

渡辺ハウジングOBの皆様と  
未来のお客様にお届けする

# やすらぎ通信

渡辺ハウジング  
03-3959-8743



猛暑の勢いが衰えない中、次々と発生する大型の台風、そして地震・・・今夏は、自然の威力に右往左往するしか術のない私達でした。台風や地震により

被災された皆様には、改めて心よりお見舞いを申し上げます。さて、楽しみにしていた夏休みも無事に終わり、新学期が始まりましたが、体調は万全でしょうか？

まだお疲れが残っている方々は、ここでしっかり取り除いてくださいね。



秋は、お祭りや運動会等いろいろな行事があり、お忙しいことと思いますが、心身ともに健康でなければ何事も楽しむことができません。美味しいものをたくさん食べて、ゆっくりと体を休ませ、どうぞお元気で秋を堪能してください！

## 失敗事例から学ぶ家づくり成功の秘けつ！（1）

季節が変わったのを機に、今回からは、家づくりの際に注意すべき大切なポイントを書いてみたいと思います。ご参考になれば幸いです。



### 【予期せぬ費用を計算に入れていなかった】

我が家を手に入れたものの、当初の計画よりローンの返済額がかさんでしまい、月々の返済が大変という人は、最終的な金額を知らず家づくりを始めてしまった人です。家づくりは想像以上にお金が掛かります。想定外の費用として考えられるのが次の費用です。

#### ■地盤改良費用

地盤が弱い土地にそのまま家を建てる時、家が傾いたりする可能性があります。弱い地盤はそれなりのお金を掛けて改良しましょう。それにより長い将来、安心して住める家になるのです。

#### ■税金

本体工事費、付帯工事費には8%の消費税が掛かります。

土地の売買自体に消費税は掛かりませんが、売買に関わる仲介手数料には消費税が掛かります。

また、登録免許税、印紙税、不動産取得税、固定資産税も考慮に入れておかなければなりません。

これらは家の大きさ、土地の価格により変わります。

#### ■保証料

金融機関で融資を受ける人は、忘れてならない費用です。融資を受ける時にはこの保証料が必要で、借入額によって異なります。

たとえ金利が低い金融機関でも、保証料が高い場合もあります。借入れをする際、どのくらいの保証料が掛かるのかを必ず確認することが大切です。

#### ■保険料

ローンを借入れした人に、万が一のことがあった時の保障を得る保険です。団体信用生命保険などがその代表です。火事や地震に備える火災保険料、地震保険料なども必要です。一般に家づくりでの保険料は、あくまで借入れ金額分のみを指します。



次回に続く

### 「早起きと適度な運動を日課に！」

生活リズムの中でも特に大切なのは、起床時間を一定に保つことです。毎日起きる時間が不規則な暮らしは気付かない間に「自律神経失調症状」を生じたり、「仮面うつ病」にもなりやすくなるので注意が必要です。心身の健康を保つには、早寝・早起きと適度な運動が一番。

夏休み中は、夜更かしをしたり、ゆっくりと朝寝坊を楽しんだり、ついつい生活時間が乱れがちになってしまいますが、お休みも終わったこれからは、早起きを心掛けましょう。

そして、晴れた日には戸外に出て、朝日をたっぷり浴びましょう。



健康な毎日を手に入れるためにまずは軽い散歩などを始めてみませんか？  
気候が良い今は、きっと快適かも？



# Laugh 笑う



最近、大声を出して笑っていますか？

「暗いニュースばかりが続いて、そういえばそんなに笑っていないな」と思われる方は是非意識的に笑ってみてください。笑いは人間関係の潤滑油ですが、三つの大きな健康効果もあるのです。

先ず第一に知られているのは、**ストレスが緩和される**ということ。

笑うと自律神経のバランスが整えられ、ストレスが緩和されるのです。不安や悩み、人間関係の問題など時には笑い飛ばすことも大切です。又、鎮痛作用を持つエンドルフィンが増加。これは、幸福感をもたらし、肉体的な痛みも和らげてくれます。その作用は、麻酔に使われるモルヒネの6倍以上ともいわれています。

「作り笑い」には、脳が過去に笑った出来事を思い出して、自然に楽しい気持ちが湧いてくるという驚きの効果もあるそうですよ。

二つ目は**エクササイズ効果**です。

「笑い過ぎてお腹が痛い」ということがあります。笑いは、筋肉をよく使い効率の良い運動になります。更に、笑いによって腹式呼吸が促され、身体は有酸素運動をしたような状態に。腹式呼吸によって、老廃物は体外に排出されやすくなったり、脳に酸素が行き渡り脳の活性化にもつながります。

そして今、特に注目されているのが**第三の効果、免疫力の向上**です。

笑うことによって、NK(ナチュラル・キラー)細胞が活発になり、外部から体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退。

ウイルスが入ってきても、風邪をひきにくくなるだけでなく、がんを予防する働きもあるのです。

現在、日本でも笑いが医療に取り入れられ始めているのはご存知だと思います。

患者の自己治癒力を高めることを目的として、看護師に笑いを生み出す話術の指導をしたり、ホスピタル・クラウンという道化師が、病院でパフォーマンスを行い、笑いを届けています。

笑いは副作用のない良薬・笑おうというちょっとした意識を持つだけでできる健康法なのです。



是非とも面白い！というものを見つけて、笑いを生活の中に取り入れてみてください。

コメディ映画でも落語でも、何でも構いません。自分の好きなジャンルの笑いを見つけて大笑いをすれば、多少のストレスならすぐに吹き飛ばしてしまうことでしょう。

いつもにこやかに笑っている人には、周囲の人もきっと惹き付けられます。

少くらの嫌なことなら、笑い飛ばしてしまいましょ。

それが健康につながるのなら、こんなに嬉しいことはありませんよね。

**Smile, Smile** そして

**Laugh, Laugh !!**



### 「編集後記」

秋とはいっても日差しはまだまだ強い日が続いています。今夏は、暑かったせいか熱中症や水に係る事故が多く発生しましたね。

加えて、台風や地震も重なり、哀しい想いに閉ざされたまま変わる季節を迎えた方も多くいらっしゃると思います。健康で変わらない日常を過ごせる幸せを、これほど実感した年はありません。

涼やかな秋風に、穏やかな時間の流れを願うこの頃です。今月もお読みいただき有難うございました。



「やすらぎ通信」をメールでご覧いただけます。

ご希望の方は、アドレスをお知らせ下さい。

編集責任者 渡辺 田鶴子