

# 爽風市川通心

爽やかな風が私達の街と心を吹き抜けていく

Vol.171

くらしナビゲーション

## おしやれな段差・危険な段差

### ■あえて床の高さに変化をつける

「部屋をもっとおしやれにしたい」「室内に立体的な変化をつけたい」――。

そんな希望を叶えようと、部屋の床に高低差を設け、空間に変化をつける方が増えています。その代表例が「スキップフロア」というものです。これは、床を高くした場所のことで、「小上がり」とも呼ばれます。逆に、リビングの床を20〜40cmほど低くした「ピットリビング」を導入する家もあります。

いずれも基本的には工事が必要です。ただ、ユニットタイプの小上がりも販売されており、これを利用すれば、比較的手軽にスキップフロアを実現することができます。

### ■床の高低差でおしゃれな空間に

床の高さを変えると、間仕切り壁を設けずに室内を区切ることができるので、同じ空間の中で各居室の独立性を持たせることができます。同時に、空間の開放性が高まり、視覚的に広く見える効果

もあります。

また、一つの空間に異なる高さの床があることでアクセントが生まれ、おしゃれな雰囲気を演出することもできます。

### ■バリアフリーには不向き

床の段差は、機能的・デザイン的なメリットを生む反面、デメリットも見逃せません。床に段差を設けるということは、バリアフリーに逆行することでもあります。住宅内の段差が事故の危険性を高めるのは事実です。その意味では、高齢者の住む家には向かないかもしれません。

また、空間が広くなれば光熱費も高くなります。他にも、ロボット掃除機を使いにくいといった欠点もあります。段差は、メリット・デメリット

ト双方を考慮した上で、慎重

に導入を検討しまし

よう。



季節のたより

## お米に感謝

今年夏頃から米不足が大きな問題となりました。9月に入り、新米が出回るようになり、品薄は徐々に解消されていったものの、米の供給に関する課題は残されています。この出来事で、あらためて米の大切さを実感されたという方も多いのではないのでしょうか。

今回の米不足は新米の流通によって収束したわけですが、「新米」とは文字通り新しく収穫された米を指します。収穫から1年を経ると「古米」と呼ばれるようになります。ただ、国の基準では、翌年の11月になった段階で古米と見なされます。

古米は、その呼び方から味が落ちるイメージを持つ人もいますが、必ずしもそうではありません。水分が少ないという特徴を生かして、おいしく食べることもできます。新米・古米に関わらず、米を食べられることに感謝しつつ、火の用心にこころ

## 睡眠を改善するためのポイント

秋は眠りに適した季節。でも一方で、睡眠に関する悩みを訴える人は少なくありません。その大きな原因として挙げられるのが体内時計の乱れです。体内時計とは、約1日周期でホルモンや自律神経を調節する仕組みのこと。ここに乱れが生じると夜眠れない、日中眠いといった症状を引き起こします。これを改善するにはどうしたらいいのでしょうか。

### ●朝起きたら光を浴びよう

体内時計を調節しているのは、脳内で分泌されるメラトニンというホルモン。その分泌量は起床後約15時間で増え始め、睡眠を促します。そして、目が光を感知して脳に信号が伝わると分泌量は減少します。つまり、朝起きたときに日光を浴びると体内時計がリセットされ、乱れも修正されるのです。

### ●食生活のリズムを整えよう

朝起きたら1時間以内に朝食を摂りましょう。朝食で糖質を摂って血糖値が上がると、インスリンというホルモンが分泌されま

す。このホルモンは体内時計を調節する役割も持っています。さらに、体内時計のリセット機能を高めるには、夕食から翌日の朝食までに10時間以上の絶食時間があるとよいとされています。したがって、夕食はできるだけ早めに済ませることもポイントになります。

### ●夜のスマホはほどほどに

先に述べた通り、目が光を感知するとメラトニンの分泌は抑制されます。そのため、夜寝る前に光を浴びると睡眠に悪影響を及ぼします。特に、パソコンやスマートフォンのディスプレイから発せられるブルーライトは、メラトニンの分泌に大きく影響します。寝る前はできるだけ光を避けるようにしましょう。



## チェック！ 時事ワード

### ブラックフライデー

11月の第4木曜日はアメリカの祝日「感謝祭」。その翌日の金曜日は「ブラックフライデー」と呼ばれ、大規模なセールが行われます。この日はクリスマス商戦が始まる日であると同時に、感謝祭商品の売れ残り処分セールを行う日にもなります。街に買い物客があふれ、渋滞や事故が多発したことから、1950年代頃にフィラデルフィア警察が「ブラックフライデー」と命名しました。

### WBSCプレミア12

WBSC（世界野球ソフトボール連盟）が4年に1度開催する国際野球大会。世界ランキング上位12カ国が出場します。オープニングラウンド

では6カ国ずつグループA・Bに分かれ、各国が対戦します。そして、各グループ上位2チームが東京で行われるスーパーラウンドへ進出します。第1回大会では韓国、第2回大会では日本がそれぞれ優勝しました。今年11月9日、第3回大会が開幕し、24日に決勝が行われます。

### スポットワーク

スポット(spot)は点や場所を意味する英語で、ビジネスの分野では、単発的に投入されるものを指します。スポットワークとは、数時間単位・一回限りで働く就業形態を意味します。「スキマバイト」とも呼ばれます。企業と労働者はおもにアプリ上で雇用契約を交わし、履歴書の提出や面接はありません。柔軟な働き方ができるといって人気が高まっており、高齢者にも利用が広がっています。





## 漢字クイズ

左記の各文の中には、それぞれ一文字ずつ漢字の間違いが含まれています。正しい漢字に直してください。今回のテーマは日本の城です。

- ① 長野県にある松本城は、五重六階の天主を持つ城の中で日本最古とされています。
- ② 大阪城（大坂城）本丸東面の石恒は高さ約三十二メートルで、日本一を誇ります。
- ③ 青森県の弘前城は桜の名所としても知られ、毎年春に大勢の観光客が訪れます。
- ④ 兵庫県にある姫路城は、国宝、重要文化財であると同時に、世界遺産にも登録されています。
- ⑤ 静岡県三島市の山中城は特徴的な堀を備えており、その形はワッフルに例えられます。



※答えは前ページの下段をご覧ください。



## こんにやくフライ

おすすめ旬レシピ

こんにやくを使った揚げ物レシピをご紹介します。下味をつけてから、油でカラッと揚げます。フライでありながら低カロリーでヘルシー。夕食の一品にもお弁当のおかずにもおすすめです。

### ★ 材料 (2人分)

こんにやく 1枚 小麦粉 大さじ3 卵 1個 パン粉 適量 サラダ油 適量  
A: しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2 おろし生姜 少々

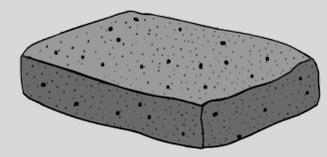
### ★ つくり方

1. こんにやくは両面に格子状の切り込みを入れて一口大に切り、熱湯でサッと茹でて水気を切ります。
2. ボウルにこんにやくとAを入れて混ぜ、10分程度漬けます。
3. こんにやくの汁気を取り、小麦粉、溶き卵、パン粉を付け、180℃に熱した油で揚げます。

PICK UP

## こんにやく

こんにやくの原料は「こんにやく芋」です。この芋は腐りやすいため、昔は収穫期の秋にしかこんにやくは食べられませんでした。現在は粉でつくられているため1年中流通しています。こんにやくは97%が水分で、栄養素はほとんど含まれていません。ただ、グルコマンナンという食物繊維が含まれている点は特筆されます。



## ■お客様の施工現場から■

## 和室6帖間を洋室6帖間に全面改装/中国分 K 様邸

こちらは、築45年、建坪30坪の木造モルタル2階建てのお住まいで、約25年程前よりお付き合いさせて頂くこととなり、今迄、屋根の葺き替え、外壁塗装、耐震補強工事から、キッチン、トイレ、洗面所等々の水廻りまで様々なリフォームのご依頼を頂きお世話になってまいりました。そして、このたびは、先代が永くお過ごしになられてきた1階和室6帖間を全面改修し、イメージを一新、洋室6帖間に改装させて頂くことになりました。

まず、古くなった畳と床板を全て取り払い、同時に、床下全面のシロアリ消毒を実施し、床は新たに傷のつきにくい、ホットカーペットにも対応できるフローリング材を張りました。

そして、既存の天井、壁は和室造りのため桧や柱が露出しており、これらを隠すための下地のボードを貼って、天井・壁共に全面クロス仕上げとしました。

また、和室の入口は戸襖、押入れは襖のため、これらの既存の建具も全て取り払い、入口は洋風の片引き戸、押入れはクローゼット折り戸に変更し、さらに、既存のサッシ掃き出し窓と高窓は断熱・遮熱効果の高い、二重内窓を設置し着工から約10日間で全ての作業を完了させて頂きました。

そして、このたびの全面リフォームによりお施主様も新たな気持ちで快適な毎日をお過ごしになれることと思われれます。

ひよこ

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。

先月の衆議院議員の選挙期間中は、連日、テレビによる立候補者演説の放送や、街なかでの広報スピーチ等で、慌ただしい毎日を過ごしてまいりましたが、やっと落ち着きを取り戻し平穏な日常に戻りました。

毎回の選挙の投票で疑問に感じてきましたのは、議員立候補者の投票の際に、最高裁判所裁判官審査の可否を問う投票も同時に実施されてはおりません。しかし、日常、我々は身近に裁判に接する機会もなく、ましてや、最高裁判所の裁判や裁判官にも馴染みもないため、何の審査や裁定の判断や根拠も持ち合わせておりませんので、今後、このような審査の制度は再考する必要があるように思われますが、如何でしょうか？

現在、私共がお付き合いさせて頂いておりますお客様は、中高年齢層の方々が多く、それぞれに長年住み慣れたお住まいで日々快適にお過ごしになられており、そして、多くのお客様に少しでもお役に立てればとの主旨で、毎月、定期的に、住まいと生活の情報紙、「爽風市川通心」をお届けさせて頂いております。これからも、末永くご愛読頂ければ幸いです。

## 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://.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リ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。

## エスエムホームの概要

商号：有限会社エスエムホーム

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

営業内容：大工工事、内装、水回り、

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