

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.179

くらしナビゲーション

効率よく換気するためのポイント

住宅に換気は欠かせません。結露・カビの原因になる湿気の排出、シックハウス症候群の予防、室内の臭いの除去、二酸化炭素の排出など、換気はさまざまな役割を果たしてくれます。普段から換気を心掛けている人は少なくありませんが、やり方に問題があると効果を発揮しません。効率よく換気を行うためのポイントを確認しておきましょう。

● 空気の入出口を確保

室内の空気を入れ換えるには、外の空気を入れる場所と中の空気を出す場所の2力所を確保する必要があります。窓を開けるときは、できるだけ部屋の対角線上にある窓を開け、空気の通り道を確保しましょう。その際、入口の窓は狭めに、出口は広めに開けることもポイントです。

● 空気の流れをつくる

部屋に窓が1カ所しかない、あるいは窓が全くない場合は、サーキュレーター

などを使って

風の流れをつくりましょう。

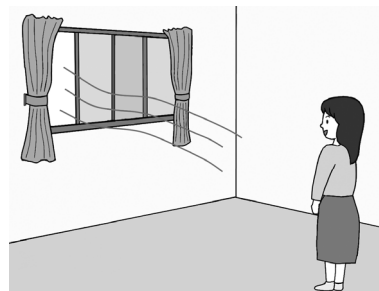
部屋の外に向けて風が流れるように機器を設置し、効率よく空気が

出ていくようにすることがポイントです。

換気扇を使うのも有効です。また、家具などが空気の流れを妨げている場合は、配置換えを検討しましょう。

● 24時間換気システムの活用

2003年7月以降に建てられた住宅については、改正建築基準法により、24時間換気システムの設置が義務付けられています。ただ、これをオフにしていたり、給気口を塞いでいたりするケースが多く見られます。定期的に掃除・メンテナンスを行いながら、正しく使うようにしましょう。



季節のたより

日本酒への逆風

10月1日は日本酒の日です。10月は新米を収穫し、酒造りを始める時期にあたります。また、干支の10番目は「酉(とり)」で、この字は元来「酒」を意味しています。これらにちなんで、日本酒造組合中央会が1978年に制定しました。

酒好きな方には嬉しい季節になりますが、日本酒は今逆風の真つただ中にあります。皆さんご承知の通り、昨年から米の供給不足、価格高騰が続いています。これが日本酒業界に大きな影響を与えているのです。また、最近の研究で、少量の飲酒でも健康に悪影響を及ぼすことが明らかになったことも、業界にとって逆風になっていきます。さらに、昨今は若者を中心に、酒を飲まない人が増加傾向にあります。

酒は、古くから人と人を繋ぐ役割を担ってきました。酒離れは仕方ない面もあるとはいえ、人と人の繋がりがまでが失われないことを願いたいところです。

目の健康について考えよう

10月10日は「目の愛護デー」。目の大切さや健康について考える日です。日付の「10」「10」を右に倒すと眉と目に見えることから、この日に定められました。

みなさんは日頃、目の健康に気を使っていますか？ 体の健康診断は定期的に受けていても、目の健康診断は受けていないという人は少なくありません。スマートフォンを使ったり、動画を見たり、車を運転したりできるもの、目が健康であればこそです。

●意識的に目を休める必要

目に関する症状で多く訴えられるのが疲れ目です。パソコンやスマートフォンの画面など、近くに焦点を合わせた状態が続く、ピントを調節する筋肉が緊張を強いられることが原因になります。目の疲労感のみならず、自律神経の乱れによる肩こりや頭痛、不眠といった症状を引き起こすこともあります。

遠くを見る、しばらく目を閉じる、目の周囲の筋肉をマッサージするといった方法で、意識的に目を休めるようにしましょう。

●自覚症状がなくても検診を

目に自覚症状がないからといって安心は禁物です。視神経の障害で視野が狭くなる「緑内障」や水晶体が白く濁る「白内障」は、初期段階ではあまり自覚症状がありません。異常に気づいたときにはかなり進行しているというケースが多くあります。

いずれも、40歳を過ぎるとそのリスクが高まります。40歳以上の方は、少なくとも1〜2年に1回は目の検査を受けるようにしましょう。



チェック！

時事ワード

ウィンドウズ10

マイクロソフトが2014年にリリースした、パソコン用のオペレーティングシステム(OS)の名称。同年7月に販売が始まり、以後製品サポートが続けられてきましたが、今年10月14日で終了します。以後、パソコンのセキュリティリスクが高まるため、新しいOSへの移行が呼びかけられています。ただ、終了後1年間はセキュリティ更新プログラムが提供されることが決まっています。

ステーブルコイン

法定通貨(ドルや円など)と価値が連動するよう設計し、価格の安定性を実現した暗号資産(仮想通貨)のこと。ステーブル(stable)は「安定した」

という意味の英語。これまでの暗号資産は、裏付け資産がなく価格変動が大きいことがネックとなり、決済手段としての活用が進んでいませんでした。現在、アメリカをはじめ、世界各国でステーブルコインの普及に向けた動きが進んでいます。

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の患者、妊娠初期の女性など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人たちが、配慮の必要性を周囲に知らせることで、援助を得やすくなるよう作成されたマークのこと。2012年に東京都が作成し、全国へ広がりました。このマークを身に着けた人を見かけた場合、電車・バス内で席を譲る、困っているようであれば声をかけるといった、思いやりのある行動が呼びかけられています。



【漢字クイズの答え】

①あかねいろ
⑥ひいろ②あめいろ
⑦うぐいすいろ③ばらいろ
⑧しっこく④だいいいろ
⑨あいいろ⑤せっかっしょく
⑩おうどいろ



漢字クイズ

今回は色に関する漢字からの出題です。無数にある色の中から、日本で古くから使われてきた伝統色といわれるものを集めました。それぞれ読み方を答えてください。

- ① 茜色（夕暮れ空や紅葉の色を表すときに用いられます）
- ② 飴色（水飴のような透明感と深みのある黄褐色）
- ③ 薔薇色（幸福な人生のたとえにも使われます）
- ④ 橙色（ミカン科のフルーツの名に由来します）
- ⑤ 赤褐色（赤みを帯びたオレンジ色に近い色）
- ⑥ 緋色（やや黄色みを帯びた鮮やかな赤色）
- ⑦ 鶯色（くすんだ黄緑色の羽を持つ鳥に由来）
- ⑧ 漆黑（うるしを塗ったようなツヤのある黒色）
- ⑨ 藍色（深みのある青色、「ジャパンプルー」とも）
- ⑩ 黄土色（黄味のかかった茶色、黄砂の色でもあります）



※答えは前ページの下段をご覧ください。



舞茸のカリカリ焼き

おすすめ旬レシピ

舞茸を使った秋らしい一品をご紹介します。作り方は簡単。調味料と片栗粉をつけてフライパンで焼くだけ。手軽に唐揚げ風のおいしさが楽しめます。ビールのおつまみにピッタリ。もちろんご飯のおかずにもお勧めです。

★ 材料（2人分）

舞茸 1パック（100g） 片栗粉 大さじ4 サラダ油 大さじ3
塩・コショウ 少々 A：酒 小さじ2 しょうゆ 小さじ2

★ つくり方

1. 舞茸はほぐしてAを絡めます。
2. 1をポリ袋に入れ、片栗粉を加えてまんべんなくまぶします。
3. フライパンに油を敷いて中火で熱し、2を入れて両面をカリッとするまで焼きます。
4. 器に盛り、塩・コショウをふります。

PICK UP

マイタケ

古くから日本に自生するきのこ。名前の由来は、見つけた人が舞い上がるほど喜んだ、蝶が舞う姿に似ているなど、諸説あります。旬は9～10月頃ですが、天然物はあまり出回っていません。店頭にあるものはほとんどが人工栽培されたもので、年中手に入ります。ビタミンDや食物繊維をはじめ、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。



■お客様の施工現場から■

大谷石塀を純和風塀に建て替え/中国分 K 様邸

築45年、建坪30坪の木造モルタル2階建てのお住まいで、25年程前より屋根の葺き替え、耐震補強、外壁塗装等の外廻り工事や庭廻り全体の改修、更には、洋室、和室他水廻りのリフォーム等お住まい全ての改修のご依頼を頂き現在に至りました。

そして、今回は、老朽化してあちらこちらが崩れ落ちてきた大谷石塀を全て解体撤去し、新規の塀に造り替えたいとのご要望により長い時間をかけてお打ち合わせ、検討を進めさせて頂きました。当初は、モダンな化粧ブロック塀にアルミ製の門扉、フェンスを設置することも考慮致しましたが、現在のお住まいの造りや庭廻りの雰囲気や和風調のため、やはり、純和風の塀への造り替えに加え、更に、塀には塀瓦をのせ、門扉も鋳物製を設置する案でまとまることになりました。そこで、まず、既存の大谷石塀の高さ1.6mx総延長10mを全て解体撤去し、撤去後、地表面から重量ブロックを積み上げて基本の下地ブロック塀の立ち上げを完了させて頂きました。その後、ブロック塀の両面に下地モルタルを塗り、更に、和風パターンの吹き付け塗装を施し、塀の上には塀瓦をのせて純和風の風情が感じられる造りとなりました。そして、最後に、門廻りに御影石の表札とスポットライト、郵便受け、インターホンを取り付け、更には、門廻り全体に和風調の照明灯を数台設置して約1ヶ月間の工事を無事完了させて頂くことが出来ました。今回の塀の建て替えによりお住まい全体の風情とイメージも一新し、お施主も十分ご満足頂けたことと思われます。

ひとり言

こんにちは。エムエスホームの佐原です。いつももお世話様になります。

先月は、今迄、様々なリフォーム工事でお世話になっておりますお客様から、お住いの外塀、大谷石の建て替え工事のご依頼を頂き、無事すべての作業を完了させて頂きました。

当初、ご相談をお受けした際に、現状の外塀の問題点や、ご希望する新たな塀のイメージも詳しくお聞きさせて頂き、長時間にわたり様々な検討を重ね、最適な仕上がり仕様にてご提案、着工に至らせて頂きました。

一般的に、お住まいのリフォーム工事は多岐にわたりますが、特に、今回のような外塀に関わる改修では、着工前の十分な調査と段取りが重要で、かなりの集中力が要求される作業でもありました。

特に、お客様は、日常、庭、植木、庭石等の景観を大切にされておられるため、工事中は出来るだけ庭廻りの景観を損なわない様、短時間の内に既存の大谷石塀を解体、撤去する必要性がありました。

そして、短時間の内に新しい風情のある純和風の塀に造り替え、とどころりなく現状以上の塀に復帰させなければなりませんでした。

このため、全ての作業が完了し、お客様の満足された様子を拝見した際に、今迄の緊張感からほっと解放される瞬間を感じられることとなりました。

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

営業内容：大工工事、内装、水回り、
屋根・外壁塗装、バリヤフリー、
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