

木の家, にっこり 通信

2012年 1月 発行 通算42号 (H24)

〒350-1316 埼玉県狭山市南入曽561

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



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)

ごあいさつ。

今日この日、「節目」の日を迎えた事、お慶び申し上げます。

今から始まる365日。

毎日の「生活」に多く係わる「住まい」、そして「生活」の中で起こる色々な出来事。また今年も「持てる技術」と「音楽」や「スポーツ」など 皆さまと「多面的」なお付き合いを、そして「フレンドリー」な関係を過ごさせて頂きたいと思ひます。

有難うございました。

指田建設 指田一利

私事。

昨年は震災を始め、様々な事を経験させて頂きました。

娘の結婚そして「孫娘」の誕生。 ←早いもので11歳になります。

世代そして時間は流れて行きます。

絆

家庭内事故を防ぐ

○やけど、火災の防止

※「火の使い方」を学ぶ。

前回、キッチンでのやけどについて触れました。暮らしの中には火がありますから、やけどや火事についても考えておかなければなりません。

やけどはキッチンで多いのですが、そこでの事故だけではありません。お茶・コーヒー類の熱湯、ポットの熱湯が原因として多く、年齢で見ると2歳以下が39.5%、高齢者13.2%となっています。周囲の気遣いが必要ですね。

やけどの治療はまず水で冷やすことが第一です。服を着ていてもそのまま冷やします。その人の手のひらの10倍以上の大きさの場合は、水で冷やし救急車で専門病院に行きましょう。水ぶくれを破ったり、アロエや軟膏を決してつけないのも重要な注意事項です。

東京消防庁の調査(H14)によると、住宅火災の出火原因は「ガステーブル等」22.2%「放火」21.5%「たばこ」16.5%「電気ストーブ」3.9%などとなっています。火災報知器や消火器での初期消火体制を整えるとともに、失火防止をまず考えるべきでしょう。

「ガステーブル」による火災の約76%はてんぷら油の過熱によるもので、その理由の3分の2は「他の部屋かた付け、仕事をしていた」「テレビを見ていた」などご当人の不注意によるものです。初期消火で対応できるので、死者はいませんがやけどする例も多いのです。「ガステーブル」で衣類に火がつく事故も少なくなく、死者も出ています。

タバコが原因の出火個所は、居間・押入れが最多で、次にベランダとなっており、ホテル族のさびしい姿が見えてくるようです。寝タバコ原因も多く、それには飲酒も絡んできます。

電気(石油)ストーブ原因の火災は、可燃物との接触、可燃物の落下などが原因ですので、ストーブ近くに可燃物を置かず、留守時には消すところがけが必要でしょう。

気がつかない原因とし、差込プラグなどの「トラッキング」があります。長い間コンセントを差し込んだままにしているとゴミがつき、それが水分を含んでくるとその部分が発熱・発火する場合があります。定期的に掃除する必要があります。

火災は家族にとって非常に危険です。火事、やけど、感電などの危険防止を家族全員で考え、特に子供には普段から教えておくことが最大の対策ではないでしょうか。

次回は、「居間での事故防止」です。

みなさん、どうします。

- 台所の油なべに火がついた。最初にやることは？
1.早く知らせる 2.早く消す 3.早く逃げる
- 油なべについた火は、どうやって消す？
1.水をかける 2.ぬれたタオルをかける
- 電気ストーブから火が出た。
1.すばやく水をかける 2.電気コンセントを抜く
- カーテンに火が引火したら？
1.ひきちぎってから消す 2.とにかく水をかける
(正解:2、2、2、1)

『公的年金よりも個人年金?』

老後にもらえる公的年金については、若い世代ほど「あてにならない」と考えている人が多いようです。国民年金に未加入、未納というケースが少なくありません。

しかし、公的年金は高齢になって働けなくなったときに、月々決まった金額の年金をもらえるもの、というだけの制度ではありません。原則として65歳になったときから死ぬまで一生涯もらえる「老齢年金」に加えて、一定期間以上加入して保険料を納めていれば、若い人でも突然の事故や病気で障害状態になったときには「障害年金」が支給され、大黒柱のご主人が亡くなった場合は、妻子に「遺族年金」が支給されます。

つまり、若いときから、老後のために最低限の生活を支える公的年金に加入していれば、もしものときに備える保障も付いてくるとい、民間の個人年金保険などより、ずっとおトクな制度なのです。

会社員や公務員の場合、公的年金の保険料は勤務先と折半で、自動的に給与やボーナスから差し引かれるため、未納という人はいませんが、自営業やフリーで働く人、パートやアルバイトで働く人は、市町村の窓口で国民年金の加入手続きを行い、月々の保険料を納めましょう。会社を退職して失業中の人も同じです。

この手続きをしなかったり保険料を滞納し続けたりすると、老後の年金をもらうための25年間の加入期間を満たせなくなり、万一のときには障害年金も遺族年金ももらえません。

ちなみに、現在は国民年金に20歳から60歳まで40年間加入した場合で、65歳からもらえる老齢基礎年金は年間約79万円です。会社員や公務員は、この老齢基礎年金に加えて、勤務中の給与に応じた老齢厚生年金か退職共済年金ももらえます。平均的な収入で40年間加入した会社員男性なら、老後の年金は年間200万円くらいです。

仮に、年200万円で65歳から85歳までの20年間生きたら、受け取り総額は約4,000万円。会社勤めが5～10年で、以降はずっと専業主婦だった女性でも、年間80万～100万円もらえる人が多く、20年では2,000万円近くになり、国民年金だけに加入した自営業者でも、20年間で1,600万円近くもらえます。しかも長生きすればするほど、受け取り総額は多くなります。この権利を放棄して個人年金保険で貯めようと思ったら、保険料の支払いは大変。例えば、60歳から年間100万円の年金を10年間受け取れる確定型の個人年金でも、現在は25歳で加入すれば保険料は月2万円くらい。それでも、受け取り総額は1000万円です。

現在の国民年金保険料(15,000円)と比べても、公的年金のほうがどれほど有利かわかります。

将来、公的年金の制度自体が変わっても、それまでに加入した各自の年金の受給権は守られるため、納めた保険料がムダになることはありません。

というわけで、若いうちから老後に備えるなら、公的年金にきちんと加入して保険料を納めることが第一です。国民年金保険料は、収入が大幅に減少したり、学生や収入の少ない30歳未満のひとには免除制度や猶予制度もあるので、それを活用しましょう。

受給するときになったら・・・

過去に加入した年金のもらい忘れや、もらい損ねに注意しましょう。

退職時に加入した厚生年金基金から一時金を受け取った人も、それは基金の上乗せ分だけです。厚生年金基金は国が支給する厚生年金の一部を代行しているため、代行部分の厚生年金は、基金または企業年金連合会から支払われます。

灯

人の身の上にかかることは わが身にも起こりうること
よその国に吹き荒れる嵐は この国にも吹き荒れるかもしれないもの

けれど想像力はちっぽけなので
なかなか遠くまで羽ばたいてはゆけない

みんなと違う考えを持っている
ただそれだけのことで拘束され

誰にも知られずだれにも見えないところで
問答無用に倒されていくのはどんな思いだろう

もしも私がそんな目に会った時
恐ろしい暗黒と絶望の中で

どこか遠くにかすかにまたたく灯が見えたら
それが少しずつ近づいてくるように見えたら

どんなにうれしくみつめるだろう
たとえそれが小さな小さな灯であっても

よしんば目をつむってしまったあとであっても

茨木のり子

※ 散文に
今のウクライナに思いをはせ
ロシアの情報統制と先大戦の
反省の欠如を憂います。

◎ | とっても簡単 大根漬け

材料 大根 2Kg (中3本位)
砂糖 500g
酢 90cc
塩 70g
好みでタカの爪2～3本

作り方 大根を大きめの乱切りにします。
桶などに入れて、かき混ぜた調味料をいれます。
少しゆすりながら、2～3日待てば、食べられます。

◎ | どんな丼も作れる 万能調味料 の作り方

万能調味料の材料はいたってシンプル。砂糖、みりん、醤油の3つだけ。
家にあるもので簡単にできます。
それぞれの配分は
砂糖1：みりん2：しょうゆ3
これさえ覚えていればOKです。

この3つを合わせたものを煮立てれば完成なのですが、わざわざ鍋を使って煮るのは面倒だという場合、電子レンジでも大丈夫です。

耐熱容器に調味料を入れレンジ加熱をして沸騰させます。(100mlで1分程度)

