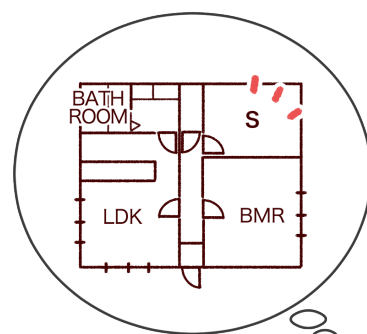




間取り図の「S(サービスルーム)」って何？

サービスルームは、外壁に面した窓などの開口部がなく、採光や通風の基準を満たさない部屋のことです。収納や書斎、趣味のスペースとして利用されることが多く、間取り図では「納戸(N)」「DEN」などとも表記されます。



株式会社フォーセンス

〒330-0854
埼玉県さいたま市大宮区桜木町1丁目
398-1 アドグレイス大宮7F

TEL : 048-741-9125
FAX : 050-3537-6440

おうちがしあわせ

AIのある暮らし

最近、「AI(人工知能)」という言葉を目にする機会が増えました。仕事や学校だけでなく、私たちの暮らしの中にも少しずつAIが浸透しています。難しそうなイメージがありますが、実は気づかないうちに利用している人も多いのではないのでしょうか。

■毎日の家事をサポート

AIは家事の負担軽減にも役立っています。ロボット掃除機が部屋の間取りを学習して効率よく掃除をしたり、エアコンが室温や生活パターンに合わせて運転を調整したりと、家族の暮らしをサポートしてくれます。忙しい共働き世帯や子育て世代にとって、心強い存在になりつつあります。

■調べものや情報整理も簡単に

知りたいことを質問すると答えてくれるAIサービスも身近になりました。献立の相談や旅行の計画、子どもの自由研究のアイデア探しなど、さまざまな場面で活用できます。情報収集にかかる時間を減らし、その分を家族との時間に充てられるのも魅力です。



■住まいをもっと快適に

これからの住まいでは、AIと住宅設備の連携も進んでいくと考えられています。照明やエアコン、防犯設備などが家族の生活リズムに合わせて動作することで、より快適で安心な暮らしを実現できます。新築時には、将来のデジタル機器の活用も見据えて、通信環境や電源計画を考えておく心安です。

■上手に活用するために

便利なAIですが、すべてを任せるのではなく、あくまでも暮らしを支える道具として活用することが大切です。情報が正しいかを確認したり、家族で話し合っ判断したりすることはこれまでと変わりません。

AIは特別な技術ではなく、私たちの暮らしを少し便利に、少し豊かにしてくれる身近な存在になりつつあります。新しい住まいでの毎日を、家族らしく心地よく過ごすためのパートナーとして、AIとの付き合い方を考えてみてはいかがでしょうか。



住まいる通信

発行日2026年9月1日

2026
9
月号

目次

健康ライフ	1
家づくりのワンポイント	
アドバイス	2
にほんの縁起もの	2
家を建てよう	3
住まいのヒント	3
家づくり用語集	4
おうちがしあわせ	4

健康ライフ

有酸素運動

運動には大きく分けて「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。有酸素運動は、ある程度の時間を継続して体脂肪を燃やす運動のことをいい、無酸素運動は基礎代謝をアップさせて筋肉をつける運動のことを言います。今回は、ダイエットや健康面でも注目されている「有酸素運動」についてご紹介します。

■有酸素運動とは

酸素を消費しながら、出来る運動のことを言います。自分の能力の5割程度、軽く汗ばむくらいの運動です。二十分以上続けることで脂肪燃焼が効果的に起こります。

例・・・ウォーキング・ジョギング・エアロビクス・水泳・サイクリングなど

■有酸素運動のポイント

有酸素運動でも、無理して頑張ってしまうと早く浅い呼吸になるため、脂肪を燃焼するために必要な酸素が不足します。息が苦しくなった時は無酸素運動になってしまうのです。頑張りすぎるとグリコーゲン(糖質)ばかり多く使われ、体脂肪は燃えません。人によって有酸素運動になるスピードや負荷は違いますので、調節して自分に合った強度で運動しましょう。

■有酸素運動による効果

- ・脂肪燃焼
 - ・ストレス発散や解消
 - ・リラックス効果
 - ・心肺機能を強くする
 - ・血行が良くなり代謝が上がる
- など健康によいさまざまな効果が期待できます。



地味な存在だけど大切な「雨どい」

■雨どいの役割

雨どいの役割は、屋根に降った雨水を集め、地面や排水設備へスムーズに流すことです。



雨どいがない、または正常に機能していない場合、雨水が軒先から直接地面へ落ちることで、外壁の汚れや地面の浸食、水たまりの発生などを招くことがあります。また、基礎や建物周辺に雨水が集中すると、建物の劣化を早める原因になる場合もあります。

近年は、短時間に大量の雨が降る集中豪雨や線状降水帯による大雨も増えており、雨どいの排水機能はこれまで以上に重要になっています。

■雨どいの選び方

現在の雨どいは、素材や色、形状のバリエーションが豊富です。住宅のデザインや外壁・屋根材の色柄に合わせて選ぶことで、住まい全体の印象をより美しく整えることができます。

また、降雨量の多い地域や積雪地域では、地域の気候に適した製品を選ぶことも大切です。

■雨どいのお手入れ

雨どいは日頃あまり目にする機会がないため、メンテナンスが後回しになりがちです。しかし、落ち葉や土砂が詰まったり、破損や変形を放置したりすると、雨水があふれて外壁や軒裏を傷め、建物の劣化や雨漏りの原因となることがあります。

年に1回程度を目安に点検を行い、特に梅雨前や台風シーズン前には状態を確認しておくことで安心です。樹木の多い場所では、落ち葉防止ネットや落ち葉ガードの設置も有効です。

また、雨どいは紫外線や風雨の影響で徐々に劣化します。ひび割れや変形、金具のゆるみなどが見られる場合は、早めに専門業者へ相談しましょう。

なお、高所での点検や清掃、補修作業には危険が伴います。無理をせず、専門業者に依頼することをおすすめします。

目立たない存在と思われがちですが、住まいを守る大切な役割を担っています。定期的な点検と適切なメンテナンスで、住まいを長く快適に保ちましょう。



にほんの縁起もの

水引

日本では昔から「結ぶ」という行為には強い力があると考えられてきました。水引の本来の目的は、贈る品物や金包みをしっかり結びとめるという意味があります。また、けがれのないものを贈るという意味もあります。結び目に魂をこめて使い、結び方それぞれに意味があるのが水引です。

■水引の種類

あわじ結び

最もよく使われている結び方。2つの輪が結びあっていて、引っ張ると更に強く結ばれるという意味から、いつまでも末永く良きお付き合いをとの願いを込めて慶事と弔事の双方に用いられます。



花結び

結び目が簡単にほどけ何度も結び直せるとの意味合いから、何度も繰り返したいとの願いを込めて、婚礼以外の一般祝事を初め、お礼・ご挨拶・記念行事などのご贈答に用います。



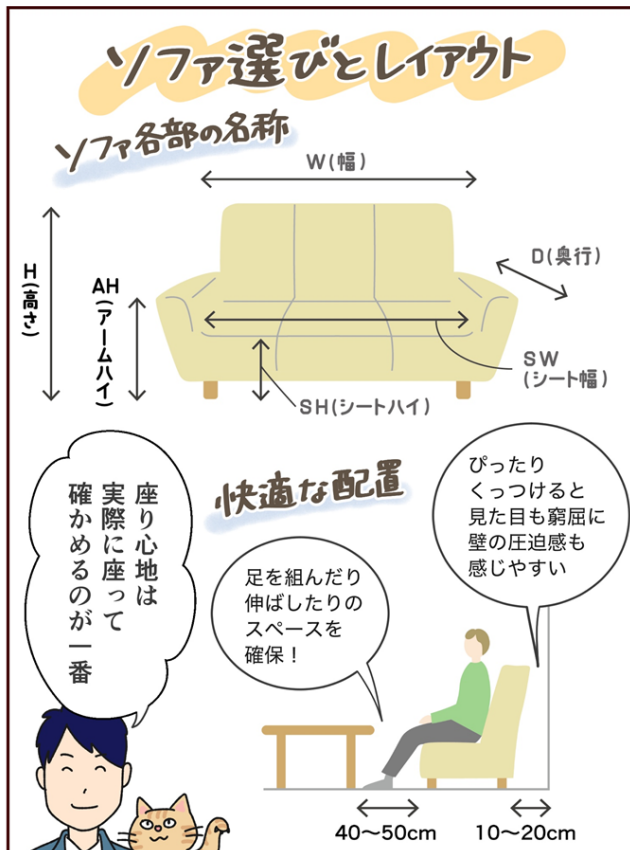
むすび切り

固く結ばれ解けない(離れない)ことを願い婚礼関係に、二度と繰り返さないようにとの願いを込めて弔事関係や傷病のお見舞・全快祝い、災害見舞いなどに用いられます。



家を建てよう

vol.33 家具のレイアウト2



住まいのヒント

いま見直したい、防災の備え

毎年9月1日は、防災の日です。この機会に、ご家庭の防災対策を見直してみませんか。

■ 防災グッズは「備える」だけでなく「更新する」定期的に次のような点検を行いましょう。

- ・飲料水や非常食の賞味期限
- ・モバイルバッテリーや乾電池の充電・残量
- ・懐中電灯やラジオの動作確認
- ・常備薬や救急用品の使用期限
- ・季節に合った衣類や防寒用品の見直し
- ・子どもや高齢者、ペット向け用品の確認

近年は、軽量で長期保存できる食品や、スマートフォンの充電に対応した防災用品など、便利なアイテムも増えています。家族構成やライフスタイルに合わせて、必要な備えを考えてみましょう。



■「在宅避難」も想定した備蓄を

災害時は必ずしも避難所へ行くとは限りません。自宅で生活続ける「在宅避難」が必要になる場合もあります。そのため、非常持ち出し袋に加えて、できれば以下を目安に備蓄しておくことで安心です。

- ・飲料水(1人1日3リットル程度)
- ・数日分以上の食料
- ・トイレ紙やウェットティッシュ
- ・携帯トイレ
- ・カセットコンロ・予備燃料
- ・モバイルバッテリー
- ・衛生用品

日常的に使う食品や日用品を少し多めに購入し、使った分を補充する「ローリングストック」もおすすめです。

防災は「年に一度」ではなく「日常の習慣」に防災対策は特別なことではなく、日々の暮らしの延長線上にあります。ご家庭の備えや連絡方法を見直し、安心して暮らせる住まいづくりにつなげていきましょう。