



先ずは、東日本大震災で被災された多くの方々にお見舞い申し上げます。

未曾有の震災、そして発生した原発問題、不安が不安を煽り、全国的な自粛体制が日本経済を脅かしつつあります。しかし、かつて経験した事の無い困難に面している『今』だからこそ、復興に向けて一人一人が心を合わせ知恵を出し合い、行動し、今までよりも住みやすい『素晴らしい日本の未来』を築く『チャンス』としたいと強く思います。

其々ができることから…。小さな積み重ねも集まれば本場に大きなインパクトを生み出します。ECOという言葉が聞かれますが個人的に先ずは、自分の身の回りの小さなECOを見直して、これまでに以上に確りと取り組んで参りたいと考えています。

今年の夏は更なる節電対策が必須です。大停電を引き起こしてしまう事が無い様、今から猛暑への対策を考え必要があります。株式会社アイデアでは、家庭での猛暑対策に数年前から殊に力を入れ提案をして参りました。非常に効果が期待できる断熱、遮熱をこの機会に是非、ご検討下さい!! 必ずお役に立てると自負しております。復興に向けて...頑張ろう、日本!

代表取締役 須藤浩美

## 気分を変える方法

震災から1ヶ月が経ち、予期せぬ地震や、放射能汚染の心配、からだも心も疲れを感じている人が多いのではないのでしょうか。

「必要以上に甘いものが食べたい。」「全身の疲労感。」「何もできないという無力感。」など当たりのある方は要注意です。お子さんやお孫さんとスキンシップをしながらストレッチをしてみましよう。する方もされる方も癒されて元気が出てきますよ。

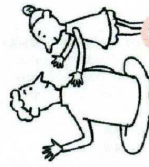
① 肩～背中・肩～腕にかけて力を入れすぎさず呼吸を繰り返してと自然に相手と呼吸を合わせることが出来ます。



② 相手に向かって平行に座るか、上にまたがって仙骨を中心にし、腰へゆ～らゆ～らとゆ～らします。



③ ハグモミ 5分  
相手が良いかどうか確認しながら5分ハグモミをしましょう。  
④ タイコ  
手をグーにしてカッカッとしたリズムで叩く。腕の重みで落とすように叩くと疲れませんよ。



⑤ クマのおさんぽ  
ハート型の足の跡のようにならして歩いたり、手のひらに交互に歩幅を大きくおこなうように歩いたりします。



⑥ 流れ星シュー  
ハート型のからだの上を流れるように手を上げて、両手、3-4指(くみりかん)、肩に肩の上でひたすら、フ～と流す。



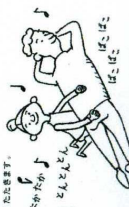
⑦ 液ゆりゆり  
ハート型の足の跡のようにならして歩いたり、手のひらに交互に歩幅を大きくおこなうように歩いたりします。



⑧ クマのおさんぽ  
ハート型の足の跡のようにならして歩いたり、手のひらに交互に歩幅を大きくおこなうように歩いたりします。



⑨ タイコ  
手をグーにしてカッカッとしたリズムで叩く。腕の重みで落とすように叩くと疲れませんよ。



⑩ ハグモミ 5分  
相手が良いかどうか確認しながら5分ハグモミをしましょう。

## INFORMATION

【修繕教室のお知らせ】

今年もやってきましたこの季節。これから出番の多い網戸のお手入れ、あなただはしていますか?今年こそは張り替えるぞ!と思っている方はプロの技が光る修繕教室へご参加下さい。毎回好評いただいておりますこの教室、アイデア通信を配布している方を優先しますので、事前予約をお願いします。

【網戸張替え修繕教室】

日程: 2010年5月28日(土)

場所: 桂台トニーヨーカ堂前グランポア2F  
アイデア並び

時間: 午前の部 10:00~12:00 午後の部 13:30~15:30

費用: 5000円 持ち物: なし(作業しやすい服装)

**IDEA** 株式会社アイデア

http://www.y-idea.co.jp

横浜市栄区桂台南1-9-1 グランポア2F

メール info@y-idea.co.jp

お問合わせ電話 0120-39-3992

※アイデア通信は、今までに工事をした方、資料請求いただいた方イベントにご参加いただいた方を対象に配布をしています。(旧社名:新栄装美のお客様も対象としています)



こまめなお手入れで  
マイホームを守りましょう！

# 住まいのメンテナンス＆スケジュール



保存版

子供の教育費と同じように、家のメンテナンス周期を把握し、細かなお手入れをしておくで費用もお得です。

部位	自分でできるお手入れ・注意	10年	15年	20年	25年	30年
屋根 100㎡ 	季節ごと、また台風や地震の直後には次の点に注意して点検を。屋根に上がるとは危険ですので、離れた場所から自分の目で見て確認しましょう。 ・飛来物でキズが付いていないか？ ・錆びていないか？ ・瓦屋根の場合、瓦が飛んだり、割れたりしているところはないか？	表面塗装 費用 15~30万円	雨樋のひび割れや穴あき、防水テープまたは、雨樋用テープを巻いて補修。樋会トなどを使つと良い。	表面塗装 費用 15~30万円	部品交換 費用 30~40万円	葺き替え 費用 100~150万円
外壁 160㎡ 	外壁の汚れの主な原因はホコリ。1回/年は軟らかいブラシなどで水洗いをして美しい外壁を長く保ちましょう。	表面塗装 費用 30~60万円	表面塗装	表面塗装 費用 30~60万円	表面塗装 費用 30~40万円	表面塗装 費用 30~40万円
バルコニー 12㎡ 	床に溜まった砂は防水面を傷つける原因になるので、1回/週は掃除して取り除きましょう。	打ち替え 費用 30~40万円	防水シートにキズがついていたら、汚れを落としガムテープを張って応急処置。その後プロに任せましょう。	打ち替え 費用 30~40万円	打ち替え 費用 30~40万円	張り替え 費用 15~35万円
玄関・勝手口ドア	ドアの表面の汚れは1回/月、掃除しましょう。扉の閉まり速度、音、こすれは1回/3ヶ月、調整しましょう。クローザーが油濡れしてきたら交換時期です。	ドア金物作動点検 クローザー交換 費用 0.5~3万円	ドア金物作動点検 クローザー交換 費用 0.5~3万円	ドア金物作動点検 クローザー交換 費用 0.5~3万円	ドア金物作動点検 クローザー交換 費用 0.5~3万円	本体交換 費用 15~50万円/ヶ所
開口部 	レールに溜まった砂やホコリは、サッシブラシでかき出しながら1回/月、掃除機で吸い込みましょう。 サッシ、雨戸の開閉どかぎのかがり具合は1回/3ヶ月、点検調整をし、動きが重くなったら戸車にシリコンスプレーを塗布しましょう。	作動点検(シリコンスプレー) 戸車、クローザー交換 費用 0.5~1万円	作動点検(シリコンスプレー) 戸車、クローザー交換 費用 0.5~1万円	作動点検(シリコンスプレー) 戸車、クローザー交換 費用 0.5~1万円	作動点検(シリコンスプレー) 戸車、クローザー交換 費用 0.5~1万円	本体交換 費用 10~20万円/窓
両戸・シャッター		作動点検(シリコンスプレー) モーター交換 費用 5万円/ヶ所	作動点検(シリコンスプレー) モーター交換 費用 5万円/ヶ所	作動点検(シリコンスプレー) モーター交換 費用 5万円/ヶ所	作動点検(シリコンスプレー) モーター交換 費用 5万円/ヶ所	電動シャッター交換 費用 15~30万円/ヶ所
クロス	ハガレがあればクロス用ノリを売って、補修を行ってください。	張り替え 費用 0.15~0.25万円	張り替え	張り替え 費用 0.15~0.25万円	張り替え	張り替え 費用 0.15~0.25万円
室内ドア	5年毎に米番の緩み、可動部のシリコンスプレー塗布、たてつけ調整を行ってください。	作動点検(シリコンスプレー) 費用 1万円/ヶ所	作動点検(シリコンスプレー) 費用 1万円/ヶ所	作動点検(シリコンスプレー) 費用 2~3万円/ヶ所	作動点検(シリコンスプレー) 費用 1万円/ヶ所	本体交換 費用 5~10万円/ヶ所
フロアリング 	日常はカラ拭き3~6ヶ月毎にワックスかけを行いましょ	部分補修 費用 0.5~3万円/ヶ所	部分補修 費用 0.5~3万円/ヶ所	部分補修 費用 0.5~3万円/ヶ所	部分補修 費用 0.5~3万円/ヶ所	張り替え 費用 0.5~2万円/㎡
畳	カビ・ダニ防止のため、通気を行いましょう。	畳の表替え 費用 0.5~1万円/畳	畳の裏返し 費用 0.3~/畳	畳の表替え 費用 0.5~1万円/畳	畳の裏返し 費用 0.3~/畳	畳の交換 費用 1~2.5万円/畳
防蟻処理 50㎡ 	シロアリは湿気を好むので、換気口前には、物を置かないようにして、床下の通気を確保しましょう。	防蟻処理 費用 15~20万円	防蟻処理 費用 15~20万円	防蟻処理 費用 15~20万円	防蟻処理 費用 15~20万円	防蟻処理 費用 15~20万円

\* 各メンテナンスの期間(年数)と費用は30坪建て住宅を基準に概算したものです。5年毎に必要なメンテナンスを紹介していますので、修繕計画の目安として活用ください。

\* 屋根・外壁・雨樋の工事は足場代(20~25万円)が別途必要になります。外回り部品(屋根・外壁)は地域環境や材質によってメンテナンス時期が異なります。