

暮らしの中で自然に鍛えて健康になる家。

自然にカラダを鍛えるための5つの工夫

1. アスレチックウォール ぶら下がる
 (ボルダリングウォールや
 ネットウォールなど) バランス能力
細む



日常生活で期待できること

- 全身の筋力向上で転びにくい体づくりや子どもの運動能力向上を期待できる。
- ホールドに足をかけたり握む動作を繰り返すことで、身体をうまく使う練習になる。

バランス能力
段差を上げる
細む

3. ロープな手すり バランス能力
段差を上げる
細む



握んで引く握り心地も気持ちよい、極太ロープ

日常生活で期待できること

- 通常の手すりに比べて握りやすい形状で、特に階段を上がる時に力を入れやすく、握力の向上が期待できる。
- たわんでいるロープなので、特に降りる時に支えとして不安定であるためバランス能力向上が期待できる。

5. 階段下の収納・外部収納 かがむ



日常生活で期待できること

- 屈んだりしゃがむことで股関節、足関節周囲のストレッチを行えるため下肢の関節可動域維持・向上が見込める。(しゃがみ込む動作は膝関節が約145度曲がった状態になる)
- しゃがんだり屈んだ状態から体を起こす際には下肢の筋力を使うため、下肢筋力低下対策が期待できる。

2. 耐荷重100 kgの洗濯干しバレー ぶら下がる
握む



日常生活で期待できること

- 肩の関節可動域が広がったり、筋力が向上することで、手を伸ばして物をとる動作や手を挙げる動作がスムーズに。
- ぶら下がることで肩関節可動域を広げる。
- 肩甲骨周囲のストレッチや脊柱の伸展を行うことができ、良い姿勢への改善や意識づけにつながる。
- 肩甲骨周囲や背中筋をストレッチすることで、トラブル対策になる。
- 懸垂をすることで、上肢や背中の筋力向上。

普段は室内干し。毎日ちょっとぶら下がり。

4. あての段差 バランス能力
段差を上げる



日常生活で期待できること

- 家中に段差があることで上がる際に片脚で踏ん張る必要があり、下肢筋力低下対策につながる。
- 下肢筋力を維持できると転倒対策につながる。
- 下肢筋力の低下は、歩行速度の低下につながり、歩行速度が遅くなると外出が困難に。(横断歩道を青信号の間に渡り切れない等) 下肢筋力が維持できると歩行速度の低下対策につながる。

※上記は「チルフットな家」の一例です。米倉モデルハウスの仕様とは一部異なります。

米倉モデルハウスの間取り・仕様は裏面へ！

「チルフットな家」は運動器のサポートシステムメーカー
 ダイヤ工業株式会社との共同企画した住まいです。

 【HP】 <https://www.daiyak.co.jp/>



2022.1.18

お問合せ先  **株式会社**
ミナモト建築工房 ☎ **086-246-1188**

建設業許可番号 岡山県知事許可(般-29)第16674号
 宅建業許可番号 岡山県知事許可(5)第4414号

【HP】 <https://minamoto-k.com/>



岡山市南区
米倉
 小さな森のまち米倉130

販売開始
 モデルハウス5月完成予定

Chill Fit な家
 Chill out + Fitness = チルフット



モデルハウス 土地 + 建物販売価格 **3,960** (税込) 万円

緑の庭づくり



苗木を3本プレゼント。家とまち(地域)の自然を豊かに。

地元の材料



床材・化粧柱・化粧梁、造作棚などで地域材を利用しています。

家のDIY



子ども部屋の家具をご自身で手づくりするなど、あなたのDIYを応援します。

長期優良住宅



長期にわたり構造や設備が良好な状態で使用できると認定された住宅です。

省エネ基準



省エネ性能「BELS★5」(最高評価) ※外皮平均熱逓率率 Ua 値 0.87 以下。

くらしのたねの家は
 [家]を暮らしを育てる体験、
 未来を豊かにする資産として
 ご提案します。

【くらしのたねの家仕様】

Chill Fitな家



「小さな森のまち米倉130」9号棟モデルハウス

土地 + 建物
販売価格
3LDK + 2S

3,960 (税込) 万円

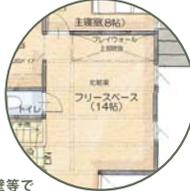
5月
完成予定

土地価格 19,241,428円 建物価格 20,358,572円

(※土地価格には、上下水道負担金550,000円、外構負担金395,428円を含みます。)



可変の柱、間仕切り壁等で
ライフスタイルに合わせて
間取りをDIYで変更できる！
(SETTE)



2階からロフトにかけての
吹き抜けの壁面には
「アスレチックネット」

1階と2階の居室の床は
無垢の桧(県産材)で
やさしい温もり。



握力やバランス能力を
鍛える「ロープなすすり」



肩甲骨のストレッチに！
「ぶら下がりパイプ」



屋外にも物干し
スペースを確保

ゆったりとした
内土間・外土間
は使い易い



テレビの下に立ち上がり
テスト台 (bonboneチェック)
を格納して、リビングで
いつでも運動機能測定



芝生や枕木、菜園等
緑の美しい庭

2F



ロフト



天井高の低い小屋裏への
出入りの際「かがむ」ことで
股関節、足関節のストレッチ

※写真はイメージです。

- 敷地面積 151.23 m² (45.74坪)
- 延床面積 98.54 m² (29.80坪)
- 施工面積 119.24 m² (36.07坪)

「小さな森のまち米倉130」分譲地内9号地に建築中

「米倉130」は、まち全体に少しの取り決め(デザインコード)をつくりました。たとえば、「シンボルツリーを各戸1本は必ず植樹すること」、「駐車スペースは緑化すること」などです。あまり多くの取り決めをすると、窮屈になってしまう。あくまで、最低限のデザインコードをみなさんに受け入れてもらうことで、個性を活かしながらも、心安らぐ緑を感じられるまちにしたいと考えました。(詳しいデザインコードはお問合せください。)



こちらのモデルハウスは「くらしのたねの家」仕様です(表面参照)			
太陽光発電システム7.45kW	長期優良住宅	オール電化	無垢床(1F・2F桧)
可動間仕切り(SETTE)	IHクッキングヒーター		
食器洗い乾燥機	温水洗浄便座	玄関土間収納	
エコキュート	全室LED照明	外構工事	
カーテン・ブラインド付き	ウォークインクローゼット		

□ 9号棟物件概要 ● 所在地/岡山市南区米倉130-3 ● 構造/木造2階建て ● 道路/南側6m ● 設備/上下水道、下水道、電気、都市ガス ● 完成予定/2022年5月 ● 建築確認番号/2021岡セ確建第002738号 ● 学区/芳明小学校、芳田中学校 ● 取引態様/売主

立地

駅やバイパス近くで交通アクセス便利。
北長瀬駅周辺や間屋町にも楽々アクセス。



小さな森のまち
米倉130
21区画分譲地

ますます便利になる北長瀬駅周辺や話題のお店がぞくぞく出店する間屋町も車ですぐ。JR備前西市駅から徒歩10分、バイパスへも近い便利な立地ながら、少し離れた場所にある、落ち着いた環境です。

ナビ住所

岡山市南区米倉132

くらしのたねの家 086-246-1188
株式会社ミナモト建築工房