

《保利建設社から大切なお客様と、未来のお客様へお届けする情報誌》

平成28年  
2月29日発行  
Vol. 26

# ほりけん通信

3月号

発行人：(株)保利建設社  
系島市東1487-2  
TEL: 092-322-4779  
FAX: 092-322-4799  
編集長：保利千晴

## 社長コラム

みなさまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。

今年も早いものでもう3月です。

寒い日と暖かい日を繰り返しながら少しずつ春になっていますね。

土筆ももう出はじめていますよ。



今年の春は私にとってはいつもと違った少し春になりそうです。

実はうちの次女、羽琴（あこ）がこの春に通っている保育園を卒園し長女、向日葵（ひまり）と同じ小学校に入学します。先日、予約していたランドセルが届きました。早く買わないと好きな色がなくなるとかで去年の10月に本人に選ばせて予約していました。

私たちが子どもの頃のランドセルと言ったら赤と黒でしたが、いまはピンクや水色、茶色と色も様々です。娘は迷った結果、お姉ちゃんと同じ水色のランドセルにしていました。

次女は、私が自分の家を建てた6年前の平成22年の家が完成した月と同じ6月に生まれました。帝王切開でしたので生まれる日が事前に分かっていたので、それまでには完成させないと！と最後急いで工事を進めたのを思い出します。

その娘も早いもので卒業です。いま保育園の保護者会の役員をさせて頂いている私、今年の卒園式では保護者を代表して挨拶をさせて頂くのですが、娘はそれが恥ずかしいようです。わたしも去年の運動会以来の慣れない事で緊張しそうです。



卒園式や入学式では子供さんの成長を喜び涙されるお母さん方もいらっしゃいます。最近涙腺が緩い私、もらい泣きしないように頑張ってきます。

代表取締役 保利重勝

# 健康コラム 笑いがもたらす健康効果

毎日「わっはっは」と笑うことで体に嬉しい効果が沢山あります。

思いっきり笑った後は気分がスッキリすると思いませんか？

最近では笑うことが医学的にも体に良いという事がわかってきました。

昨年12月号に引き続き、「笑いがもたらす健康効果」の第四弾！

笑いが「血糖値」  
を引き下げる



我が家の笑いの源  
「ドリフターズ」のDVDです！

糖尿病は血液中の血糖量が多いままになり動脈硬化や神経障害などの深刻な症状を引き起こします。しかし、最近笑うことで糖尿病患者の血糖値が下がることが明らかになり話題を集めています。

筑波大学の村上和雄名誉教授が、実際に実験をし証明しました。

## 【21人の糖尿病患者に・・・】

- ・一日目…糖尿病のメカニズムに関する難しい講義を聴いてもらう
- ・二日目…お笑いの漫オステージで笑ってもらう

結果は、食後血糖値と空腹血糖値の差が、初日は **平均123mg/dl** にだったのに対し、二日目は **平均77mg/dl** と値に大きな差が出ました。

教授の話によると、遺伝子には生命の維持に必要な物質を体内に作り出す働きがあり、血糖値コントロールにも深く影響しているということです。「笑い」はこの良い遺伝子のスイッチをオンにし血糖値が下がったとのこと。

ストレスは、血糖値だけではなくガンや脳梗塞など深刻な病気を招くと言われていています。笑いはこのストレスを解消させ心身の免疫作用を強化する一番お金のかからない薬なのかもしれませんね。

## 編集後記

みなさま、こんにちは。

あーっという間に3月です。もうすぐ次女の卒園式です。一時保育から生後7ヶ月から保育園に通い、今ではたぶん一番の大御所。大きく成長してくれました。

(本当に大きいです 笑)

赤ちゃんの頃からよく食べ、よくしゃべり(あまり寝ませんでしたが…) 大きな病気をすることなく、すくすく育ってくれたこと。そして、6年間温かく見守って下さった保育園の先生方に本当に感謝しております。

4月からは一年生。ランドセルを背負って

お姉ちゃんとお通える事がとても嬉しいようです。

編集長：保利千晴

## 美代子のおすすめ

社長の母(美代子)が  
おススメする色々なグッズを  
(ときどき)ご紹介するコーナー

### ニュースピードピーラー

おすすめするのは、むかし会長が展示会の実演販売を見て買ってきてくれた「ピーラー」。もう何十年も使ってます！

キャベツの千切りも直接刃を当てササーとスライドするだけで簡単にできます。

野菜の皮むきだけではなく、ごぼうのささがきなど色々な場面で大役立ちです。先日刃が古くなったので、編集長に売っている所を調べてもらい、東急ハンズに行って替刃を買ってきました。



2,625円(税込)  
(株)一興  
048-855-8255

株式会社 保利建設社

〒819-1122 福岡県糸島市東1437-2

TEL (092) 322-4779 Email: info@horikenhome.jp

FAX (092) 322-4799 URL: http://horikenhome.jp/

幻の漆喰

音響熱伝木材

漆喰屋

糸島の空気がうまい家

検索



QRコード



# ほりけんの 家づくり

## ～屋根張り替え工事編～

福岡市西区K様邸

雨漏りがしているのでは？とのご相談でした

こちらのお宅には小屋裏収納庫がありましたので、そこから屋根裏に入り、屋根の裏側を見ることができました。見てみると屋根の下地の合板が腐食していました。腐食の仕方などから長年にあたり少しずつ雨が漏っていると判断し、今回屋根の葺き替え工事をさせて頂きました。



①



まずは屋根材の撤去から始めて行きます。今回のお宅は屋根の勾配がきついので屋根の上にも足場を組んで作業しました。

②



屋根材を撤去した後、既存の下地合板が腐食している所は張替え、その上からさらに、もう一枚構造用合板を増やし張りします。これで下地は完了です。

③



下地合板の上にルーフィングと呼ばれる防水シート張っている様子です。弊社では従来のアスファルトルーフィングの代わりに改良アスファルトルーフィングを使っています。

④



最後の工程の屋根葺きです。屋根材にはいろいろな種類なものがありますが、重量などの事を考慮し今回は前と同じタイプのコロニアルと呼ばれる屋根材を使用しました。

特徴は…

従来の物に比べて温度変化は強く高温ではダレにくく、低温では割れにくい特徴を持っていて、耐久性も従来のルーフィングよりもさらに良いものになります。

完成です



工事の段階で雨漏りの原因となる場所を見つけ、そこを改善したのもう雨漏りの心配はありません。

ポイント



下地の合板につけた三角の切れ込みがポイントです。前はこの加工をしてなかったので破風に付いた雨水が少量ずつの下に入り込み下地を腐食させてしまいました。私たちは工事をするときは各業者から意見を聴き、それをまとめより良い工事をするよう心がけています。今回の工事も瓦を葺く職人さんと下地を作る大工さんを交え原因を探り、そして対策法を考え、施工しました。



↑こういうところを注意して見てください。

黒くてカビているのが分かります。屋根から漏った水は少量なら家の中に入らず、下地のルーフィングの上を通過して、軒先に出ることが多いです。このような軒の天井にシミなどがある場合は要注意です！

# 屋根の豆知識



「新築時」や屋根の葺き替えの時… 「屋根材はどれが一番いいのだろう？」

と悩むところですね。外壁や窓、外構など他のところはこだわりがあっても、見えにくい屋根にこだわりを持っている方は、少ないのではないのでしょうか。

屋根は、室内を雨風から守ってくれる住宅にとって大事な部分の一つです。しかも一番厳しい気性環境にさらされるのが、屋根なのです。どんなものがあるのか基本知識を知っておくと、今後の屋根選びがしやすくなりますよ。

## 主な屋根とポイント

### スレート (コロニアル)

セメントと人工繊維や天然繊維を材料にして薄く加工後、着色塗装したものが「化粧スレート」と呼ばれます。日本瓦と比べてのが特徴で、ある程度耐久性もあるため、多くの住宅の屋根材として使用されています。よく耳にするコロニアルなどは、この化粧スレートです。

#### ①軽量で安価

陶器瓦と比べると重量が軽く地震に対しては有効であると言えるでしょう。ちょっと考えてみてください。小さな子供を肩車するのに比べて自分の体重より重い人を肩車すると足元も不安定になり振らつきも大きくなりますね。実際に平成17年の福岡県西方沖地震のときもコロニアル屋根よりも和風瓦の屋根、それも和風で立派な棟の高い屋根の方が被害が多かったように感じます。

#### ②色合いが豊富

色合いのバリエーションが豊富でお好みの色を選ぶことが出来ます。リフォームで塗装される際にも同様、お好きな色にリフォームすることが出来ます。

#### ③メンテナンスが必要

スレート表面の塗装は雨風や紫外線などで劣化するので定期的な塗装が必要です。遮熱塗料を塗ることで屋根の下にある室内の温度上昇を抑えてより快適な室内環境を作ることも出来ます。

### 日本瓦(陶器瓦)

古くから日本家屋の屋根材として用いられてきました。瓦にも色々ありますが、主なものとして釉薬をかけて高温の釜で焼き上げた「陶器瓦」と何もかけずに釜の中で焼き上げた後に燻化という作業をして瓦表面に炭素膜を作り洗剤を塗った「いぶし瓦」に分けられます。

#### ①耐久性がある

表面が釉薬でガラス状になっているので雨水が浸み込まず非常に耐久性があります。

#### ②メンテナンスフリー

長い年月を経ても美しい状態が保てるので瓦自体はメンテナンスの必要はありません。

#### ④重量があります

他の屋根材よりも重量があります。しかし棟瓦を高く積まないタイプのものもあり従来の瓦よりも軽量化できます

### ガルバリウム鋼板

ガルバリウム鋼板は昔からある「トタン」が進化したものと考えてよいでしょう。鉄合金の鋼板に亜鉛のみでメッキしたものが「トタン」。それに対し「ガルバリウム鋼板」はアルミニウム、亜鉛、シリコンでメッキしたものです。

#### ①屋根のこう配が自由

ガルバリウム鋼板は緩い勾配から急勾配まで幅広く対応出来ますのでデザイン性に優れていると言えるでしょう。

#### ②軽量で耐久性もある

重量は屋根材の中でも最も軽量です。耐久性は従来の亜鉛鉄板(トタン板)と比べるとかなり良くなっています。

#### ③メンテナンスが必要

コロニアルと同様、定期的な塗装が必要です。また、屋根材が薄いので強い雨の時などは室内で雨音が気になることがあります。