待がますます膨らんでいます。完成までの道のりはまだ続きますが、お怪我のないよう安全第一で作業していただけたらと思います。

よろしくお願いいたします。

N様邸



上棟式を迎え、いよいよ自分たちの思い描いていた建物が形になってきたことを実感しました。

立ち上がった骨組みを見て、完成後の暮らしや使い方を想像すると胸が高鳴ります。これから少しずつ夢が現実になっていく過程を楽しみにしています。これからもよろしくお願いいたします。

マイホーム完成おめでとうございます!!



T様邸



ゆっくり時間をかけて、試行錯誤しながら完成させた夢のマイホーム!

子供の成長と共に、これから過ごすマイホーム生活が楽しみです!

I様邸



マイホームの建築を検討してから土地が中々決まらず悩んでいた時、はやま建設さんの建築条件付きの土地を見つけ、一度はやま建設さんの話を聞いてみようと思いました。

営業担当から話を聞いたところ、私たちの希望通りのマイホームが実現出来ると思い、はやま建設にお願いしようと思いました。

設計段階でも私たちの希望を親身になって聞いてくださり、その結果、理想のマイホームが完成しました!!

はやま建設さん及び建築に携わってくれた方々には感謝しかありません。

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たお客様に満足していただける
マイホームづくりを頑張っています



大村大工



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

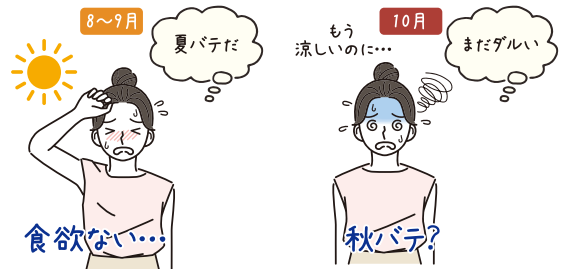


秋になると気温も真夏より涼しくなってくるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？原因は現代病ともいわれている、「秋バテ」かもしれません。まだまだ暑い日は続いていますか、これから食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、秋を楽しむために、一足早く「秋バテ」の予防を今回はご紹介したいと思います。



秋バテの症状とは

- ・だるい、疲れやすい
- ・食欲不振
- ・胃腸の不調
- ・立ちくらみ、めまい
- ・肩こり、頭痛など、様々な症状が現れます。



秋バテの原因と予防方法

秋バテの主な原因と予防方法をご紹介します。

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ります。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。

・予防方法：

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ばかりを飲むと「内臓冷え」が起ります。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。

・予防方法：

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。

・予防方法：

日中はまだまだ暑い日が続きますので、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。





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

11月定期訪問

□3ヶ月訪問	2件
□6ヶ月訪問	4件
□1年訪問	5件
□3年訪問	5件
□5年訪問	9件
□10年訪問	4件

12月定期訪問

□3ヶ月訪問	3件
□6ヶ月訪問	1件
□1年訪問	6件
□3年訪問	8件
□5年訪問	5件
□10年訪問	10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)

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 検索 <http://www.hayamak.co.jp>



スマイル ホーム 末吉5号

末吉小学校まで徒歩約8分
公園やスーパーまで車で約3分

3LDK



外構・リビングエアコン1台・駐車場3台

所在地/
鹿児島県曾於市末吉町諏訪方8253-5
⇒Googlemapで
周辺地図が表示されます

お支払い例

61,824円 2,380万円

※40年返済 変動金利1.145%
※2,380万円全額借入の場合(R7.9月現在)

物件
概要

敷地面積：265.93㎡(80.44坪)／延床面積：77.84㎡(23.55坪)／建築面積：82.81㎡(25.06坪)
学区区：末吉小学校・末吉中学校／用途地域：無指定／建ぺい率：70％／容積率：300％
確認番号：第2024F110A0115号

地震に強く安心できるすまいの制震ダンパー搭載



編集後記

朝晩めっきり涼しくなり、秋の深まりを感じられる様になりましたね。秋といえは読書の秋。スポーツの秋。食欲の秋。といわれますが、皆さんはどの秋を堪能されていますか？私は、この3つの秋で言えば、食欲の秋でしょうか？梨、栗、秋刀魚、等を食して秋を感じています。

中秋の名月も久しぶりにお萩を食べながら家族と過ごした所でした。

大分、過ごしやすい季節になってきましたので、ほっこりお腹をすっきり出来る様体を動かさねばと思う今日この頃です。

黒木