

木の家, にっこり 通信

2009年 7月 発行 通算33号 (H21)

指田建設

ホームページ <http://www.fp-sashida.net>

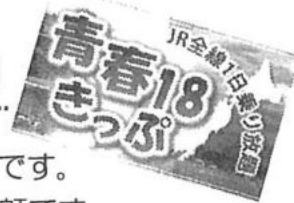
Eメール kazuri@fp-sashida.net

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



こんな旅はいかがでしょう

JRの「青春18きっぷ」でのんびり



青春18切符とは、全国のJR線の普通列車に自由に乗り放題の切符です。
1枚で1日有効×5回分11,500円(1回当たり2,300円)子どもも同額です。
年齢制限なし(若い人ばかりでなく、誰でも使えます)、乗り降り自由。

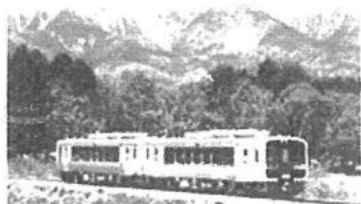
	発売期間	利用期間
春	2月20日～3月31日	3月 1日～4月10日
夏	7月 1日～8月31日	7月20日～9月10日
冬	12月10日～1月10日	12月10日～1月20日

使い方 当日1日ずつ改札で日付を入れてもらいます。利用日は連続しなくても大丈夫。
2人以上で使う時は、人数分の日付を入れてもらえば、1枚で使えます。
次のシーズンへは持ち越せません。1枚で5回使う方式のためバラすこともできません。
発売場所 みどりの窓口のある駅、主な旅行会社など。指定席券売機でも発売できます。

乗れる列車 JR全線の普通、快速。JR西日本宮島フェリー。
通勤ライナーは乗車整理券を、普通・快速列車のグリーン車自由席はグリーン券を買えば乗れます。関東からは西の方面が、車両が比較的新しいので、乗り心地がいいそうです。
乗れない列車 グリーン車指定席。寝台車。新幹線。特急。バス。JR以外の鉄道。
1日分の使い方 0時から翌日0時を過ぎて最初の停車駅まで。

どこまで行けばお得? JR営業キロでいうと、140.1キロ以上。時間では3時間以上の所。
東京発では 東北線なら矢板、上越線なら岩本、中央線なら塩崎、東海道線なら吉原より遠くならお得です。
1日分で最も遠くへ行くなれば、北は秋田、西は九州の小倉までいけるそうです。
払い戻し 1度も使っていない場合、買ったところで利用期間内ならば、210円を差し引いた11,290円が戻ってきます。1度も使ったら払い戻しはできません。

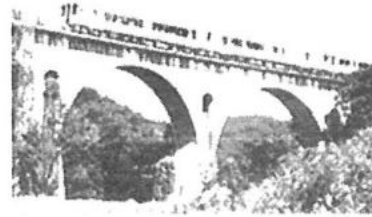
<小海線>



<磐越西線>



<釜石線>



のんびりしたローカル線の旅、時刻表を見ながらゆったりと風景を楽しむ旅には、最適です。

人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見 (東北住環境研究室代表 工博)

家庭内事故を防ぐ

○どこで怪我をしているのか!

救急搬送に当たっている東京消防庁のデータを見ましょう。事故がおきた場所を見ると、居間、台所で特に多いのですが、家の中どこでも事故はおきるのだと、考えなければなりません。重症以上(重篤、死亡を含む)の場合は、居間で61%もおきているという報告もあります。

怪我の原因は、転倒(46.6%)転落(8.9%)となっていますが、高齢者に限れば、転倒の比率は69.0%と大きくなります。階段での事故原因の97.0%は転倒、転落です。



事故をおこした方の大部分は高齢者です。事故のきっかけは、ふらつく、ころぶなどですが、周囲の状況で軽傷になったり、重症になったりします。平らなところで転んだ場合と、階段で転んだ場合とを考えれば分かります。重症ですと、植物人間になったり、骨折治療中に認知症になったりするのです。あなたも、そんな事故にあう機会が十分にありますから、普段からふらつかない、転ばないようにしなければなりません。

高齢者が転びやすいのは、筋力が弱くなる、バランス感覚が悪くなる、見えにくくなるなどの体の機能低下と、転びやすくなる要因が住宅内にある、の両者が考えられます。いつも体を動かして運動機能を維持できる家にし、転びやすくする要因を取り除けばいいのです。

段差をなくし、手すりをつけるだけでも効果はあるでしょうが、それだけでは不十分です。転ぶ原因は無数にあります。滑りやすい床、スリッパがぬげた、置いてあったものを踏んだ、つまずいた、段差、出っ張りにつまずいた、などいくつでもあります。

足もとにいろいろなものはありませんか。新聞、広告の紙、ビニール袋、電気コード、マット、座布団などはつまずきやすべりの原因です。出っ張りのある家具、動きやすい家具も危険です。手を突いたときに受け止めてくれず、にげていくのではたまりません。キャスターの点検も必要です。

整理整頓し、すっきりした暮らしをするだけで、かなりの事故を防げそうなことがおわかりいただけたでしょう。まず、足元をすっきりさせる暮らしをしてみませんか。

次回は、“なぜ事故は起こるのか”について考えます。

水野SEVEN (A様邸) 完成 <お客様の声>

「家づくり」は、母と叔父と暮らすという生活形態の変化から始まりました。
「家族の幸せ」のための家づくりはゆっくりゆっくり事が進み、お話から竣工までほぼ2年かかりました。時間の長さには優劣はありません。A様と家づくりについて会話した結果がこうなったのです。

「家は住んでからわかるもの」と言われますが、一生のうちに何度もできない行いです。家の再築に当たり、永く生活する上で、「ライフスタイルの変化」「地震に対する強さ」「家中の快適性」などについて打ち合わせを重ね、机上の計画から実際の建築へと進み、ここで完成に至りました。
建築途中では、「公的」ルールに沿い4回の現場検査を受け、一般の住宅よりも高い「住宅力」(耐震性、省エネ性、エコ度etc)が認められています。

今は入居されて間もないですが、これから1年の「春夏秋冬」を体験しながら、住み心地を、ジックリ確かめていただきたいと思います。



1 F 玄関から階段へ



2 F ホール

<A様の入居されての感想は・・・>

引っ越してまだ3週間、家の中に未開封のダンボールが30個以上あって、何がどこにあるかわからないものが多い中、新築の家の気持ち良さで一杯ですが、生活実感がわかるのは4シーズン過ぎてからかなあーと思っている。
エアコンの設定温度が、28度でも実に快適に過ごせるかなあーとは感じている。
吹き抜けの作りは良さ悪さがあるが、今の所子供達は喜んでいる事は事実で、それだけは親としてうれしく思っている。

“訪ねてみたい” 太宰治 記念館 「斜陽館」

今年、太宰治の生誕100年にあたり、テレビなどでも盛んに取りあげています。その作品は、今でも世代を超えて多く読まれています。



斜陽館は、作家・太宰治の父である津島源右衛門が明治40年に建てた大邸宅。米蔵にいたるまで日本三大美林のひとつである“青森ヒバ”がふんだんに使われている。また、和洋折衷の様式がとられており、特に2階にある洋間は鹿鳴館風のモダンな造りが残されている。

太宰治は、この家が完成した2年後に出生。後に、著書「苦悩の年鑑」の中で、「この父はひどく大きい家建てたものだ。風情も何もないただ大きいのである」と書いている。

館内の展示室には、太宰治が着用したマントをはじめ、原稿や兄・文治への書簡など約600点の資料がある。中には、「走ラヌ名馬」の直筆原稿などの貴重な資料も。スタッフによる無料ガイド(1周約30分)を聞くこともできるので、じっくりと作家の面影を辿ってみよう。



2階の洋間



1階内部

青森県五所川原市金木町朝日山412-1 TEL 0173-53-2020 交通 津軽鉄道金木駅より、徒歩約7分 車 津軽自動車道五所川原北ICより約15分 駐車場 有/50台/無料 料金 一般500円、高・大学生300円、小・中学生200円

にっこり家



本場タイの グリーンカレー

赤尾ペンナーさんに教えていただきました

(材料)

グリーンカレーのルー適宜
ココナッツミルク 1缶
なす 1本
たけのこ水煮 1株の半分
ピーマン (赤・緑)
ナンプラー又はしょうゆ
さとう (あればヤシの糖)
とりにく もも1枚

さらっとした辛くて甘いカレーは、美味しくて食欲増進。

(作り方)

- ①鍋にココナッツミルクと、その半分の量の水を入れて火にかけます。ルーも入れます。
- ②材料は一口大に切っておきます。煮立ったら、肉を入れます。なす、たけのこを入れ、さとう・ナンプラーを味をみながら入れます。
- ③ピーマンを入れ、少し煮込めば出来上がり。あれば、パイクルーの葉を入れれば、完璧。

日食の話

7月22日に日食が見られるそうです。皆既日食を見るには、トカラ列島まで行かなくてはなりませんが、部分日食は全国で見られます。昔は、ガラスにススを付けて見たりしましたが、目には危険だそうです。肉眼で見ることにこだわるなら、日食観測用のメガネが200円位からありますがもっとも簡単なのは、やや硬い紙に小さな穴をあけて、その穴を通った光があたったところを見ると、欠けた太陽がみられます。また、麦わら帽子の穴を通った光や、木の葉あいだのこもれびがあたった壁を見ると不思議な光景が見られるそうです。楽しみですね。当日がどうか晴れますように。 NHKテレビの日食の中継(10:30~11:45)

