

# フジハート

2021.03

Vol.82

## 私とフジアートの人生いろいろ



早いもので東日本大震災から10年が経ちました。

忘れもしない2011年3月11日14時46分。超巨大地震が発生し、今までに経験のない津波が押し寄せました。

私は熱海の一軒家の中で内装工事をしていて、脚立に乗っていました。初めは誰かがいたずらで少し揺らしているような程度の揺れにしか感じませんでした。しかし揺れが長かったので状況を確認しようと、携帯でインターネットを開いても繋がらず、家族に電話をしても繋がらないので、これは何か凄いことになっているのではないかと思い、作業を止め安全な所へ移動しました。テレビをつけてみると、そこで目にしたものは今まで見たことのない津波の被害状況でした。すぐさま自宅に車を走らせましたが、海岸線は津波警報が出ていたので通行止めで、

中の道は思った通り大渋滞。結局自宅に到着したのが熱海を出て10時間後の事でした。帰宅の車の中、テレビで情報を見ていましたが、自然の力にはどうする事も出来ない現実や想像を絶する出来事を目の前にして、自分自身の無力さに困惑したのを覚えています。10年が経過した現地の状況を見るにつれ、いろんな意味でまだまだ復興には追いついていない様に感じます。小さなことしかできませんが、気持ちを寄せ、自分にできることをしていこうと思います。

さて、こここのところの気候は寒暖の差、乾湿の差、気圧の高低差が激しく、そんなときに起こりやすいのが喘息です。

外からの気象条件に対応して邪気から身を守るのが粘膜、そして血管、気管等の伸縮を司り、体温調整や体の様々な機能調整を行う場所が腠理（そうり：皮膚毛穴）ですが、あまりにも気候の変化が激しいと、この機能が追いつかなくなってしまいます。粘膜がでこぼこになって荒れていたり、腠理の働きが悪いと、外からの邪をくい止められなくなり感染や炎症を起こしやすくなります。

気管が細く縮んだところへ、さらに炎症が起きると、炎症を冷すためにマクロファージなどの免疫細胞が集まります。その死骸等が痰であり、この痰が息道を塞いだものが喘息です。

これには通竅（つうきょう）といって、穴を通す…すなわち粘膜を強化し、腠理の機能を安定化することが大切で、漢方では冬虫夏草、紫蘇、紅参などを配合したものが用いられます。

食べ物では、れんこん、大根、長芋などの根菜や、納豆、なめこ、もずく、オクラなどのネバネバ食品が有用です。そして、逆に痰を発生させる洋菓子、菓子パンなどのスイーツ、揚げ物、アルコールなどは極力控える必要があります。

喘息が起こりやすい方は、只今赤信号の気象条件ですので、寝不足や過労を避けて、上記食品とともに体をよく温める工夫をなさってください。

東日本大震災から10年。当時我が家の上の息子は小学生でしたが、10年目の今年、高校を卒業して4月から大学に進学します。同じように、被災した子どもたちも成長し節目を迎えていることでしょう。息子には、世の中に当たり前という事は無く、出来事一つ一つに感謝の気持ちをもって行動をする立派な大人になってほしいと思っています。

代表取締役 渡邊 富士雄



# ざっくばらんに!

大工さんのお仕事をわかりやすく話してみます・・・



大工

植原光雄

## 「丸太梁について」

現在リフォーム工事を行っている現場で古い丸太梁が小屋裏から出てきましたので、写真と共に少しばかりお話を。

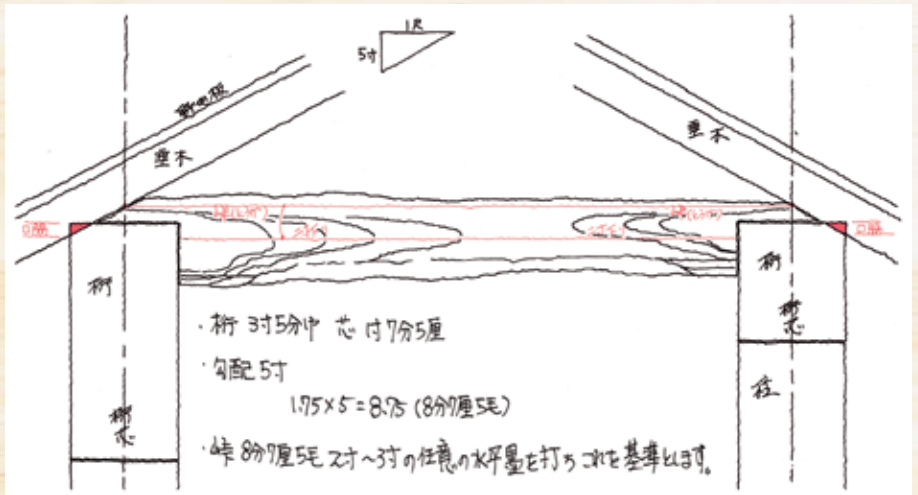
丸太と言えども丸い形の丸太ではなく、側面を削ぎ落とした[太鼓梁]といった感じ。山に生えていた通りの形をそのまま使います。樹種は主に赤松でしょうか。写真の梁はよく曲がっていますね!

この丸太梁は建物の小屋裏に主に使われています。なぜ小屋裏に使われるか? 小屋裏は空間が沢山あるとか、床を作らないから水平で無くてもよいとか、製材すると細い角材しか作れないから、などの理由だと思われそうですが、なにより強度的に優れているので伝統的に構造物に使われているのでしょう。

では! どうやって松梁を造作するのか? 図解をご覧ください。  
墨付けと刻みですね、極々簡単にいうと。曲がっていようが反っていようが丸かるうが、一本の墨を基準にして上げたり下げたりして寸法を出していくということなんです。

つまりは大工さんの基本は芯勘定なので、どんなに大きな材料でも曲がっていても芯を基準に寸法を取ります。芯墨大事です! そして水平垂直!

水平と垂直が正しければ直角になります。以前の記事に書いた垂直と鉛直の違い、覚えていますか?!



## イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します!



外出自粛の日々が続き、家族が家にいる時間が増えると、合わせて増えてしまうのが家事の負担です。特に、食事の準備は軽くありません。「おうちごはん」は素敵なことですが、毎日3食、延々と続くのはとても大変なこと。家事をしっかりとやりすぎて疲れてしまわないように、栄養バランスは考えながらも、ほどよく「手を抜く」方法を考えてみましょう。

### 素材の下ごしらえを多めにしておく

野菜を洗って切る、肉や魚の下処理をするといった作業を、普段の調理時に少し多めの量でしておけば、別の日にも使えて便利です。味噌汁や豚汁の具、肉野菜炒めやホイル焼きなどにすぐに使えます。冷凍すればさらに長く保存できます。

### 缶詰や加工品の利用

調理の中でも、時間をとられるのは食材を加熱する時間です。サバ缶など調理済みの缶詰や、蒸し大豆やゆで卵など、加熱

調理の時間を短縮できる便利な加工品がいろいろあります。献立に毎回頭を悩ませなくて済むよう、これらを使った簡単レシピのリストも作っておくと、さらに楽になると思います。

にんじんしりしりバリエーション

刻んだにんじんを油で炒め、だし、しょうゆ、塩などで味付けするのが基本。様々な素材で違いを楽しんで。

炒り卵

ツナ缶

すりゴマ

カレー粉

茹でブロッコリーを常備しよう

子房に分けて塩茹で2分。ざるに上げ、粗熱がとれたら冷蔵庫へ。

チーズをかけてオープン

サラダ

ゴマ和え

● 刻んでパスタの具に  
● ウィンナー、ベーコンなどの加工品と炒めて

# Que Será, Será

... 余裕を持って過ごしたいと思う今日この頃



リフォームアドバイザー

齊家 春美

春になって来たのは嬉しいのですが、花粉飛散の嫌な季節ですね。毎日、目がショボショボして困っています。今日は、自分が使ってみて、これはいい！と思ったものをご紹介します。

前回もお話しましたが、私は中古でマンションを購入して住んでいるため、設備が自分好みじゃありません。使い方に工夫が必要で、日々色々なものを探しています。

例えばユニットバスの風呂ふたが、湯舟につかった時に頭の位置にある事がいつも嫌でした。最近のシステムバスのふたは浴槽よりも高い位置についていて、水切れもいいですね。うちのもそうであって欲しかった……。そこで見つけたのが、山崎実業の風呂ふたフックです。強力なマグネットなので、好きな位置につけられます。浴槽の真正面につけました。おかげで浴槽の縁に風呂ふたがつく事もなく、頭をもたれかけても当たらなくなりとても快適です。フックにかける時はちょっと遠いので、よいしょ、という感じですが入浴中のうっとおしさから解放される方がいいので、大変気に入っています。オススメです。

浮かせて収納できて衛生的

ご興味のある方は山崎実業のホームページを覗いてみてください。



← 元々のフックの位置



マグネットで簡単設置



## スタッフに聞いてみました。

### Q. 移住するならどこへ？

新生活スタートに向けて、春は引っ越しシーズンですね。コロナでテレワークをする人が増えて、近郊都市や地方に移住する人も増えているとか。もしもあなたなら何処を選びますか？

- 渡邊・・・ 沖縄か奄美大島が良いです！冬が嫌いなので、一年中南国の生活は幸せそうです。
- 白鳥・・・ やはり葉山付近で、一色より横須賀寄りがベスト。山川海に囲まれた生活がいいです。 ← 葉山在住者です！
- 守家・・・ 沖縄でゴルフしたりマリンスポーツしたりしながらの生活がしてみたいです。
- 山中・・・ 両親の故郷、高知県室戸市です。港にはイルカが泳ぎ、鰹、マンボウ、天然うなぎ、うちわ海老。美味しいものがたくさんあります。
- 小石・・・ 川が近くにある山の中！「ポツと一軒家」みたいな。でも暖かい地方が良いです。
- 堤田・・・ 生まれ育った実家！佐賀県唐津市。
- 高橋・・・ 埼玉、無い！沖縄でポ〜っと暮らしたいです。 ← 最近埼玉県から藤沢に移住していらっしゃいました〜
- 岡・・・ ハワイがいいです。
- 鈴木・・・ タイ料理が好きなので、プーケットがいいです。
- 檜原・・・ 現住所の隣町ぐらいでOK！
- 鎌田・・・ 会社の倉庫の近くがいいですね！ ← 仕事人間!?
- 阿部・・・ 沖縄とか、暖かい地方がいいです。
- 三角・・・ 旧友たちに気軽に会えそうなので都内。大きな公園近くで、車がなくても病院や買い物に困らない所がいいです。

ここ湘南は、むしろ移住して来たい人が多い土地柄で、人口も増えてきています。なので、もちろん「移住したくない！」という意見が多いのは承知で、あえて聞いてみました。ご自身の故郷や暖かい地方を挙げる人が多い結果となりました！

# 寒さは健康の大敵

# 暖かい部屋でおうち時間も幸せ!

## 住まいの快適レポート

春の訪れも一步一步近づいていますが、まだまだ寒い日は続き、体にダメージを与えがち。健やかに、幸せに過ごすあったかリフォームを一考。

### 暖かい部屋にするだけで、健康生活が格段にアップ!

真冬の早朝はベッドからなかなか起き上がれない。部屋が寒くて暖房器具の前から離れられない……。寒さを感じると人間の活動は鈍くなる傾向があるそう。それにより、さまざまな健康障害を招くことにも。要因を探り、自分で簡単にできる対策やプロの手を借りて暖かい部屋に。健やかな暮らしを実現しましょう!

#### 暖かい部屋のメリット

##### 活動時間が増え健康的に

断熱リフォームなどによって部屋が暖かくなると活動時間の増加が見られるという調査結果が。階段を昇り降りしたり、テレビを見ながらストレッチしたり、わずか10分程度でも体を動かすことを意識するだけで、生活習慣病のリスクが軽減するとされます。



##### 睡眠の質が上がり免疫力アップ

夜中に何度もトイレに起きる。そんな夜間頻尿に悩まされている方は寝室の室温を18℃以上にキープ。夜間頻尿が改善されると睡眠の質を高め、免疫力アップも期待できます。

##### 寒暖差を減らして高血圧予防

日本人の3人に1人は高血圧だそう。食生活や運動に加え、寒暖差を減らすことも血圧低下につながります。高齢者のいる家庭では部屋間の温度差によるヒートショックの危険が潜んでいます。特に脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫を。

#### 寒い部屋の要因と対策

熱が外へ流出していることが一番の理由。中でも流出される割合の約6割を占めるのが窓や玄関ドアなどの開口部です。つまり開口部の断熱が暖かい部屋作りへの近道です!

##### 冬住まいの熱の流出割合



##### 対策

- 断熱性の高い窓や、すきま風をシャットアウトする気密性に優れた窓ヘリフォーム。
- カーテンを厚めのものにして、床よりも長めに。暖房費の節約にも。
- 市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用。窓用シートは水で貼り付けたりシールタイプなど手軽にDIYできます。
- 晴れた冬の昼間に南側の窓から入る日照量は夏の約2倍だそう。太陽の熱を活用して暖かさをキープしましょう。

Thank you for reading.

## 編集後記

事務スタッフ

三角由香



最近、洗濯用洗剤のキャップが開けづらいと感じる時があります。洗濯をする早朝は寒くて手がかじかみ、うまく力が入らないせい?それとも、握力の低下が原因?いずれにしても「不便」まではいかないけれど、プチストレス・・・なんとかしたい。CMで楽しそうに洗濯をするイケメンたちに目を引かれ、プッシュ式の洗剤「花王のアタックZERO」が気に入り出しました。グッドデザイン賞受賞のユニバーサルデザインのハンドルは、キャップを開けなくてもいいし、片手で使えて便利そうです。かなり心惹かれたのですが、香りや汚れ落ちが気になり、洗剤を替えるのをためらいました。悩んだ末、キャップが開けやすい容器ならいいんだ!と思い、詰め替え容器を捜し、ダイソーで200円の洗剤容器を購入してみました。洗剤メーカーの容器より少しですが開けやすくなり、注ぎ口も液だれしにくくなりました。おまけに詰め替え口が大きくて、容量が1000mlなので詰め替え作業も楽になり、まさに一石二鳥の買い物でした。ありがとう、ダイソー!もっと早く買っていればよかった!



## フジアート株式会社

藤沢大庭営業所 & ショールーム  
〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1  
☎ 0120-34-6829

鎌倉大船営業所  
〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28  
☎ 0120-43-6829



フジアートHP