

2020年 5月号

こしろ便り

～ 今月の特集～

- ・コシロホーム不動産部門より土地情報をお届けします
- ・水を飲んで健康に！
- ・スタッフボイス
- ・施工写真
- ・お知らせ（小代商工）

今月の話題



ご見学、お問い合わせ等、お気軽にお電話ください。
不動産部門担当 二川（ニカワ）まで

コシロホーム不動産部門より土地情報をお届けします

① 臼杵市江無田地区（サンリブ臼杵近く）

用途：住宅用地（更地） 建ぺい率 60% 容積率 200%
 土地面積：179.00㎡（54.14坪）
 価格：600万円（坪単価 11.09万円）
 設備等：浄化槽、上水道、プロパンガス、電気
 コメント：閑静な住宅街でお買い物にも便利な場所です。

土地形状



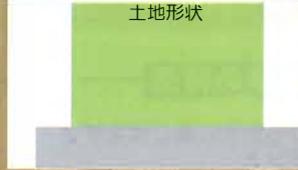
新築イメージ



② 臼杵市諏訪地区（臼杵海辺郵便局の近く）

用途：住宅用地（更地） 建ぺい率 60% 容積率 200%
 土地面積：267.00㎡（80.76坪）
 価格：476万円（坪単価 5.90万円）
 設備等：浄化槽、上水道、電気
 コメント：運動公園に近く、海もすぐそばです。

土地形状



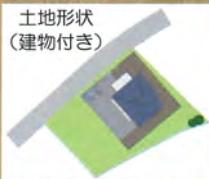
新築イメージ



③ 津久見市立花地区（津久見小学校すぐそば）

用途：住宅用地（建物有り） 建ぺい率 60% 容積率 200%
 土地面積：566.92㎡（171.49坪）
 価格：1,372万円（坪単価 8.01万円）
 設備等：上水道、下水道、プロパンガス、電気
 コメント：広々土地で建物付き物件です。

土地形状
（建物付き）



④ 津久見市中田地区（津久見小学校・津久見高校近く）

用途：住宅用地（更地） 建ぺい率 60% 容積率 200%
 土地面積：260.19㎡（78.70坪）
 価格：630万円（坪単価 8.01万円）
 設備等：浄化槽、上水道、電気
 コメント：閑静な文京地区です。

土地形状



健康生活

水を飲んで健康に！

ウイルスに負けない身体を作るには、水分補給が重要です！

人間の体の60%は水でできています。人体を構成する半分以上が水なので、これを欠くことが健康に良いわけがありません!! 大抵の人は喉が渇いたときに水を飲みます。それでは1日に必要な水分摂取量を補うことはできません。1日に必要な水分量ですが、体重の4%分を飲むと良いそうです。個人の体重や生活スタイルによって水の摂取量は増減します。例えば「体重50キロの人の場合は2リットル」「体重80キロの人の場合は3.2リットル」という感じです。摂取しすぎてもよくないので、この量を目安にするとよいでしょう。みなさんも意識してやってみてください! ただし、激しい運動や真夏の炎天下で大量に汗をかけたなど、普段とは違う状態になることもあります。その時は、目安量など関係なく水を飲むよう心がけましょう!

水を飲むメリットとは……

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1.基礎代謝が上がる | 6.目や口、鼻孔に潤いを与える |
| 2.体温が上がる | 7.リンパの流れがよくなる |
| 3.食欲の抑制 | 8.体内に栄養分と酸素を運ぶ |
| 4.血液がサラサラになる | |
| 5.肌に水分を保ち、しなやかさと張りを与える | |

たくさんのメリットがあります♪



健康に良い効果的な飲み方はこまめに水分補給をすることです。おすすめのタイミングを紹介します☆

- | | |
|-----------|-----------|
| 1.起床後 | 4.入浴前・入浴後 |
| 2.食前・食後 | 5.就寝前 |
| 3.運動前・運動後 | |



いずれも「体内の水分を失うタイミング」です。喉が渇いたら飲むという方も多いかもしれませんが、喉が渇くということはその時点で体内の水分が足りなくなっているということです。

1日2リットルの水を飲むのであれば「少しずつ口に含んで飲む」を何度も繰り返しましょう。1回で口に含む水の量はおよそ1杯分をイメージしてください。ほんのひと口ずつですが、これを何度も行います。最初はそれほどたくさん飲めないかもしれませんが、慣れてきたら午前中から夕方にかけて2リットルを目標に飲んでください。水を飲む目的は代謝を促し老廃物を排出することですが、あまりにも遅い時間に水を飲み続けると夜中に何度もトイレに行くこととなります。それでは睡眠の妨げになり、体調を崩してしまう可能性があります。このため水分補給は夕方までに終わらせましょう。気を付けたいのは食事のときです。食べ物を消化・吸収するのに胃酸が出ます。このとき大量に水を飲んでしまうと胃酸が薄くなって消化機能が落ちてしまいます。水分補給が身体にとってマイナスになってしまえば意味がないので、食事時の水分補給は控えめにしましょう。これらのことに気を付けながら、自分の生活リズムに合わせて水を飲むようにしてください。

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、一瀬です★

コロナウイルスの影響で今年のGWは不要不急の外出自粛で旅行などにも行けない方が多くいると思います。

私自身もGWに友人と旅行へ行く予定をしていましたが、コロナ感染者が増えてからはホテルや飛行機をキャンセルし、旅行に行くのを諦めました(´・ω・`)

早くコロナが終息し、1日でも早く学校が再開され、みんなが楽しい日々を過ごせるようになることを祈っています。その為には手洗いうがいを徹底し、不要不急の外出を控えコロナに感染しないようみなさん気を付けていきましょう！

さて今回は、私が今ハマっていることについて紹介したいと思います！

それは最近発売された「あつまれ どうぶつの森」です♥

知っている方も多いとは思いますが。なんと今回のどうぶつの森は島を自分の好きなようにクリエイトできるのです！

暇さえあればswitchを持ち、あつ森をやっています(^^;)

私は未だに自分の好きな島づくりができていませんが、これから徐々に島を作っていきたいと思っています！

みなさんも是非お時間がありましたら、あつ森をやってみてください！



Y様邸新築工事

Y様邸新築工事の特徴

- 手摺を随所に設けて高齢者でも安全に過ごせます♪
- 窓を大きくした明るいキッチン♪
- 扉を設けず自由度が高い使い勝手のいいクローゼット！
- 天井高を低くして高い冷暖房効率を実現しました！



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。



お知らせ

こんにちは！小代商工株式会社です。

平素は小代築炉工業共々、皆様方には大変お世話になっております。日頃よりご愛顧いただきましてありがとうございます。

この度、弊社大分営業所より皆様方にお知らせでございます。

大分営業所ではスタッフを増員し、皆様方のお役に立てますようにご満足いただける商品・サービスを日々追及しております。

4月より生命保険業務を新たに加えました。

疾病医療保険をはじめ各種、商品を取りそろえております。

「万が一の死亡時に備えたい」「がんや病気に備えたい」などの日ごろの心配事。また、就職した時や結婚した時、お子様がうまれた時などライフステージ別。

お客様に合ったプランをご提案させていただきます！

もちろん、従来よりの自動車保険、火災保険などの損害保険業務も行っております。お気軽にご連絡ください。

担当 三浦

この度、新規に旅行業務を開始いたしました。

手配旅行、企画旅行、航空券、宿泊券など取り扱いいたしております。コロナウイルスの終息後には、ご家族様や地域などの団体旅行などございましたら是非ともお声かけください。

担当 佐藤

《お問い合わせ ご連絡先》

小代商工株式会社 大分営業所

大分市大字横尾3733-1

TEL: 097-576-8280 FAX: 097-576-8290

発行元 小代築炉工業株式会社

<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458

大分県津久見市入船西町21-1

TEL: 0972-82-4155

FAX: 0972-82-5280

