

木の家, にっこり通信

2006年 5月 30日発行 通算23号

指田建設

ホームページアドレス <http://www.fp-sashida.net>

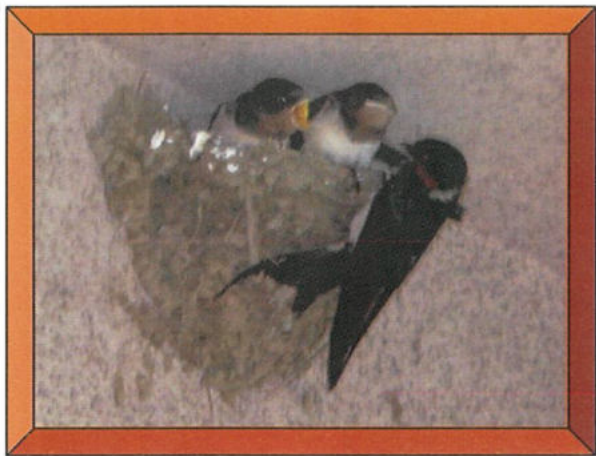
Eメール kazuri@fp-sashida.net

Tel 04-2959-3084 Fax 04-2957-9492



うちのアイドル

ツバメの赤ちゃん



作業場の軒先に数年前からツバメが来るようになりました。今年も巣を直して卵を産んだらしく、抱いてはいるのですが、なかなか雛がかえりません。気をもんでいたら、巣に石を投げている小学生がいて、「こら一、石 投げるんじゃない。」と思わず怒ってしまいました。

すいぶん時間がかかったように思いましたが、5月22日にかわいい声がしました。どうやら5羽のようです。1週間でこんなに大きくなりました。

『病気になるない生き方』という本を読みました。新谷弘実 著 (サンマーク出版)

著者は、主にアメリカで活躍する胃腸内視鏡外科医です。世界で初めて 大腸内視鏡を使って、開腹せずにポリープを切除することに成功した お医者さんです。内視鏡を使って、30万例の人の胃腸を診て来た 新谷先生は、健康な人の胃腸は美しく、不健康な人の胃腸は美しくない。よい胃相・腸相を保つことが、健康につながるということです。そのためには、食事と生活習慣が最も大きな影響を与えると。

食事は、植物性のもの85% (穀物50% 野菜・果物35%)、動物性のもの15%の割合で摂る。穀物は精製された白米ではなく、玄米やあわ・きび・ひえなどの雑穀がよく、野菜や果物は、なるべく農薬や化学肥料を使わない新鮮なものを。動物性のものはなるべく魚からとるのが良いそうです。一口30回かみ、腹八分目で、寝る前の4~5時間は 食べない、と聞いたことがある事ばかりですが、エンザイム (酵素) の話を基に目からうろこの話がたくさん載っています。我が家では、野菜料理が倍位に増えました。

今までの家づくりとこれから求められる家づくり

今までの家づくりは、私たちが住む家づくりの中心は、建築士や工務店、ハウスメーカー、ゼネコなどの大手企業によるもので、消費者は受動的な立場に置かれていた。しかし、近年は消費者の意識が変化し、家づくりの中心は消費者自身に移り、DIYやセミオーダー、注文住宅の分野で、消費者が積極的に参加するようになっている。これからは、消費者のニーズに合わせた家づくりが求められる。特に、環境性能、健康性能、利便性、デザイン性などが求められる。また、省エネルギー、省コスト、省スペースなどの要求も高まっている。指田建設は、このような変化に対応し、消費者のニーズに合わせた家づくりを提供していく。



これからの『工務店』の役割



あやめ かきつばた
いづれ 菖蒲 か 杜若
あやめの仲間は見分けがつきにくいですね。調べて見ましたら、花の付け根で見分けるそうです。網目になっていたら あやめ。白なら かきつばた。黄色なら、はなしようぶだそうです。写真は 花しようぶのようです。

ありがとうございます!! お客様の声



狭山市S様より

3年前から家内子供達から風呂場の改造を迫られていたが、戦前戦後の苦しさを知る私は、タイル風呂で充分と許可せず対立はずっと続いていた。而し、(老いては子に従う)の「イロハカルタ」を思い出し、この度やっと渋々許可した。而し、内心は矢張り反対だった。家の北側での大工仕事はまだまだ寒く職人さんは、さぞ大変な事だったろう。一部の取りこわし、風呂の据付作業も終わりやっと完成。其の出来ばえはあまりにも立派で、実に近代的、わくわく気分が入浴した。総てが快的の一語につきる。こんな事ならもっと早く許可すればよかった、残された人生は後何年もないのに、と反省しきり。毎日の畑仕事も夜の入浴がとても楽しみになっている。それにしても、戦前のこぼん風呂時代からあまりの進歩振りに、只々驚いたり感心したり、びっくりしている。後何年もない残された人生だ、もっと早くすれば良かったと後悔したり、喜んだりの毎日である。

狭山市M様より

- ・外装工事の完了時に落葉等庭そうじをしていただいていた嬉しかったです。
- ・仮設、経費等直接工事以外の部分のコストが安いのでビックリしました。
- ・連絡等メールを上手く利用出来、打合せを簡略出来たので時間が大変有効でした。
- ・工事がスタートしてから現場が空く事なくスムーズでした。
- ・留守にしていることが多かったのですが、こちらの予定を尊重して頂き、大変助かりました。
- ・留守中でも安心しておまかせできました。
- ・とても満足しています。はずれかけていた雨どいを黙って補修しておいて下さり、感激です。外壁塗装の方、ありがとうございます。

指田建設のホームページに **フログ (社長だより)** を始めました。

週に1~2回のペースで、新しい話題を載せています。お客さまの声やソフトボールのこと・趣味のサックスのことなど、SACCYのひとり言のようなものです。下記は最新のブログの一部です。(<http://www.fp-sashida.net>)

日時: 2006年05月20日 新たな、お役目

昨日(5/19)、我が母校(中学校)のPTA総会が開催されました。今年度、本部役員をお願いされ引き受ける事にしました。我が家には3人の娘がいますが、一番下の子が中学生。実は、真ん中の子が小学6年生、この子が小学校に入学する年に小学校の本部役員をやらせてもらいました。あれから早8年、今小学校の父兄の世代を考えるとだいぶ年の差を感じます。この役目を受ける事は、我が家の最後の子でもあるし、また地域で事業をしている者として地域社会への「お返し」の意もありました。また、私自身「顔の見えるお付き合い」が中心テーマでもありますので、PTA活動を通し様々な方と知り合いに成れる事を望んでいます。一方、この中学校には「おやじの会」が組織されていて、一会員でもあり何かとゴソゴソと動いているつもりであります。

※2021 今も元気でご健在の海老沢さまです。

こんにちは、「海老沢」です。



公的年金のなかで「障害年金」は大きく分けて2種類あります。障害基礎年金と 障害厚生(共済)年金です。いずれも障害者としての認定を受けなければなりません。今回はこの内容について解説します。

- 障害基礎年金は法律によって1級と2級の2種類があります。大切なことは
 - 1 病気やケガについて、はじめて医師や歯科医師の診察を受けた日(初診日)が国民年金保険の被保険者であること。なお20歳前に初診日がかかる場合にも、障害基礎年金の対象となります。
 - 2 初診日から1年6ヶ月を経過した日、又は1年6ヶ月内に治った場合に障害の認定を行います。(障害認定日)
 - 3 初診日の前日において、その初診日の属する月の前前月までに被保険者期間があるときは、保険料納付期間と保険料免除期間とを合わせた期間がその被保険者期間の3分の2以上あることが必要です。(保険料納付要件)
 - 4 認定を受けると、障害1級で年間約993,000円、2級で794,500円です。
 - 5 老齢給付と障害給付は同時に受けることは出来ません。
- 障害厚生年金は1級、2級、3級とあります。大切なことは
 - 1 上記にありますような、初診日、障害認定日、保険料納付要件は、ほぼ国民年金と同じです。
 - 2 障害1級は → 障害基礎年金と障害厚生年金、加給年金が支給されます。障害2級は → 上と同じですが年金額が違います。障害3級は → 障害厚生年金のみが支給されます。
 - 3 障害厚生年金は在職中の報酬によって年金額が変わりますが、被保険者期間の短い場合は最低保障があります。
 - 4 老齢給付と障害給付は同時に受けることは出来ません。

年金は受給する権利(受給権)が発生してから5年以上経過すると、それ以上に遡って受給することができませんので注意が必要です。(時効は5年)

次回は「遺族年金」についてお知らせいたします。

♪ 編集後記 ♪

今号から、年金の話をこちらの紙上に載せさせていただきました。(SACCYは4月より就職・・・?)

今年の5月はどうしたのでしょうか。五月晴れの日はあるかなと、首をかしげるほどでした。梅雨の前に晴れの日が続いて欲しいものです。



〒350-1317
埼玉県狭山市南入曾1249-26
社会保険労務士

海老沢 正

Tel. 04-2959-7686

Fax. 04-2959-7692