

すまいる通信冬号

Vol.112

<http://www.hayamak.co.jp/>
E-mail:sales@hayamak.co.jp
smile-one@hayamak.co.jp

HAPPY
NEW YEAR
2025



<本社>〒885-0012
宮崎県都城市上川東2丁目31番地19
TEL 0986-24-7888
<三股本店>〒889-1901
宮崎県北諸県郡三股町樺山4545番地
TEL 0986-52-0393

SMILE1 HOUSE=『笑顔が一番似合う家』
『いい人いい家いい街づくり』



2025
明けまして
おめでとうございます

社長あいさつ

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年中は地域の皆様には、大変お世話になり誠にありがとうございました。

昨年は、前年に引き続き人手不足、モノ不足、資材高騰で、我々住宅業界を取り巻く環境は引き続き厳しいものになりました。

弊社におきましては、昨年もお客様のニーズに少しでも応えるため、各地にミニ分譲を造り、そこの住宅プラン、生活プランをご提案させていただきました。また、従来の木造住宅の他に、全館空調システムの『2 空調』住宅、ミムクラフト一級建築士事務所によるデザイナーズ住宅など、お客様のニーズに合わせた住宅づくりに取り組んできました。そして4月には、蕨原町にミムクラフトコラボ展示場がオープンする予定となっております。

本年の住宅業界はまだまだ先行不透明な部分がありますが、弊社は引き続き、お客様の様々なニーズにお応えできるように、そしてお客様に少しでも住みやすい住環境と住空間を提供できるよう、社員一同知恵を絞って頑張っ参りたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

最後に令和7年が皆様にとって幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

毎年恒例の駅前清掃を、昨年12月25日に行いました。

三股駅・都城駅周辺の清掃を行っております。これからも地域に貢献していきます。



令和七年

地鎮祭・上棟式 Congratulations ♪



M様邸



北風が冷たく吹く日の地鎮祭でしたが、無事終わってほっとしています。

まだ実感がわきませんが、これからの打ち合わせを楽しんで次は、上棟を楽しみにしています。

はやま建設様、引き続き宜しくお願い致します。

H様邸



前日小雨が降り天気が心配でしたが当日は風は強いですが晴れて無事上棟式を迎えることができました。

この日を迎えることが出来たのは営業担当者様を始め工事に関わる全ての関係者様のおかげです。

日々、形になっていく我が家を見るのが家族一同とても楽しみです。今後とも宜しくお願い致します。

マイホーム完成おめでとうございます!!



T様邸



家族一同とても楽しみにしていた念願のマイホームが完成しました!何も分からない私達に質問をしたらアドバイスや要望をたくさん叶えて頂きました。棟梁さんも現場に行くと一緒に確認して下さったり丁寧な仕事ぶりで普段家がどう出来るのか見ることがないので何時間も見入ってしまうこともありました。沢山のこだわりが詰まったマイホームができたのははやま建設さんを始め多くの方々のおかげです。これから沢山の思い出を作っていきたいと思ひます。

本当にありがとうございました!

H様邸



夢だったマイホームが完成し、はやま建設のみならず、携わって下さった関係者のみなさまにはとても感謝しています。土地探しからでしたが理想の立地に理想のお家が完成し大変嬉しく思っています。ありがとうございました。

シリーズ お役に立ち隊
「こだわりの施工で安心を創造」

真心込めていい家を作ります!



村岡棟梁

暮らしの情報 快適生活 プラスワン

生活習慣病の改善

長年にわたる悪い生活習慣によって引き起こされてしまうのが生活習慣病。遺伝的要素はごくわずかで、食事や運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣の積み重ねによって起きることが明らかになっています。自分では当たり前と思っていた習慣を改善しないしていると、将来取り返しのつかない事態を招きかねません。ではいったいどうすればいいのでしょうか。

今回は、それぞれが関連して起こる危険性のある生活習慣病のうち、**高血圧、動脈硬化、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞**などを中心に、**運動や食事などの改善すべきヒント**をお伝えします。

血圧、血糖値、脂質。この3項目の数値は、生活習慣病と大きくかかわりがあります。腹囲が増えている場合も注意が必要です。そのため、健康診断を毎年欠かさず受け、これらの数値を前年と比較してみましょう。気になる場合には、問診で相談するのも一つの手です。もちろん血圧は高血圧、血糖値は糖尿病、脂質は脂質異常症から動脈硬化に直結してしまいます。また、腹囲は**メタボリックシンドローム**の判断材料になります。内臓脂肪はお腹周辺につきやすいからです。**これらの生活習慣病は自覚症状がほとんどないか、かなり進行してから症状が現れるため、数年単位で比較して悪化していないかどうかを把握しておくことが重要なのです。**



生活習慣病対策は、まず食事の改善から

食事は自分の好みや習慣が反映されるため、長期間続けてしまう傾向があります。しかし、体に良くない食習慣を続けることで、生活習慣病につながる可能性があるのです。

下記の項目で思い当たる点はないでしょうか。

- ・濃いめの味付けが好き
- ・野菜をあまり食べない
- ・ファストフードやコンビニ弁当をよく食べる
- ・朝食を抜いてしまうことが多い
- ・お腹がすいて眠れないと、つい夜食を食べてしまう
- ・お腹いっぱい食べないと気がすまない
- ・早食い



運動は基本中の基本

運動不足は生活習慣病の発症を手助けしてしまいます。運動によって血管を健康な状態に保てば動脈硬化を防ぐことができ、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを減らすことが可能なのです。同時にメタボリックシンドロームも解消することが可能です。そのため、下記の項目に思い当たる点がある人は、運動不足解消を心がけましょう。

- ・事務職なので仕事中はほとんど歩かない
- ・休日は外出せずに家にいることが多い
- ・駅に階段とエスカレーターがあれば、必ずエスカレーターを使う
- ・最近、汗をかくような運動をした記憶がない

例えばⅡ型糖尿病は、遺伝的要素に「食べ過ぎ」「運動不足」「肥満」「精神的ストレス」「加齢」などが加わると発症するといわれています。もちろん遺伝的要素がある場合でも、しっかり運動をしていれば発症しない人もいます。体を動かすことによってエネルギーを消費すれば、血糖値が上がりにくいからです。



《1月、2月、3月の定期訪問のお知らせ》



1月定期訪問

□3ヶ月訪問	5件
□6ヶ月訪問	8件
□1年訪問	4件
□3年訪問	4件
□5年訪問	1件
□10年訪問	1件

2月定期訪問

□3ヶ月訪問	4件
□6ヶ月訪問	4件
□1年訪問	3件
□3年訪問	3件
□5年訪問	0件
□10年訪問	4件

3月定期訪問

□3ヶ月訪問	0件
□6ヶ月訪問	3件
□1年訪問	2件
□3年訪問	0件
□5年訪問	7件
□10年訪問	4件

*10年のお客様へ 床下点検のご案内
 CRサービス「株式会社コシイブレゲービング」よりDMを送って対応させて頂いております。
 *保証期間：補償基準につきましては、長期・短期保証、保証免責事項がありますので、詳しくは保証書を確認していただくか、担当者へご連絡ください。

定期訪問対象のお客様には、あらかじめご連絡させていただきます。宜しくお願いいたします。
 お問い合わせ先
 TEL:0986-52-0393(三股本店)
 0986-24-7888(本社)

新築モデルハウスのご案内

詳しくは、弊社HPをご覧ください。はやま建設 <http://www.hayamak.co.jp>

LINE 公式アカウント 友達募集中!

Instagram からのDMも大歓迎です

スマイルホーム 高木3号

3LDK
 都城ICまで車で約6分!

カーポート付

40年返済 変動金利0.95%
 ※2,380万円全額借入の場合 (R7.1月現在)
 月々 **59,618円** から **2,380万円**

所在地 / 都城市高木町4684-3
 ⇒Googlemapで周辺地図が表示されます

物件概要
 敷地面積: 235.48㎡ (71.23坪)
 延床面積: 86.95㎡ (26.30坪)
 学校区: 沖水小学校・沖水中学校
 用途地域: 指定なし
 建ぺい率: 70% 容積率: 200%
 確認番号: 第R05確申建築都城市 00036号

スマイルホーム 郡元C-6号

3LDK
 人気の祝吉小校区 省令準耐火構造

外構・リビングエアコン1台・カーポート付駐車場

40年返済 変動金利0.95%
 ※2,680万円全額借入の場合 (R7.1月現在)
 月々 **67,133円** から **2,680万円**

所在地 / 都城市郡元町2825-6
 ⇒Googlemapで周辺地図が表示されます

物件概要
 敷地面積: 310.18㎡ (93.83坪)
 延床面積: 82.26㎡ (24.88坪)
 建築面積: 86.12㎡ (26.05坪)
 学校区: 祝吉小学校・祝吉中学校
 用途地域: 第一種中高層住居地域
 建ぺい率: 60% 容積率: 200%
 確認番号: 第12307510

2024年おすすめの本

1 RANKING

コンビニ人間

著: 村田 沙耶香

コンビニエンスストアで18年間働く女性・古倉恵子を主人公にしています。社会の常識に馴染めず、コンビニのルールに従うことで自分の居場所を見つけた恵子が、社会の期待と自分の生き方の間で葛藤する姿を描いています。

2 RANKING

脳を活かす仕事術

「わかる」を「できる」に変える

著: 茂木 健一郎

脳科学の視点から効率的に仕事を進める方法を提案しています。著者は、集中力の高め方や創造力を引き出す方法、ストレスの管理など、脳の特性を活かした仕事術を解説し、ビジネスパーソンが成果を上げるための具体的なアドバイスを提供しています。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。
 昨年中は大変お世話になりました。ありがとうございました。
 本年もどうぞ宜しくお願い致します。
 皆様は、去年はどんな年だったでしょうか?
 私は年始に目標をたてた、ダイエット(特に腹周りを重点的に)は見事達成できず、今年に繰越です...
 さて、今年は何年ですね。
 へびは世界中でも「龍神様」として祀られる事が多く金運を司る神様として拝められる場合があります。巳年は多くの方に幸運が訪れやすい年みたいです。皆様と一緒に今年1年期待しましょう!

和田