

マルスハウジングニュース

発行:マルス建設株式会社 豊田市荒井町松島 368-1

2015年11月12月号



Nature interconnects all life. We live within this harmonious web. 生命のつながりとしての「自然」。その調和の中に私たち人間も存在し、生きている。

これからの

住 まいづくり 地域型住宅 グリーン化事業

平成27年度からスタートしたこの制度。まだまだ認知度は低いですが、実は手厚い補助金が用意されています。マイホームづくりに生かすためにも見逃せません。

地域型住宅グリーン化事業とは

地域の工務店が良質な「地域型住宅」を建てる場合に補助金がでるといもの

地域型住宅グリーン化事業は、地域材の利用や住宅関連会社の連携を促進し、地域経済の活性化や林業の再生を目的としています。

国土交通省主導のもと始まったこの制度では、地域の工務店や建築士、材木業者などがグループや団体を作って申請を行います。その結果、採択されたグループには補助金が割り当てられることになり、施主さまはその補助金を利用して家を建てることができます。



補助金の内容

1戸100万円～最大165万円

地域型住宅グリーン化事業で受け取ることのできる補助金は建てる物件の種類により異なります。

平成27年度地域型住宅グリーン化事業の概要 注文住宅

類型	長期優良住宅	認定低炭素住宅	ゼロ・エネルギー住宅
補助金の額	補助対象費用の1割以内 上限100万円		補助対象費用の1/2 上限165万円
地域材利用加算	主要構造材の過半において「地域材」を使用する場合については、地域材利用に関する掛かり増し費用に対する補助について 20万円を上限とし、予算の範囲で加算		
期間	着手期限 平成28年3月31日までに契約締結 交付申請することが条件となります		

肉を食べて長生きする

百寿者の食事の特徴は

動物性たんぱく質の割合が高いこと

『粗食で長寿』というのは大きな間違いです。

100歳以上の高齢者について、食事や栄養について調べたところ、100歳以上の方は1日の総摂取カロリーに占める「たんぱく質」の割合が日本人の平均よりも高いことがわかりました。

たんぱく質には植物性と動物性がありますが100歳以上の方は「動物性たんぱく質」を60%近くとっていたのです。現在、日本人の平均53～54%

また、別の調査では、魚介・肉・大豆製品・卵を1日に2回以上食べる人の割合が、百寿者の方で若い人の倍以上ありました。

今から100年くらい前の日本人の平均寿命は30歳代でした。食事は米とみそ汁、漬物少々と塩ジャケ一切れ。つまり植物性たんぱく質は豊富ですが、動物性たんぱく質はほとんどとっていません。戦後、日本人も肉を食べるようになり動物性たんぱく質が



50%を少し超えたところで、平均寿命は世界一のレベルに達します。

日本人の寿命は脳血管障害が減ったことで大きく伸びました。肉や乳製品の消費がどんどん増えて代わりに主食である米の消費が減り、同時に塩分のとり方も変わりました。ある調査では、肉を食べている人は男女ともに脳血管障害による死亡率が非常に低く、また乳製品をとっている人は総死亡率が低いことがわかっています。

何をどれだけ食べればいいのか

1日の食事とすべき動物性食品としては、**卵1個** **牛乳200ml**、**魚100g** **弱**、**肉100g** **弱**が目安です。肉には、トリプトファンやカルニチンといった健康寿命を延ばす栄養素が多く含まれているからです。

日本人全体の傾向としてこの40年で1日当たりの摂取カロリーが15%も減少しています。食べ過ぎよりもむしろ低栄養に注意が必要です。

日本応用老年学会理事長 柴田博氏著より



ぬりえの
優秀作品だよ

マルス秋祭り 『楽作祭』 2015.10.17

お天気にも
めぐまれて
楽しい一日を
過ごしました



最後は恒例の
紅白玉入れ競争



のこぎり早切り競争
お父さんが一生懸命



子供たちは手作りの
遊具でいっぱい遊び
大人たちは豚汁・焼き
そば・たこ焼きなど
美味しいものを食べ
秋の一日を満喫!



積木タワー競争
優勝しました!



代表取締役 鈴木純子

～雑感～

今年はや暖冬との気象予報のとおり、立冬を過ぎて日差しは短くなりましたが、暖かい日が続いています。先日、フォレストヒルズの雨上がりの庭を散歩した時は、春のように穏やかでしたが、緑の木立の中にある一本の紅葉に冬に向かっていくことを気づかされました。

一年を振り返る年の瀬もすぐそこまで来ています。スポーツ界では、ラグビー、野球、スケート、体操などで日本の若い選手が世界で戦い、素晴らしい成績を残しました。又科学の分野では2人の日本人がノーベル賞に輝きました。スポーツ選手も科学者の先生方も日本人の誇りであり、地道な努力に敬意を表します。私たちに勇気や元気を、子供たちには夢を与えてくれました。

しかし昨今の新聞やテレビでは気持ちが落ち込むような暗いニュースが毎日のように何度も報道されています。特に世界中で頻発するテロには、「今後日本は、世界はどうなってしまうのか」と、不安を抱いてしまいます。

安保法案も成立し、第3次安倍内閣が発足しました。そして、『一億総活躍社会』(一人ひとりが輝ける社会を)とのスローガンを掲げました。当初、「わかりにくい、時代にそぐわない」などの批判的な意見もありましたが、個人が自立でき、やりがいのある社会を目指すのは誰も異論は無いと思いますし、その状況の中で個人の能力が十分発揮され、その結果が経済発展や平和につながれば素晴らしいことです。しかし出生率などの目標数値には、やはり違和感を覚えます。

私事ではありますが、母は寝たきり状態で、介護は病院の専門の方にほとんどお任せしています。私は社会保障制度の恩恵に感謝しています。しかし、病院のベッドで理解しがたい発音ながら“家がいい”と言ったように思えた時や、テレビ番組で家族の世話により普通に食事ができるまで回復した人の映像を見た時は、晩年は住み慣れた自分の家で、家族に世話をしてもらおうのが幸せなのだなぁと思い、それがかなわない母に自責の思いがよぎります。介護離職ゼロ 子育て支援 女性の活躍 との政府の方針も、人それぞれの生き方、考え方があるので難しいところではあります。

水まわり工房リフォームフェア 2015冬



12月5日(土) 10:00~17:00
クリナップ豊田ショールームにて

おそうじセミナーも開催されます。
AM10:30~ PM14:00~
記念品をご用意してお待ちしております

★2016新春イベント★

2016.1月30日(土) 31日(日)
~豊田スタジアムにて~

リモデルフェア 2016 開催



後日ご案内をお送りいたします。皆様お気軽にお越しください。

<http://www.marusu-home.com>

マルス建設株式会社

一級建築士事務所/愛知県知事(い-23)第8647号
建設業許可/愛知県知事(特-27)第25914号
宅地建物取引業許可/愛知県知事(9)第12413号

豊田市荒井町松島368-1
TEL.0565-45-7880 FAX.0565-45-9444
E-mail / info@marusu-home.com
<http://www.marusu-home.com>