



NO.038

# FAS通信

平成18年6月号  
株式会社福地建装  
北斗市中野通 324番地  
TEL0138-73-5558

## ありがとうを1日10回!!!

地域密着の零細工務店には厳しい経営環境が続いております。私達は人生の90%以上が困難との闘いに終始していると言われる。時にはその困難さが集中して押し寄せ、不幸な出来事ばかりが続くと、暗い表情が行動に出る場合があり、いっそう幸運のチャンスが到来し難くなる悪循環となるものです。

辛い苦しい、時期があるからこそ、その困難を乗り越えた向こうに本当の幸福の光明が見えて来ます。一番辛い時、明日は今日より必ず良くなるのです。辛い時期に自分を励ますには、自分を支えてくれる周りの人々への感謝の念を持つ事が悪循環を断ち切る早道となります。私達はとても多くの人々に支えられて生きております。その人々に心を込めて、「ありがとう!」「ありがとう!」一日10回以上、ありがとう!を言うようになりましょう。

感謝の念を持つ事は困難を乗り越える最大の武器となります。元気な笑顔で「おはよう!」「お疲れ様!」「ご苦労様!」そして、『ありがとう!!!』周辺に笑顔と勇気が漲って、そこには必ず、幸福の兆しが見えて来ます。

## 1時間40gの体重が減る

体重の管理は補給熱量と放出熱量を意識すれば難しい事ではありません。人の身体は、生きるために生存必要エネルギーとして、寝ている時でも平均約50kcalの熱を放出していると言われる。食べ物などで身体の中に溜め込んだ脂肪や蛋白質などの栄養分がエネルギーとして燃焼されます。

その消費熱量を体重換算すれば時間当り約40gの体重が減る事になります。一日24時間、全くエネルギーを摂らなければ何の運動もせずに $24 \times 40 = 960g$ と1kg近くの体重が減ると言う事です。しかし、100kcal(ご飯一杯約200kcal)のエネルギーを運動で燃焼させるには30分以上ものジョギングが必要と言う事ですので、摂取したエネルギーを運動で燃焼させるのは容易な事ではありません。つまり、常に自分のエネルギーの収支計算を念頭に入れてカロリー摂取の量を意識すべきでしょう。

家の中に溜め込んだ熱(日射熱取得量や生活発生熱など)とロスする熱損失との熱収支計算をしっかりと行えば、ゼロエネルギー住宅を構築する事も可能となります。取得し過ぎればオーバーヒートとなって暑過ぎ、不足すればヒートロスで寒くなります。家の熱収支も人間の体重と同じなのです。

## 家にも熱収支があります

ファース本部は全社のファース加盟工務店に、熱収支を簡単に計算出来る「熱収支計算ソフト」を配置させてあります。熱収支と言うのは、家の中に入る日射熱、家の中で発生する生活熱の入りの熱量と、床、壁、天井窓、隙間や換気などから放出する熱量を特定し、加熱する熱量と減熱する熱量(冷気)の収支の事です。高气密、高断熱と言われるのが、床、壁、天井、窓、換気や隙間からの逃げる熱を抑える技術で、主に熱を逃がさない技術と言えます。

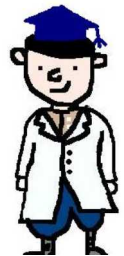
外気温が10程度の場合、上記の性能が確立している場合、日射熱や生活発生熱で冬の人の生活に向けた20くらいがキープできるため暖房が要らなくなり、まさにゼロエネルギー住宅になります。しかし、北海道のように氷点下が続く地域においては、日射熱と生活発生熱だけで足りなくなるため、暖房機を用います。熱収支の足りない熱を補充するのです。

温暖地での高气密、高断熱の住宅においては、暑さも防ぐのですが家の中に入る日射熱や生活発生熱で、夏の人の生活に向けた26をキープ出来なくなり、冷房機器を用いる事になります。この熱収支で年間の光熱費が算出できます。

## 妻の知恵袋

~傘のお手入れには~

1年で最も憂鬱な梅雨がもう目の前になってきたね。こんな憂鬱な雨の日には、お気に入り傘で晴れやかに!でも、傘を開いたら骨のつぎ目がさびていたり、布地の部分が泥で汚れていた、なんてことないかな。傘を使ったあとは、まず水分をしっかりとばして、晴れの日陰干しすることが大切なんだ。そして錆び易い骨にはサラダ油などを布につけて塗りつけるんだよ。傘の布部分の汚れには消しゴムがピッタリなんだ。裏から板などをあてて、しっかりとこすると力が入れやすく、布がのびることがないんだよ。そして最後に防水スプレーで出来上がり!これで雨の時でも気持ちよく傘が使えるよ。



【5月号に掲載の文章に訂正がございます】

『今どきの家相...「鬼門」の反対側の<南東部分を南西に>を「裏鬼門」と言います。この<南東を南西に>は湿った熱気がこもる部分と言われ、今みたいに水道などが完備されていない時代でした。確かにこの位置での水周りは湿気の伴ったものが腐蝕し易くなるからでしょう。上記の部分に間違いがありました。訂正とお詫びを申し上げます。