

爽風市川通心

爽やかな風が私たちの心と街を吹き抜けていく

Vol.161

消防団と地域防災

みなさんは「消防団」をご存知でしょうか。消防士とは違い、同じ公設の組織ではあるものの、市民有志がメンバーとなっている組織で、わずかな年間報酬を受けながら、地域での災害発生時における救援活動や避難活動などに従事するボランティア組織です。災害発生時にいち早く駆けつけて初動対応を担っている組織でもあり、欠かすことのできない存在です。

【消防団という組織について】

現在でも火災や風水害は日本各地で相次いで発生しており、テレビカメラでその風景が映された時、法被（はっぴ）姿の人物を多数見かけることがあると思いますが、これが消防団員です。そんな消防団ですが、入団を避ける人も多いのです。地方に移住する人は、その地域の人たちと関係を持ちながら、自身たちの望む生活を実現したいわけですが、その生活に消防団が大きな負担となることがあるという主張が発信されていることもあります。

また、地方においては若者の世代の都会への人口流出が続いており、その原因は「働く場所の不足」「結婚相手の不足」などがあるものの、地方の過疎化地域で避けられない役割を課せられる、その負担を避けるためにあえて都会に出て行く若者がいることも事実と言えます。

【退団はむずかしいか】

消防団は、一度入団すると退団することが難しいと言われます。その理由として、消防団は火事などが発生した時に出勤して消火活動に従事する以外に、それらの活動に必要な「訓練」や「資機材の整備」を行います。

実はこの「訓練」が曲者で、消火活動のために必要なホースの取り扱いの訓練、水害に備えて土嚢づくりならばまだ現実味があるのですが、分団ごとのソフトボール大会などのレクリエーション行事、村の祭りなどに駆り出されて駐車場の整理をさせられるなど、消防団の本来の役割とは違った業務に

駆り出され、せっかくの休みの日が台無しになってしまうこともあります。しかし、実際のところ自治会の補助を受けて活動資金に充てる場合もありますので一概に否定はできません。

【消防団組織の維持】

日本各地の消防団が人員の確保に悩んでいる中で、さまざまな対策を講じているものの、状況が改善された事例はあまり聞かえてきません。

若者の消防団への入団があまり見込めないことが現実で、消防団の中では、分団として担当する地域ごとに分けられています。例えば2つの地域をまとめて担当し、配置されている緊急車両も共有、そしてエリア担当の団員もまとめることで効率化を図っている地域もあります。



健康そうだん室

心室細動

変調を感じたら速やかに受診して早期発見！

の動きが不規則になり、心室細動を誘発することになります。

他にも、心筋症などの病気も、

心室細動の原因になりえます。

整脈の一種として扱われる症状です。

1分間に300

回以上不規則に心

室が震える状態を

指し、この状態にな

ると心室が正常に

機能しなくなり、全身に血液を

送ることが難しくなります。

●心室細動の原因

心室細動を起こす原因には、

心筋梗塞があります。心筋梗塞

は心臓に対しての血液供給を担

う冠状動脈が詰まり、心臓に栄

養や酸素を送ることができなく

なり、心臓の一部が壊死するな

ど、十分に心臓が動作しない状

況に陥ります。その結果、心臓

の動きが不規則になり、心室細

動を誘発することになります。

他にも、心筋症などの病気も、

心室細動の原因になりえます。

これらの疾患は、発症の予兆

をつかむことが難しいとされて

いました。最近の調査では、心

臓の電気運動を司るタンパク質

に異常が見られるなど、発症し

やすい体質を確認することもで

きるようになりましたが、まだ

まだ研究段階とされています。

●心室細動の症状

心室細動を発症すると、生命

の維持に必要な脳への栄養分の

供給がストップしてしまいま

す。そのため、数分のうちに意

識を失うことが一般的です。

この時点で呼吸が止まること

はほぼありませんが、脳の機能

が低下すると、当然呼吸も止ま

ってしまいますので、意識を失った時点で速やかな措置が必要になります。

●心室細動の予防

心臓への負担を軽減するた

め、肥満や生活習慣病の症状

がある場合はその改善に努め

る必要があります。また、食

生活を見直して悪玉コレステ

ロールを軽減することもおす

すめです。また、心室細動は

マグネシウムの不足で発症し

やすいとされており、ワカメ

や玄米などを摂取してその不

足を補うことで発症リスクを

軽減することができます。



■暮らしのたより■ ポカポカ ぬくぬく あったかい住まい 断熱で寒さ知らずの冬支度！

冬は、家の中も寒くて当たり前と思いませんか？暖房をつけているのに部屋がなんだか寒いのなら、住いの断熱性が低いのかもかもしれません。窓や壁、床などの断熱で、冬でも寒くない家が実現します。住いの断熱性を高める上で、重要になるのが窓です。窓は家の中で、最も熱の出入りが多い場所。古い家に多い一枚ガラスやアルミサッシを、複層ガラスや樹脂サッシに変えると、住いの断熱性がぐっとアップします。今ある窓に内窓を付けて、二重窓にすることも断熱性を高められます。窓のほかに、壁や床、天井などもしっかり断熱すれば、住いの快適さがさらに向上します。最近では、家を建てる際に、壁や床などに断熱材を入れることが一般的になっていますが、古い家だと、断熱材が入っていないケースもあります。こうした場合は、壁や床に断熱材を入れることで、住いの暑さ・寒さがぐっと和らぎます。断熱リフォームにはほかにも、建物の外側から断熱材を取り付ける「外張り断熱」という方法もあります。断熱リフォームで、夏も冬も居心地のいい住まいを実現しませんか？

かんたん レシピ

秋鮭の親子炊き込みご飯

秋鮭と言えば、秋に獲れる白鮭のことで、旬の味覚として人気がありますね。低カロリーで脂が少ないのも特徴です。

そんな鮭を炊き込みご飯に使ってみました。炊き込みご飯にトッピングするのはイクラです。

鮭とイクラの親子の組み合わせにすることで、見た目もより一層豪華になりますね。

イベントやおもてなし料理にもおすすめです。



材料



【4人分】

米	… … … … 3 cup	三つ葉	… … … 1 束	分
椎茸	… … … … 3 枚	[A]
秋鮭 (甘塩)	… 小3 切れ	だし汁	… 600 cc	強
生姜 (千切り)	… 1.5 かけ分	酒	… … … 30 cc	
生イクラ	… … … … 100 g	薄口醤油	… 30 cc	
切り海苔	… … … … 適量	*	*	*
		*	*	*

①米は炊く 30 分前に洗ってからザルにあげておく。

②椎茸 (シメジやエリンギ、エノキでも代用できる) は軸を切り落とし、汚れをふき取ってから薄切りにする。生姜は皮をスプーンなどでこそげとり、千切りにしておく。三つ葉は流水で洗ってから水気を切り、ざく切りにする。

③炊飯器に米を入れ、[A]のだし汁、酒、薄口醤油を入れ、生姜、秋鮭をのせる。秋鮭は皮目を上にしてのせる。

④ご飯は炊飯器の機能で炊きこみご飯モードにして炊く。炊き上がったたら 15 分ほど蒸らし、鮭を取り出しておく。

⑤鮭は皿などに入れてほぐし、骨や皮を取り除いておく。炊き込みご飯に戻し入れ、ざっくりと混ぜ合わせておく。器に炊き込みご飯を盛り付け、イクラ、三つ葉、切り海苔をちらしたら完成。三つ葉がなければカイワレ大根や青ネギでも代用できる。香りづけに醤油を少量足してもよい。

【ポイントメモ】減塩したい方は秋鮭を塩抜きしましょう。



ビューティー サロン



サイズを正確に測る
カーブを合わせる
汚れ・油分を取る

ネイルチップを付けてみよう

ネイルチップとは爪の先に取り付ける人工の爪のことを指します。通常、アクリル、ジェル、またはプラスチックなどの材料で作られ、両面テープ、グルー、接着剤や粘着グミを使って取り付けますが、簡単に外れてしまう場合があります。その原因として、サイズが合っていない、接着面に汚れがあることなどが考えられます。

まずは自爪を整えることから始めますが、ネイルチップよりも自爪を短くすることで仕上がりが綺麗になります。また、除光液で爪の表面の油分と汚れを取り除くと外れにくくなります。両面テープを使用する際には横幅にうまく合わせることで、粘着力が強いものを選ぶことも大切です。ネイルチップの取り付けがうまくできるようなれば、色々なジャンルのチップを楽しんでください。



■お客様の施工現場から■ 玄関内への雨水流水を防ぐ防水板を設置/南大野 H様邸

こちらのお住まいは、築40年、建坪約30坪の木造モルタル2階建ての建物で、今から、約20年程前に勝手口ドアの鍵の取り替えからお付き合いさせて頂くことになり、その後、廊下、階段の手摺りの取り付けや和室、階段等々の改修でお世話になってまいりました。

しかし、こちらのお住まいは、以前から台風や豪雨が発生するたびに、建物前の道路の排水能力が低いため、大量の雨水が直接玄関内に流れ込む問題を抱えてこられました。そこで、今回は、玄関前にある間口1.8mのアルミ門扉とブロック門柱に沿って、アルミ製防水板を設置させて頂くことになりました。このため、まず、防水板の専門メーカーさんに現場を見て頂き、どの程度の間口と幅の機種が最適か？また、どのように取り付ければ防水効果が有効か？等々十分検討させて頂き工事を進めることになりました。しかし、この防水板を設置する前に、最も重要な点は、ブロック門柱側面やコンクリート床面との間に隙間がなく密着性を高める下地処理が最大のポイントとなりました。そして、まず、これらの下地処理の作業を終え、防止板製作前の本体の正確な寸法を採り、ようやく1.5ヶ月後に本体が完成、取り付け作業を終えることができました。しかし、まだ、予想される台風や豪雨に見舞われていないため、どの程度の効果が発揮できるかは今後の状況を待つことになると思われま

つよし

こんにちは。エムエスホームの佐原です。

いつもお世話様になります。

いつまでも暑い日が続き、体調を悪くされておられる方もおられるのではないのでしょうか？

これほどの真夏並みの暑さが続きますと、大げさかとも思われますが、夏の次に秋がなく、冬になるのではないかと心配です。四季は日本における自然の楽しみの一つでもあります。

また、暑さだけではなく近年の雨の降り方も変化が起きており、今まで晴れていたのに、急に雨雲が出てバケツをひっくり返したような集中豪雨。短時間で川があふれ、地下水は地上に吹き出し、低地では冠水が当たり前のようになっています。ニュースでもそんな映像をよく目にします。

専門家は地球温暖化の影響であるとの見解ですが、今まで北極の氷が解けて、外国の川の水位が上がった等、日本には関係のない遠く離れたところでの出来事というイメージで、注意しないといけない程度の認識であったかと思われま

す。しかし、これほどの自然災害に接しますと、やはり、自分たちの普段の生活環境をもう一度見直す必要が出てきたのではないかと思われま

建築職人組合 市川支部

- 発行： 有限会社エムエスホーム
- 編集： 佐原正男
- 住所： 〒272-0824
市川市菅野 4-18-27
- フリーダイヤル： 0120-541-209
- TEL： 047-323-2280
- FAX： 047-323-2285
- URL： <http://www.ms-home.com>
- e-mail： ms-home@din.or.jp



代表の佐原です。地元のお客様へ最適なりフォームの提案とサービスの提供に努めております。お住まいのことで、お困りな際には、どうぞ、お気軽にご相談、ご用命ください。

エムエスホームの概要

商号：有限会社エムエスホーム
設立：平成9年8月1日
許認可：千葉県知事建設業許可
(般-17) 第42746号
営業内要：大工工事、内装・水廻り、
屋根・外壁塗装、バリアフリー、
耐震補強工事、その他小工事
所在地：市川市菅野 4-18-27
電話：047-323-2280
フリーダイヤル：0120-541-209
ホームページ：<http://www.ms-home.com>