

らし&らし

your renovation

Vol.02





じぶん らしく 暮らし

---

## 自分を大切にする家

F夫妻のリノベーション

無理な働き方からくるカラダやココロの負担に疑問を感じ

この家をつくったF夫妻にとって一番大切なのは、

カラダとココロを健やかに保つこと。

スペースを贅沢に使って本格的なサウナをしつらえたのもそのため。

もちろん大好きだからつくったのだけれど、毎日は入らない。

入りすぎると、カラダが疲れてしまうから。

仕事も趣味もサウナも、自分に合ったものを選び取るのがF夫妻流。

そして、サウナ以上に彼らを健やかにしているのがこの家だ。

大好きなこの家を整え、暮らしを楽しむことが

何よりカラダとココロを健やかにしてくれるそうだ。



## # 感覚を取り戻す

最初はただ好きで通っていたサウナでしたが、どうしてこんなに好きなのかを勉強して分かりました。木製の建屋とアロマの蒸気に包まれるフィンランド式のサウナには森林浴のような効果があって、ココロとカラダを正常に戻してくれるんです。だからなのか、サウナに入った後は感覚が研ぎ澄まされ、ごはんがいつもより美味しいし、クリエイティブな思考もよく働きます。

シンプルハウスで購入したギャッベ(イランの手織り絨毯)が癒しの空間を彩ります。

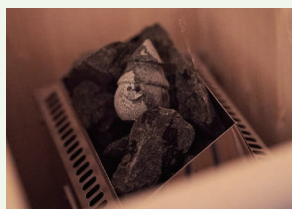


## sauna triangle

サウナに約5~10分。水風呂に約1~2分。  
そして10~15分休む。これを2~3回繰り返します。我が家は、このサウナトライアングルをスムーズに行えるようレイアウトされています。



サウナ前にはハーブティの香りで気持ちを整えます。

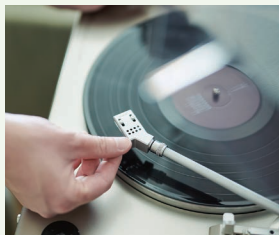


ロウリュ(サウナストーンに香りを含ませた水をかける)で森林浴効果を高めます。



## Music & Books

音楽は、聞くのも演奏するのも、自分から出てくるものを処理する方法のひとつです。妻が本を読むのもおそらくそう。誰かに伝えたいとか訴えたいとかではなく、自分の中にあるモヤモヤを入れたり出したりしながら整理しているだけだと思います。





パントリーはキッチンとサウナの間生まれたスペースに。洗面台は、廊下の突き当たり生まれたスペースに。



ロフト付きの洋室をウォークインクローゼットとして利用。ベッドルームから床をつなげることで、開放的な空間になりました。

物件価格 + リノベ費用 = 総合計 ※月々の費用は参考金利にて算出。別途、不動産仲介手数料や登記費用などがかかって参ります。  
 1,630万円 | 1,545万円 | 3,175万円 (35年住宅ローン 月々86,690円 変動金利 / 0.395%)

工期  
2.5か月



### viewpoint

『サウナ-水風呂-整う』の動線を最優先に考えました。水風呂を冷やすためのシステムをF様とよく相談したことを思い出します。お持ちの家具の配置に合わせてキッチンがL型にしました。2階はトイレを引き算し、WICへの動線を確保することで間取りの大枠は変えずに無駄のない空間に。レトロな雰囲気に合わせてボルドーパインの無垢フローリングとピンテージドアが光ります。



Planner 立花 由梨



① 工事前

① 工事後



## information

### 中古を買ってリノベーションで理想の暮らしの作り方

(リノベーションを物件購入と一緒に進めることで、低金利である住宅ローンと一体で組むことができます。)

