

ハリハリタイムズ

2009年春号 Vol. 16



寒い日にマフラーをして。

こんにちは、則武工務店です！ いつもありがとうございます！

もうゴールデンウィーク♪ 高速道路でどこまで行っても1000円♪
とは言っても、例年通り、都内から出ずにのんびり過ごさだけなんですけど…。
お出かけする方、お天気に恵まれますように。



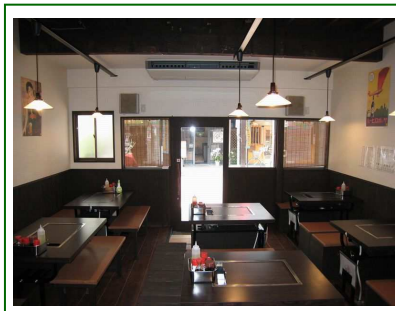
現場便り



「月島名物もんじゃ だるま」様
中央区月島3-17-9(西仲通り四番街)
TEL:03-3531-7626 定休日:月曜



昭和初期の建物



今回の現場は地元月島のもんじゃ屋さんです。

事務所として使われていた昭和初期(築70年以上)の約50㎡の建物を改装し、先月オープンしました。

梁は以前のものをそのまま残し、あえて見せることで店内は落ち着いたあるレトロ調になっています。

月島出身のフタツが作るもんじゃと、こだわりがあるお酒を是非召上りにいらして下さい。

スタッフに「ハリハリタイムズ」を見たと言うと、いずれかをサービス！

- 1) デザート 1品サービス
(あんこ巻き or チョコレート巻き)
- 2) 火・水曜 19時前に来店で生ビール or サワー or ソフト D1 杯サービス
- 3) 8名以上のグループには焼酎 or 日本酒 or ワインボトル 1本サービス

ウォーキングを始めませんか？

春。運動をするのに最高の気候になってきました。健康のため、ダイエットのため、ストレス解消のため、体力をつけるため、何かをしなくては…と思っている方、ウォーキングがお勧めです！

ウォーキングのメリットは、ダイエット効果、体力向上、美容効果、ストレス解消、生活習慣病の予防・改善、肩こり・腰痛の改善、食欲増進、心臓機能の向上、新陳代謝・基礎代謝がよくなる、骨の強化…と数え切れないほどの効果が期待でき、いいことづくめです。

しかも、時間のあるときに一人で、いつでも、どこでもでき、道具は不要で、自分のペースで続けられる、最高の運動です。

ただし、続けることが大切ですよ～。



～歩き方～

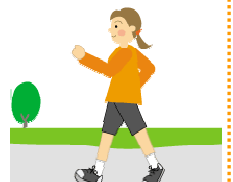
○背筋を伸ばして歩幅を普段より広げ、腕を大きく振り、少し早足で、無理のないペースで歩く。

○30分程度は続けて歩く。(脂肪は歩き始めて20分しないと燃焼し始めないため)

○水分は一度に大量に飲まず、歩きながら小まめに飲むのがコツです。また、汗と一緒に体内の塩分も出て行きます。体内への吸収が早く

塩分も取れるスポーツドリンクが効果的です。

夏は炎天下を避け、早朝や夕方に歩きましょう。



「スケルトンリフォーム」とは？

普通のリフォームと何が違うのでしょうか？

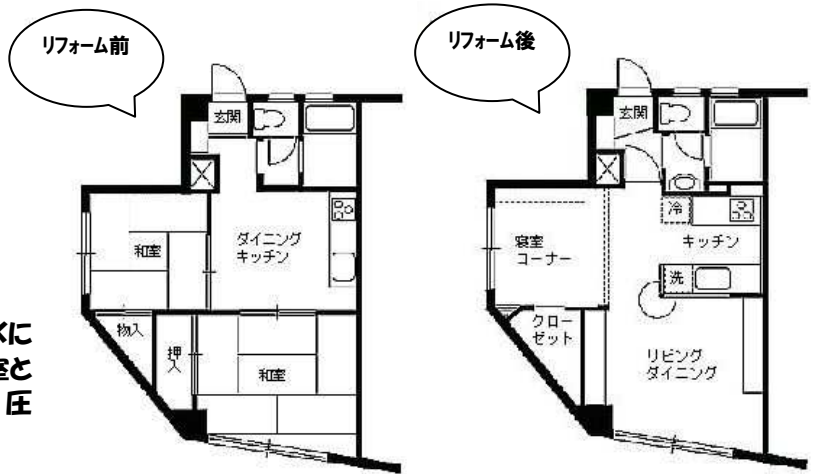


スケルトンリフォームとは、構造体のみを残して建物内全てを解体し、まるごと新設するリフォーム工事のことをいいます。

部屋中の壁・天井・床、キッチン、バス、トイレなどの設備機器もすべて取り払い、“スケルトン(骨組み)状態”にして全面的にリフォームするため、間取りから自由に変えられ、その上、老朽化した配管・配線も取り替えられます。通常のリフォームでは難しい水まわり(キッチンや浴室など)の移動も自由にできます。最近では、中古マンションを格安で購入し、スケルトンリフォームで自分にあった間取りに変えて入居する方も多いようです。

ただしマンションの場合は、窓・玄関ドアに関しては共用部分にあたるため変更出来ません。マンションの外観を統一するためにも、一般的には勝手に交換はできないのです。ちなみに、ベランダも共用部分です。(同じ素材を使用すれば大丈夫な事もありますが…)そして、全面改装なので、その間全ての家具はもちろん、家には滞在できませんのでご注意ください。

部分的リフォームを何度もおこなうより、スケルトンリフォームで一気に変えたほうが時間的にも金銭的にもおトクなこともありますので、是非ご検討してみてくださいいかがでしょうか。



築20年の2DKマンション(40㎡)。購入した若いご夫婦が、広々とした1LDKにリフォーム。カウンターキッチンにし、寝室とリビングの仕切りをカーテンにすることで、圧迫感がない、より広い空間が実現。

東京オリンピック

2016年、本当に東京でオリンピックが開催されるかもですね！

先日、国際オリンピック・評価委員会が来日し、東京の開催計画を高く評価したとのことなので、可能性はあるのでは…？

東京都が開催地として立候補した時は無関心だった私も、候補地として4都市に絞られた中に東京都が入った頃から、もしかして…！と。

半径8km圏内に競技会場が配置され、そのほとんどは既存の施設を利用する、というコンパクトでエコなオリンピックになるそう。

しかも、わか町、晴海がメインスタジアムの予定地になっているため、実現したら…と考えると今からソワソワします。

東京都のライバルである3都市は、シカゴ(アメリカ)・リオデジャネイロ(ブラジル)・マドリード(スペイン)。

開催地が決定する10月2日が待ち遠しいです。ここまで残ったのだから、是非頑張りたいです。

現場にネコ・トラ・ウマがいる?!

通称トラと呼ばれるトランシットは水平角と鉛直角を正確に測定する機器です



角材などを掛け渡す4本足の台をウマと呼んでいます



ジャリなどを運搬する一輪車。ネコと呼ばれています



株式会社 則武工務店

〒104-0054 東京都中央区勝どき 2-7-9
TEL 03-3531-6311 FAX 03-3531-3157

ホームページ <http://www.noritake-con.com>

E-mail info@noritake-con.com

ブログ(三代目工務店施工日記)則武孝政 著

<http://koumuten.livedoor.biz/>

「ハルハルタイムズ」へのご意見・ご質問・ご感想等がありましたらメールまたはFAXにてお待ちしております。