

# 爽風市川通心

爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けていく Vo1.176

くらしナビゲーション

## 「स्पペパ」を意識して暮らしを快適に

### ●स्पペパとは何か？

みなさんは「स्पペパ」という言葉を聞いたことはありませんか？これは「コスバ」（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。

स्पペパは、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はありません。स्पペパを意識した空間づくりがなされている場合、一般に「स्पペパが高い」と言われます。

### ●なぜ注目されているのか？

「स्पペパ」が注目される背景には、住宅面積が狭くなってきたことがあり、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、स्पペパを意識することが、結果的にコスバやタイパ（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。

### ●स्पペパをどう高めるか？

स्पペ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。



### 季節のたより

#### 嘘があふれる時代

4月1日はエイプリルフール。皆さんご存じの通り、この日は嘘をついてもよい日とされています。ただ昨今は、この日に限らず世の中に嘘が氾濫しています。

インターネットの普及により、その風潮はどんどん強まっています。SNS上で拡散するフェイクニュース、偽のメールを送り付けるフィッシング詐欺などは日常的なものとなりました。さらに、AIの進化により真偽の見分けがつかない画像・動画も作られるようになっていきます。そんな現状にうんざりしている方も多いでしょう。

ついた方、つかれた方の双方が笑顔になれる嘘は、ジョークと見なしてもらえません。でも、ついた方だけが笑みを浮かべる嘘は、嫌がらせや詐欺でしかありません。毎日のように多くの嘘が飛び交う時代、せめて3月32日（？）だけは、誰もが笑顔になれる嘘のみが飛び交う1日であってほしい。

# 季節の変わり目は体調管理を万全に

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

## ●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が、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そうです。



## 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つが基本理念となっています。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ー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

# あっさり君

くまだ まつお



# 漢字クイズ

新年度が始まると、フレッシュな人々たちを街で見かけるようになります。今回は、そんな人々を表現するさまざまな言葉を集めました。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 (キリツとしてさわやかなようす)
- ⑦ 澆刺 (元気で生き生きとしたようす)
- ⑧ 清楚 (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 (キリツ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

### ★ つくり方

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分茹でて冷まします。
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します。

PICK UP

## ごぼう

ごぼうはほぼ1年中市場に出回っていますが、本来の旬は冬と春の2回。今の時期旬を迎えるのは「新ごぼう」あるいは「春ごぼう」と呼ばれます。香りが良くやわらかいことが特徴です。古くは薬としても用いられていた野菜で、栄養豊富。食物繊維のほか、各種ビタミンやミネラルなどが多く含まれています。



## ■お客様の施工現場から■

## 1階車庫の耐震補強/U様邸 曾谷

築30年、建坪27坪の木造サイディング張り2階建てのお住まいで、このたび、当社のホームページをご覧になられ、以前より耐震補強工事に取り組んでいることを知り、初めてお付き合いをさせて頂くことになりました。そして、現場を見にお伺いすると、1階車庫の上部は全て2階居室で、さらに、車庫の道路側入口と隣家の側面には十分な壁面積がなく、外壁面のあちらこちらにひび割れが見られておりました。

このため、お施主様は以前より地震発生のたびに、いつも不安を感じておられ、いつか機会を見て、耐震の補強工事を検討されておられました。

そこで、今回はまず、車庫正面の道路側に面した上下左右の開口廻りに100ミリ角の鉄骨支柱を既存コンクリート床面を掘り下げ、鉄骨支柱のベースプレートをアンカーボルトで固定、さらに、既存柱と梁にもしっかりアンカーボルトを打ち込み密着度を高めて取り付けました。また、隣家に面した開口した壁廻りは、まず、上下左右にぶ厚い木材板で枠組みし、更に、開口部上下には100角の柱2本を組んで補強致しました。

そして、最後に、取り付けした鉄骨材と木材の腐食と防水のため塗料を塗り約1週間にわたる作業を完了させて頂きました。このたびの耐震補強工事にて、お施主様も長年の不安から解放され、快適にお過ごしになられることと思われまます。

## ひょうご

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。

いよいよ待ちに待った春の訪れです。長く寒かった季節も乗り切り、ようやく陽射しの明るい爽やかなシーズンを迎えることが出来ました。

先月中旬の日曜日、早朝、目を覚ますと気温も温暖で、風もなく、青空の広がる晴天にも恵まれておりましたので、以前から一度は訪れてみたいと思っておりました、小田原市の小田原城に足を運んでまいりました。

そして、市川インターから首都高速に入り、東名高速、小田原厚木有料道路を経由して、目的地の小田原に到着しました。しかし、市川の自宅を午前七時頃に出発、途中、東名高速に入ってしまったら車の流れも順調でしたが、海老名サービスエリアの手前から渋滞が始まり、通常ですと、小田原まで約一時間半から二時間程度で到着することが出来るところを、何と倍の三時間半を費やし午前十一半頃ようやく小田原城に到着致しました。

そこでまず、小田原城の天守閣に登りますと、正面には相模湾が広がり、遠方には、大島、伊豆半島、三浦半島を目にすることが出来、以前からの念願を果たすことが出来ました。そして、帰りに、小田原名物の「かまぼこ」「ウイロウ」を買い求め、帰路は比較的順調な車の流れで約二時間程度で帰宅することが出来ました。

## 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。

## エスエムホームの概要

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  
(般一17)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