



さくら通信

【もくじ】

◆冷えは万病のもと!?
身体を温める温活習慣

◆新たな補助金制度がスタート!



本社 〒705-0002 岡山県備前市浦伊部970-2

事務所「住まいる〜む」

〒701-4254 岡山県瀬戸内市邑久町豆田188-1

TEL:(0869)24-8741 FAX:(0869)24-8742

mail:t-sakura@minos.ocn.ne.jp

SNS随時更新中
フォローお願いします

HP QRコード

2023 本年もよろしくお祝い申し上げます

皆様のお陰で無事に新しい年を迎えることができました。

本年7月には桜井工務店創立30周年を迎えます。これもひとえにみなさまのお力添えのお陰と深く感謝しております。秋頃に30周年記念イベントを計画しております。

旧年中に賜りましたご厚情に深く感謝申し上げますと共に、本年も倍旧のお引き立ての程よろしくお祝い申し上げます。

有限会社 桜井工務店 代表取締役 桜井敏樹

冷えは万病のもと!? 身体を温める温活習慣

「冷え」は、手足の冷えだけでなく、肩こりや首こり、腰痛、足の痺れなど、冷えによってもたらされる不調は人それぞれです。身体の冷えがひどくなると不眠や疲労感、集中力の欠如、目の下のクマなどあらゆる不調を引き起こします。

温活で大事なことは**基礎代謝を高め、体温を上げる**ことです。

日々の生活の中で温活習慣を取り入れましょう!

できることから始める!
身体を温める5つの

温活

1. 短い時間でもOK! 筋トレをしよう
2. 寝起きにすぐ白湯を飲む
3. 間食はお菓子ではなくナッツ類にする
4. 38度~40度の湯舟に毎日つかる
5. ウォーキングを習慣づける

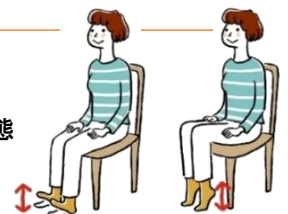


筋肉量の7割は下半身に集中しているため、下半身を鍛えることがおすすめです。また、身体を冷やさない飲み物や食べ物を摂りましょう。基本的には、冷たいものを避けることがポイントです。体温以上のものを選ぶようにするといいでしょう。また、粉類や砂糖を含む食品は代謝を下げやすい、白砂糖は体を冷やしやすいといわれているため、甘いものや粉モノなどの食べ過ぎには注意が必要です。

簡単

おすすめストレッチ

つま先たちを繰り返す運動です。立った状態でも座った状態でもOK。20回を約3セットおこなうだけでも血流がよくなります。



	体を温める 陽性食品 土の中で育つもの・寒い国(場所)で採れたもの・冬に旬を迎えるもの	体を冷やす 陰性食品 地上で育つもの・暑い国(場所)で採れたもの・夏に旬を迎えるもの
野菜	<ul style="list-style-type: none"> ニンジン 山芋 ニンニク カボチャ ショウガ ネギ ニラ 	<ul style="list-style-type: none"> トマト レタス もやし きゅうり ゴーヤ なす キャベツ
果物	<ul style="list-style-type: none"> ぶどう いちじく ブルーベリー さくらんぼ あんず オレンジ 桃 	<ul style="list-style-type: none"> バナナ メロン キウイ 柿 マンゴー みかん スイカ
肉・魚	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 鮭 マグロ 羊肉 サバ カツオ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 タコ カニ あさり イカ しじみ カキ
飲み物	<ul style="list-style-type: none"> 紅茶 ほうじ茶 日本酒 ウーロン茶 甘酒 黒豆茶 赤ワイン 	<ul style="list-style-type: none"> コーヒー 豆乳 焼酎 清涼飲料水 白ワイン 牛乳 ビール
その他	<ul style="list-style-type: none"> 黒砂糖 醤油 漬物 和菓子 コショウ 味噌 チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 白砂糖 昆布 化学調味料 洋菓子 豆腐 コンニャク マヨネーズ

こどもみらい
住宅支援事業に続き
新たな補助金制度が
開始しました！

- ① **こどもエコすまい支援事業**
- ② **高効率給湯器**導入促進による家庭部門の省エネルギー推進事業費補助金
- ③ 住宅の**断熱性能向上**のための先進的設備導入促進事業等

申請期限

2023年12月31日まで ※予算がなくなり次第終了

①こどもエコすまい支援事業

新築

子育て世帯
若者夫婦世帯を対象に
高い省エネ性能を有する
住宅を新築する場合

補助金(一戸)

100万円

子育て世帯：2004年4月2日以降に出生した子を有する世帯
若者夫婦世帯：夫婦にいずれかが1982年4月2日以降に生まれた世帯

対象住宅

- 延床面積が50㎡以上の住宅が対象
- **ZEH住宅**

強化外皮基準かつ再エネを除く一次エネルギー消費量マイナス20%に適合するもの

リフォーム

全世帯対象の補助金です

補助金(一戸)

年齢を問わず、リフォーム
するすべての世帯

上限30万円

安心R住宅の購入を伴う場合は、上限45万円/戸

子育て世帯または若者夫婦
世帯によるリフォーム

最大45万円

既存住宅購入を伴う場合は、60万円/戸

■ 1申請あたりの合計補助額が5万円未満の場合は申請
できません。

■ 対象工事毎に補助額の算出条件が異なります。

対象工事

①(必須)住宅の省エネ改修

(1)開口部の断熱改修 (2)外壁、屋根・天井または床の断熱改修 (3)エコ住宅設備の設置 (4)蓄電池の設置
※(1)~(4)のいずれか1つ以上を必須

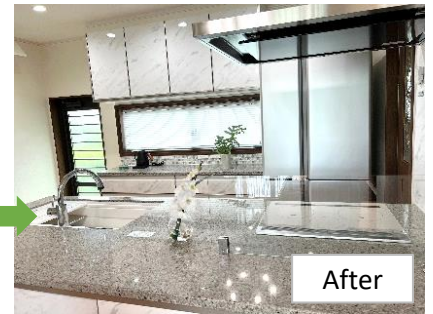
②(任意)住宅の子育て対応改修、防災性向上改修

バリアフリー改修、空気清浄機能・換気機能付きエアコン
設置工事等、宅配BOX、食洗機の設置工事

キッチン
リフォーム事例



Before



After

②高効率給湯器

対象商品であれば全世帯対象

■ 家庭用燃料電池 … 15万円/台

■ ハイブリッド給湯機 … 5万円/台

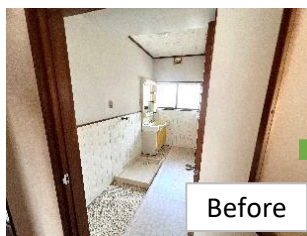
■ ヒートポンプ給湯機 … 5万円/台

③断熱性能向上(開口部)

リフォーム後の窓が一定の性能
以上であれば、全世帯対象

最大200万円

■ 工法、窓の大きさ、断熱性能のグレードによって
補助額が異なります。



Before



After

洗面所
リフォーム事例

3つの補助金を併用することが可能です！補助金を賢く使えるチャンスです！

新築・リフォームをご検討中の方は桜井工務店にご相談ください。