

こんにちはワクワクハウスの松本です！

暑い夏がようやく終わり
ずいぶん過ごしやすくなりましたね！
しかし今年の夏は大変でした。
連日、連夜の真夏日。
夏痩せされた方も多いのでは？



朝のウォーキングに挑戦！



私はそれでもまったく痩せません。お腹にはますます肉がつくばかり「ずいぶん割腹がよくなったね」とか「めっちゃうちゃ儲けているでしょ！」など多くの人にいわれるようになりました。逆に気を使ってか「もしこの世の中に食べ物が無くなった場合、私たちはすぐ死んでしまいますが、松本さんならばらく生きられますよ」なんてひどいことを言われるようになりました。

何とかしなくちゃと心では思いますが、なかなか実行できないのがダイエット！食事ぐらいしか楽しみがないのに食事制限なんてつらいし、夜の楽しみのビールがなければ、仕事に精がでない。いまテレビでよく宣伝しているダイエットの広告を見て、ホームページを調べると信じられない価格が…。



でも、病気は生活の赤信号と誰かに教わったことがあるんですが、その通りです。

ある日なぜか半分目にモザイクがかかり気分がすぐれないので、お医者さんに行きました。日頃医者嫌いではほとんど行ったことがないのですが、今回は妻に怒られ仕方なく行きMRI検査をうけました。

医者の忠告



幸い脳に異常はなく、一時の血圧の関係であつたらしいです。しかし、血圧がかなり高くなっていて、このままだと薬を飲んでもらわないと危険だとお医者さんに脅されました。もともと小心者の私は薬を飲むのも嫌だし、何か他に出来ることはないだろうかといういろいろ尋ねました。するとウォーキングがいいということらしいです。（テレビで有名な小堀一機も運動で血圧が下がったそうです。）

毎日ウォーキング！



これを聞いた私は、朝1時間ウォーキングをすることにしました。夜明け前、朝4：50頃自宅を出発。1時間程度、大和川の川べりを歩いていきます。周りからは、どうせ3日坊主だろうと冷たい目で見られましたが、それが結構快適なんです。朝日が昇るのを見たり、虫の音を聴いたりして自然を満喫できます。おかげで、薬を飲まなくても血圧も平常に戻り元気バリバリ！これからも頑張るぞと決意を改たにしている今日この頃です。



住宅・ローンについての Q&A

皆さんの知らないローンのこと、お教えします！

Q. 住宅ローンは物件契約前に決めるべきですか？

いい物件があったので購入を考えています。物件契約前に住宅ローンを決めるべきでしょうか、それとも物件契約後に住宅ローンを決めたほうがいいのでしょうか？



概要

自分がどのくらい借入れが可能で、毎月いくらの返済額になるのかは確認している方も多いですが、物件を契約した後に、住宅ローンを慌てて検討し始めることはよくある話です。そして、これから住宅を購入される方に「人生で一番高い買物は？」と聞くと、「家」という答えが返ってきます。ですが、本当は「住宅ローン」とも言えますよね。これからの住まいづくりの方法として、「住宅選び」から始めるのではなく、「住宅ローン選び」から始めることも選択肢の一つかもしれません。

解説

「住宅」は不動産会社から購入するもので、「住宅ローン」は金融機関から購入（借入）します。「住宅ローン」は、購入時に一括で代金を支払いますが、「住宅ローン」は 35 年という歳月をかけて、なおかつ金利も付けて支払っていくことになります。

■人生で一番高い買物は住宅ローン

3,500 万円の物件を購入する場合、買物した金額は 3,500 万円です。3,000 万円の住宅ローンを借りて、金利 3 %・35 年で支払った場合、最終支払金額は 4,849 万円です。仮に 2 % で支払えれば 4,173 万円、4 % で支払えば 5,578 万円ということになり、いずれも物件に支払った金額よりは多くなります。

物件購入

契約金額	3,500 万円 (消費税込)	最終支払金額	3,500 万円
------	--------------------	--------	----------

住宅ローン（元利均等返済、全期間固定金利型で借入）

契約金額	3,000 万円	最終支払金額	4,849 万円（金利 3 %・35 年返済）
			4,173 万円（金利 2 %・35 年返済）
			5,578 万円（金利 4 %・35 年返済）

■物件をいくらで買うかを決めるのは住宅ローン

上記の試算から、3 % を基準に考えると 1 % 低い金利の商品を選べれば、670 万円安くなり、1 % 高い金利の商品を選べば、729 万円高くなることになります。実際は、金利が変動したり、繰上返済をして期間が短くなったりもするでしょう。また、最初にかかる諸費用や、返済期間中にかかる費用を経費と考え、それらと総返済額を合算したのが住宅ローンの最終価格であり、物件の最終価格ということになります。つまり、その物件をいくらで買うかを決めるのは、最終的に住宅ローンということになります。

こう考えると、「住宅ローン選び」は、本来とても重要な事では有りますが、実際はあまり検討もせずを選択して利用している人も多いようです。住宅金融支援機構の「平成 25 年度 民間住宅ローン利用者の実態調査」では、住宅ローンを選ぶ決め手としては、1 位「金利が低い 66.4 %」、2 位「繰り上げ返済手数料が安かった 19.3 %」、3 位「将来金利が上昇する可能性があるため、将来の返済額をあらかじめ確定しておきたかった 16.5 %」となっており、最近では最終的にいくら支払うのか？という観点から住宅ローンを選択する人も徐々に増えてきているのがわかります。

金利が低いこと	66.4 %
繰り上げ返済手数料が安かったこと	19.3 %
金利上昇の可能性を考え、返済額をあらかじめ確定させておきたかった	16.5 %
営業マン等に勧められたから	15.8 %
保証料が安かったから	14.8 %
諸費用が安かったから	12.2 %
繰り上げ返済が少額から可能だから	12.0 %

借り入れた住宅ローンを選んだ決め手

ワンポイント

欧州では先に金融機関に相談に行き、自分が購入できる立場にあるかどうかを確認してから物件を見に行くことも多いです。今後ますます、多様化・複雑化していく住宅ローンは、まず金融機関とローン商品を検討し、どこでいくら借りて、どのように返していくかを絞り込んだ後に住宅を探すといったことも必要になってきます。





みっちゃんのちょっとひとことコーナー

wakuwakuhouse news letter

自宅のリフォーム

皆さんこんにちは！暑さも少し和らいできましたね。いかがお過ごしですか？

今回はうちのリフォームのお話です。6月の初めごろ急にお風呂の排水ができなくなりました。というのも掃除をしようと思って排水のトラップを開けてみたら中のパイプが老朽のため折れていたのです。築40年近く経つ家なのであちこち傷んでくるのは仕方のないこと。でも突然こんなことになるなんて！心の準備ができていません…。



リフォーム前のお風呂

システムバス選び

前にLDKとか外構とかリフォームした時は、仕事の関係上、全部主人に任せ彼の思い通りにしました。でも今回は珍しく好きなのにしてもいいという。いつも新築・リフォームでいろいろ選んでいるお客さんがちょっぴり羨ましかった。でも、いざ自分が決めるとなるとカタログに載っている1つを選ぶのは難しい。

あっ！でもこの色がいい！！。薄めのミントグリーンのようなブルーのような。

それが正面アクセントになってて、周辺のパネルとか浴槽とかは白のツートンカラー。結局、色で決めました。受注生産だということでしたら待ち、ついでに廊下もトイレもしようということになったので結構大がかりな工事になりました。



工事途中の様子

いつもは留守番の愛犬ミントも会社へ出勤です。住みながらの工事を体験して初めてその大変さを知りました。



鳴きつかれて眠るミント

そしてお客さんも大変な思いをされていたんだと実感しました。本当にいつも有難うございます。

リフォームが終わり・・・

無事リフォームも終わり毎日のお風呂屋さん通いもようやく終了しました。お風呂屋さんの大きいお風呂もとても良かったのですが、自分の選んだお風呂はやっぱり最高です。ちょっと宣伝になってしまいますが、窓は断熱のため複層ガラスに交換したので冬の浴室の寒さも解消されるし、浴槽は魔法びん浴槽でずっとあったかいし、床はタイルのようでタイルじゃないやわらかい「ほっカラリ床」で翌朝にはカラリと乾き、すべりにくくとても心地いいです。



ほっカラリ床

工事のためお世話になった方々、本当に有難うございました。おかげさまでうちの一番居心地のいい場所が浴室になりました！！



リフォーム後のバスルーム

夢のある空間、光と風のとおり家

WAKUWAKU  **ハウス**
YAMAKI CO.,LTD.

お問い合わせはコチラから

AM9:00～PM18:00 〒558-0032 大阪市住吉区遠里小野 5-18-12

FAX: 06-6693-5567

mail: info@wakuwaku-house.com

URL: http://wakuwaku-house.com

ワクワクハウス(株)山喜は建築・リフォームの仕事を通じて地域の皆様の暮らしに貢献させていただきます。

フリーダイヤル

ハウス

ワクワク

0120-83-0909



case6. 仏壇や家具の置き方について

..... 仏壇や家具が**予定の場所に入らない**！

家具の寸法を測ったのに、どうして**仏壇が入らないの**！？

引っ越しの時に分かったのだけど、**家具が予定していた位置に入らない**じゃない！

営業担当が**大丈夫です**！と言っていたのに…！！

『仏壇や家具の寸法違いの問題』を未然に防ぐには？

このように、建物が完成してから、仏壇や家具などが予定していた場所に収まらないという事をまれに耳にします。なぜこのような事になってしまったのでしょうか？それは打ち合わせの段階で、家具の寸法を測っていなかった為か、もしくは測っていたとしても、その測り方が間違っていた為です。

では、具体的にどうすればよかったのでしょうか？



家具や仏壇の失敗
しない寸法の測り
方とは？

解決方法は？

① 測り方に注意し、大きな家具の寸法を測っておく。

間取りの作成前には、家具の寸法は測っておきましょう。

購入予定のものがあれば、購入予定品も含めて住宅メーカーに伝えましょう。

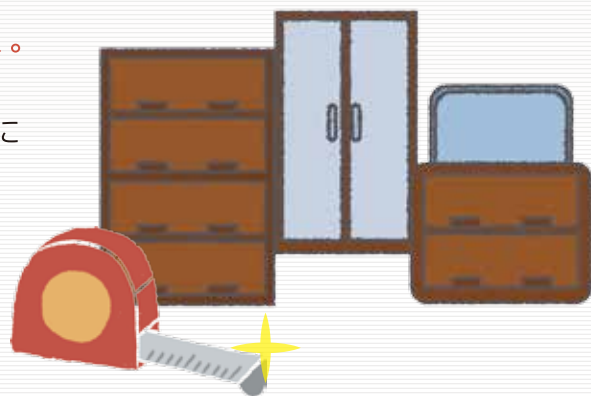
測るときは、**一番大きい寸法で測ること**。

寸法はミリ単位で測るのがポイントです。

(例：巾 1210mm× 高さ 1500mm× 奥行き 450mm)

その際に **10mm は広めにメモしておく事**をお勧め致します。

そうすることで家具が入らないという事を防げます。



② 仏壇屋洋タンスは要注意！！

仏壇は、下部と上部で幅が違います。必ず上部で測ってください。

また、仏壇・洋タンスは開き戸になっておりますので、

扉を開いた時の寸法を測り忘れないようにしましょう。

扉が開かなかった！という事を防ぐことができます。



..... 次回は『〇〇をつけておけばよかった！』



旬材を食べよう

Seasonal Ingredient /

今回の旬食材
いちじく



「不老長寿の果物」といわれるいちじく。健康維持はもちろん、アンチエイジング効果も期待できる、女性におすすめのフルーツです。

● いちじくに含まれる 栄養素とそのはたらき



いちじくにはカルシウムや鉄分などのミネラルのほか、高血圧の予防に効果があるとされるカリウムが多く含まれています。また、フィシンというタンパク質分解酵素によって、消化促進や二日酔いにも効果があるといわれています。食後やお酒を飲んだあとに食べるのがおすすめです。いちじくはペクチンと呼ばれる水溶性の食物繊維を豊富に含んでいるため、腸のはたらきが活発になり、便秘の改善にも役立ちます。ただし、未熟な実を食べると胃が荒れてしまうことがあるので、よく熟した実を選ぶようにしましょう。

● 美容や アンチエイジングにも



いちじくに含まれるアントシアニンは抗酸化物質であるポリフェノールの一種。老化の原因のひとつといわれる活性酸素を除去し、細胞を活性化させるはたらきがあります。また、女性ホルモンのエストロゲンに似た成分が含まれていて、更年期障害の予防をはじめ婦人科系のトラブルに効果があるともいわれます。むくみや便秘の改善にも役立つほか、鉄分が豊富なため貧血気味の人にもおすすめです。生のまま食べてもおいしいのですが、ドライフルーツにすることで栄養素が凝縮され、より高い効果が期待できます。

いちじくを使ったレシピ いちじくのコンポート



材料

いちじく	8個
水	500cc
グラニュー糖	200g
レモン	1/2個
レモン汁	大さじ1

- 鍋に水とグラニュー糖を入れて中火で4〜5分くらい煮詰め、シロップをつくっておきます。
- いちじくを沸騰したお湯(分量外)に入れ、1分ほどゆでます。
- ②を冷水で冷やし、皮をむきます。いちじくはやわらかいので、ナイフなどを使ってやさしくむきましょう。
- ステンレスまたはホーローの鍋にいちじくを並べ、輪切りにしたレモン、③のシロップを加えます。
- クッキングシートで落としぶたをし、アクをとりながら弱火で20分くらい煮ます。
- レモン汁を加えて火を止めます。ボウルなどに移し、冷蔵庫で半日冷やせばできあがり。

Let's have a break
ちょっとひといき



漢字

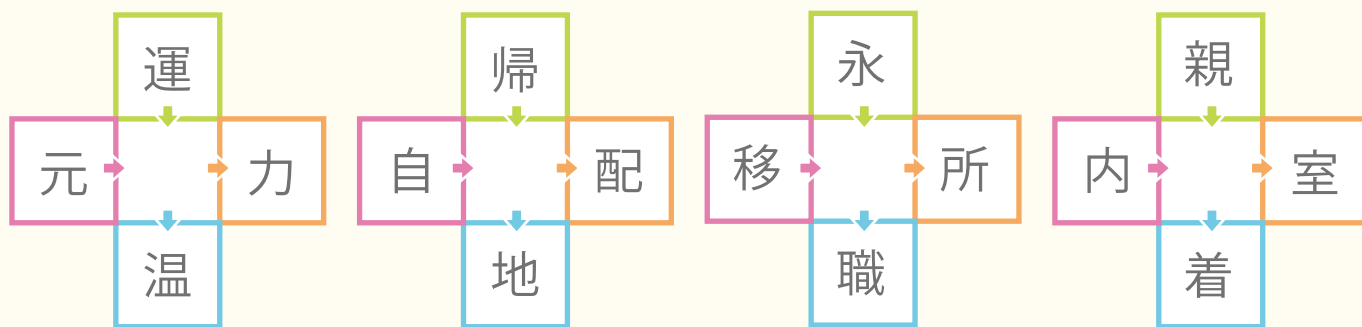
カタイあたまをやわらかく!ゲームに挑戦コーナー!!

交差点パズル



今回は、漢字交差点パズル第二弾に挑戦!矢印の方向に二字熟語ができるように中央に漢字を当てはめましょう。中央に入った4つの漢字を並べ替えると、家づくりに関する四文字の言葉ができあがります。

● 中央の漢字を並び替えて家づくりに関する4文字の言葉を完成させよう!



答え

--	--	--	--



・ 営業補佐

泉谷裕子

・ 血液型

不明

・ 星座

乙女座

・ ひとことコメント

営業補佐を担当しています。
業界未経験ですが皆さんと一
緒に頑張ります。

Q & A

Q. 好きなおかずは何ですか？

A: 茶碗蒸し

Q. 好きな料理は何ですか？

A: 中華・イタリアン・メキシカン・インド料理・
ベトナム料理 etc たくさんあります。

Q. 好きな音楽は何ですか？

A: 沖縄民謡、あとはなつかしいかんじの音楽が
好き。

Q. ベッドとお布団どちらが好きですか？

A: ベッド。毎日たたまなくてもいいから。

Q. 好きな映画は何ですか？

A: ジブリ映画。
風の谷のナウシカとかもののけ姫とか。

Q. 好きな飲み物は何ですか？

A: 紅茶飲料

Q. 好きな数字は何ですか？

A: 9 生まれ月だから。

Q. 好きな野菜は何ですか？

A: なすび、カリフラワー、山芋、もずく、ねぎ、
ズッキーニ

Q. 好きな主食はパンですか、ご飯ですか？

A: ご飯。パンも好きですが多分毎日だとあきる。

Q. 好きな国はどこですか？

A: トルコ 大学でオスマン帝国を学んでいたから



茶碗蒸し



紅茶飲料



好きな野菜

Q. 好きな雑誌は何ですか？

A: 今日の料理
毛糸だま

Q. 好きな色は何ですか？

A: 水色
薄い色が好き

Q. もし時間があれば何をしたいですか？

A: だらだらしたい。

Q. 好きな花は何ですか？

A: トケイソウ

Q. 好きなスポーツは何ですか？

A: フィギュアスケート

Q. 趣味は何ですか？

A: 読書と編物



トケイソウ



フィギュアスケート



編み物

