

# 元気いきいき通信

「元気いきいき通信」は住まいのユウケンが快適な暮らしを目指す皆さんにお届けするニュースレターです。



2025年4月号

大切なお客様にお届けします。

## 住まいのライフサイクルコストを考える

住宅のライフサイクルコスト(Life cycle cost, LCC)は、建設から解体に至るまでの総費用(生涯費用)を示すものです。

住宅を建設する際には、高額な建設費用(初期費用, Initial cost)が必要となります。

建設の際に、耐久性の低い構法や低品質の材料・部材を採用すると、仕上げ材や柱や梁などの構造材等が劣化(腐朽・蟻害、腐食)し、住宅全体の耐久性にも影響を及ぼすことがあります。その場合は、築後年数が少なくても大きな補修や建て替え等の費用が必要になることがあります。

また、断熱・気密性能が低い場合は、光熱費が高額になることがあります。

住宅の建設費用等のインシヤルコストだけでなく、ライフサイクルコストやライフプラン(人生設計)も考えて、費用対効果(コストパフォーマンス)の高い住宅を計画することが重要です。



ライフサイクルコストのわかりやすい例(数字は全てイメージ)

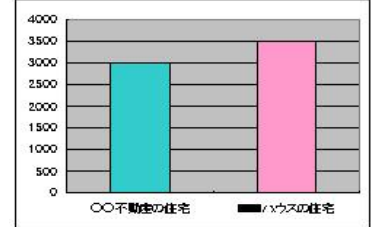
例えば、50歳の方が同じようなプラン・規模・立地の2つの住宅のいずれかを購入しようと考えているとしましょう。

〇〇不動産の住宅は3000万円

■■ハウスの住宅は3500万円

両方の住宅に対して甲乙つけがたいほど、同じ価値を見出せるとすれば、

「〇〇不動産の住宅の方が500万円得である」と判断できます。



次に、この人が80歳までの30年間、この住宅に住み続けたとします。

30年間の長い時間の中で、一見同じ価値をもつように見えた両方の住宅に違いが

出ました。■■ハウスの住宅は、とても強くて耐久性のある材料を色々な箇所に使用していたために、修繕があまり必要ではなく、修繕費が少額だったとしましょう。

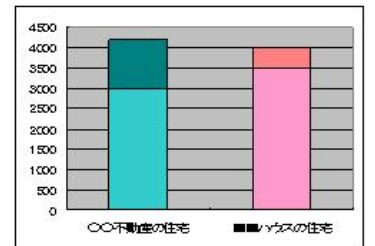
〇〇不動産の住宅は30年間に1200万円

■■ハウスの住宅は30年間に500万円

見本のグラフ「〇〇不動産の購入住宅は30年間に1200万円増、■■ハウスの住宅は30年間に500万円増」

台風で壊れた部分を修理したり、何度も外壁を塗りなおしたりしている内に、30年間という単位で見れば、当初はお得と思われた〇〇不動産の住宅は、実は200万円も費用がかさみます。

もちろん、購入する50歳の時に、例えば3000万円の現金を所有していて、〇〇不動産の住宅であれば、全く借金をしないで購入できる、あるいは長い時間の中での経済状況や紙幣価値の変化など、実際にはこのような単純な話にはならないのですが、ライフサイクルコストの考え方※はこのようなものです。



※ライフサイクルコストの考え方は、商業施設などの建物の費用を考える時に、重視されてきたものです。実際にこのような商業施設ビルなどでは、これまでの様々な研究によれば、建物の生涯に必要な費用のうち、初期費用(インシヤルコスト)と言われる建築コストは、わずか20%以下とされています。

# 「スぺパ」を意識して暮らしを快適に

## ●スぺパとは何か？

みなさんは「スぺパ」という言葉を聞いたことはありますか？ これは「コスパ」（コストパフォーマンス＝費用対効果）から派生した言葉で、スペースパフォーマンスを略したものです。日本語では「空間対効果」と呼ばれます。

スぺパは、限られたスペースの効率的な活用度を表す指標で、住宅やオフィスでどれだけ快適さや利便性が得られているかを判断する際に使われます。指標といっても、具体的な数値が決められているわけではなく、ありません。スぺパを意識した空間づくりがなされている場合、一般に「スぺパが高い」と言われます。

## ●なぜ注目されているのか？

「スぺパ」が注目される背景には、住宅面積が狭くなってきていることがありま  
す。リモートワークの普及によって、自宅  
内で仕事をするスペースの確保が必要に  
なるケースが増えたことも大きな要因と

考えられています。また、スぺパを意識することが、結果的にコスパやタイパ（時間対効果）に繋がるという点も、関心を集める要因といえるでしょう。

## ●スぺパをどう高めるか？

スぺパを高める方法としてまず挙げられるのが、効率的な収納スペースの確保です。壁一面に壁面収納を設けるといったことがその具体例です。

収納を工夫することと同時に、物を減らすことも検討せねばなりません。不用品を処分したり、レンタルを活用したりする方法のほか、多機能グッズを利用するのも有効です。1つで複数の機能を備えた家電や家具を使えば、省スペース化が実現できます。



## チェック！ 時事 ワード

### スフィア基準

災害や紛争の被災者に対する支援活動のために策定された「人道憲章と人道対応に関する国際的な最低基準」の通称。

「災害や紛争の被災者には尊厳ある生活を営む権利があり、支援を受ける権利がある」  
「災害や紛争による苦痛を軽減するために実行可能なあらゆる手段が尽くされねばならない」という2つが基本理念となつています。日本の被災地では、環境の整った避難所が設置されるケースはまだ多くありません。そうした現状を改善する動きの中で、この基準が注目されています。

### 二地域居住

都市部と地方の二カ所に生活拠点を設ける暮らし方のこ

と。移住に比べてハードルが低く、都会と地方双方の良さを享受できることで近年人気が高まっています。リモートワークの普及も、この動きを後押ししています。昨年11月には「改正広域的域域活性化基盤整備法」（二地域居住促進法）が施行されました。また、自然災害などが起きた際に、一方の地域へ避難できる点でも期待を集めています。

### レンズデコ

スマートフォンのカメラレンズ周りに、シールなどを貼り付けて装飾すること。韓国で流行し、日本でも昨年ごろからZ世代を中心に広まり始めました。ネイルシールやライクストーンを貼ったり、マニキュアを塗ったりとやり方はさまざま。新たなスマートフォンアクセサリとして注目されており、今年のトレンドになるともいわれています。



【漢字クイズの答え】

- ①ういういしい
- ②さわやか
- ③いきいき
- ④すこやか
- ⑤そそとした
- ⑥さっそう
- ⑦はつらつ
- ⑧せいそ
- ⑨すがすがしい
- ⑩りりしい

季節の変わり目は体調を崩しやすい。古くからそういわれてきました。実際、この時期に体調不良を訴える人は少なくありません。体がだるい、眠れない、食欲がない、頭痛や肩こりがある…。その症状は多岐にわたります。また、イライラする、気分が落ち込むといった精神面の不調を訴える人もいます。そうした心身の症状について、最近では「4月病」という言葉もよく使われるようになりました。

●気温の変化が不調を招く

上記のような心身の不調をもたらす原因となるのが、気温の変化です。季節の変わり目は、日によって気温が大きく変化します。同時に、1日の中で昼と夜の気温差が激しくなることもあります。そうした気温の変動によって体の体温調節を担う自律神経が乱れ、全身の不調に繋がっていくのです。この不調は寒暖の変化によってもたらされることから、「寒暖差疲労」ともいわれます。

●規則正しい生活を心掛ける

自律神経の乱れを抑えるには、まず生活の乱れをなくすことが第一歩です。就寝・起床の時間を一定にする、食事は三食しっかり摂る、毎日適度に運動をするといったことを習慣にしましょう。入浴も効果的です。年度初めは、新たな生活リズムを作りづらい時期かもしれません。そんな中でも、できるだけ規則正しい生活を心掛けることが大切です。

ところで、最近では地球温暖化による気候変動によって、日本から四季が消えるという話をよく耳にするようになりました。1年から春と秋がなくなると、気温の変化も今以上に急激になるでしょう。今後は、そうした意味でも体調管理がより重要になるといえます。



あっさり君

くまだまつお



漢字クイズ

- 新年度が始まると、フレッシュな人たちを街で見かけるようになります。今回は、そんな人々を表す言葉を集めました。それぞれ読み方を答えてください。
- ① 初々しい (慣れていないようすで、新鮮に見えること)
  - ② 爽やか (さっぱりとしていて気持ちが良いこと)
  - ③ 活き活き (活気があふれて勢いのあるようす)
  - ④ 健やか (体が丈夫で元気なこと)
  - ⑤ 楚々とした (清らかで美しいようす)
  - ⑥ 颯爽 (キリッとしてさわやかなようす)
  - ⑦ 澀刺 (元気で生き生きとしたようす)
  - ⑧ 清楚楚 (清らかですっきりしていること)
  - ⑨ 清々しい (さわやかで気持ちが良いこと)
  - ⑩ 凜々しい (キリッと引き締まっているようす)



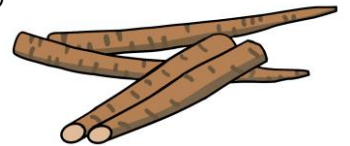
※答えは前ページの下段をご覧ください。



おすすめ旬レシピ

新ごぼうのサラダ

旬を迎える新ごぼうを使ったサラダをご紹介します。ごぼうの香ばしさとシャキッとした食感が食欲をそそります。お好みできゅうりなどを加えれば彩りもアップ。食卓でおいしく春を味わいましょう。



★材料 (2人分)

新ごぼう 100g にんじん 60g 白すりごま 大さじ1  
 A: マヨネーズ 大さじ2 酢 小さじ1 醤油 小さじ1  
 塩 少々 コショウ 少々

★作り方

1. 新ごぼうをささがきにし、水にさらします。にんじんもささがきにします。
2. 鍋で湯を沸かし、酢(分量外)を入れて新ごぼうとにんじんを3~4分茹でて冷めます。
3. 水気を切り、あらかじめ混ぜておいたAとあえ、白すりごまをふります。



# CALENDAR 2025.4 April

1(火)	新会計年度 新学年 エイプリルフール トレーニングの日	18(金)	よい歯の日 よいお肌の日 よい刃の日 発明の日 ウッドデッキの日
2(水)	週刊誌の日 国際子どもの本の日 歯列矯正の日 世界自閉症啓発デー	19(土)	食育の日 飼育の日 養育費の日 地図の日
3(木)	シミ対策の日 葉酸の日 趣味の日 資産運用の日 いんげん豆の日	20(日)	郵政記念日 郵便週間(～4/26) 女子大の日 全日本女子柔道選手権
4(金)	獅子の日 ヨーヨーの日 トランスジェンダーの日 あんばんの日 F1日本グランプリ(～4/6)	21(月)	民放の日 民放週間(～4/27) ポストンマラソン
5(土)	ヘアカットの日 デビューの日 全日本選抜柔道体重別選手権(～4/6)	22(火)	アースデー(地球の日) よい夫婦の日 清掃デー
6(日)	春の全国交通安全運動(～4/15) 城の日	23(水)	地ビールの日 サンジョルディの日・世界本の日 シジミの日
7(月)	世界保健デー 労務管理の日	24(木)	植物学の日 秘書の日 日本ダービー記念日
8(火)	花まつり シワ対策の日 指圧の日 出発の日	25(金)	世界マラリアデー 国連記念日 歩道橋の日 DNAの日
9(水)	子宮頸がんを予防する日 大仏の日 左官の日★ アイスホッケー女子世界選手権(チェコ・～4/20)	26(土)	よい風呂の日 世界知的所有権の日 世界獣医の日
10(木)	インテリアを考える日 建具の日 ヨットの日 ゴルフ男子マスターズトーナメント(米・～4/13)	27(日)	哲学の日 駅伝誕生の日 さとうきびの日 ロンドンマラソン
11(金)	メートル法公布記念日 ガッツポーズの日	28(月)	労働安全衛生世界デー シニアの日 庭の日 ドイツワインの日
12(土)	子どもを紫外線から守る日 パンの記念日	29(火)	昭和の日 畳の日 羊肉の日 国際ダンスデー 全日本柔道選手権
13(日)	浄水器の日 喫茶店の日 水産デー	30(水)	図書館記念日 国際盲導犬の日
14(月)	柔道整復の日 パートナーデー 椅子の日 フレンドリーデー		
15(火)	世界医学検査デー よいこの日 遺言の日 東京ディズニーランド開園の日		
16(水)	大志を抱く日 女子マラソンの日		
17(木)	春土用入 世界血友病の日 ハローワークの日		

## ★左官の日 (4月9日)

(一社)日本左官業組合連合会が制定した記念日。日付は「し(4)」「く(9)」(＝漆喰)の語呂合わせに由来します。左官(さかん)は、建物の壁や床をコテを使って塗り仕上げる職人で、伝統的な日本建築には欠かせません。なお、漆喰とは石灰などでつくった壁材を指します。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

## 株式会社 住まいのユウケン



増改築・外壁・屋根・水廻り・その他住宅リフォーム全般

〒007-0850

札幌市東区北50条東7丁目 7-8 第2北舗ビル 1F

電話 0120-770-071

FAX (011)-743-6405

yuuken21@agate.plala.or.jp

今月も元気がいい通信をご覧頂きありがとうございます。  
4月から新年度に向けて新たに出发する方もいると思います。  
「何かを続けることは、一見簡単なことのように実はとても難しいことです。しかし、継続をすれば必ず大きな実りとなります。自分一つ「これは続けよう」ということを決めて、ぜひ毎日続けてみてください。」

イチロー (元プロ野球選手) 名言集より抜粋



## Tatemono Index

たてもの インデックス

## アウトドアリビング

文字通り、屋外にあるリビングを指し、戸外と室内の中間的な空間として位置づけられます。屋根のない、開放的なセカンドリビングともいえるでしょう。室内にあるリビングの延長にテラスや中庭を設け、必要に応じてテーブルやイス、ソファを置いたりします。ペットや子どもの遊び場にしたたり、バーベキューやガーデニングを楽しむ場にしたりと、さまざまな形で活用できます。手軽にレジャー気分を味わえることから人気が高まっています。ただ、直射日光や風雨にさらされる場所であるため、ウッドデッキの塗り直しといったメンテナンスは欠かせません。また、利用に際しては近所への配慮も必要です。