

健工かぞく便り

第 152 号

2019.10
神無月・October

今日は
天ぷらに
芋ほり!
さつまいもご飯!



これにちは。日暮れの早さや朝夕の涼しさに秋の深まりを感じますね。さて今月から消費税が10%となり、増税対策として次世代住宅ポイントがスタートしています。今回はこの制度についてのチラシを同封いたしましたので、またどちらぞ一読ください。

ろくぶんの ろく	一番好き!一番よく聴いた!一番よくカラオケで歌う!などあなたの No.1 の曲は何ですか?
井川	『中島みゆき/糸』 こんなに心にしみる歌は他ないです。No.1です
小坂	阪神タイガース球団応援歌 『六甲おろし』 一番よく聴き、 一番よく歌っています
金岩	『チェックカーズ/ハートブレイク ジュリアに傷心』 受験勉強の合間に聴いていました♪
三谷	『LiSA/紅蓮華』 「鬼滅の刃」にハマっているのでここ半年間で一番よく聴いた曲です。(*^▽^*)
平木	映画「グレート・ショーマン」劇中歌 『This is me』 キアラ・セトルがワークショップの時に歌っている動画が鳥肌ものです♪
中嶋	『ゆず/栄光の架橋』 卒園のスライドとかでいつも泣かされました



「データ」と「ランキング」で見る
熊本県って、こんなとこ!

基本データ

県庁所在地 熊本市

人口: 約 174.8 万人(2019)

金沢市から約 684.4 km

郷土料理・B 級グルメ

- 馬刺し
- 辛子レンコン
- 熊本ラーメン
- いきなり団子 小豆あんとさつまいも

- トマトの収穫量 1位 (2015年/126,000トン)
- スイカの支出金額 1位 (2016年/2,100円)
- い草の生産量 1位 (2018年/7,420トン)
- 1年間でバナナをした人の数 1位 (2016年/25歳以上人口 100人あたり/13.44人)
- 日本一の石段 (釈迦院御坂遊歩道/ 1988年完成 3333段)
- ジャムの支出金額 47位 (2017年/ 150g入り瓶 1,27瓶)
- しじみの消費量 47位 (2016年/ 72g)

10/1は
雨樋の日

『雨樋』のお話し



雨樋は屋根に降った雨水を一ヶ所に集め、排水設備に流すという役割があります。雨樋がなければ、雨水が軒裏にまわって建物が腐食したり、軒先から直接雨水が地面に落ち、跳ね返った泥水などで外壁や土台が傷む可能性があります。雨樋が初めて文献に登場するのは、平安時代後期になってからです。当時は雨水を排水するというよりも飲料水や生活用水として、雨水を屋根から水槽に導く上水道の役割をしていました。奈良時代頃には瓦葺きだった神社・仏閣を中心に普及し、木製以外にも金を使った黄金の雨樋もありました。一方草葺きや茅葺きの民家は、屋根自体が水分を吸収することや庇が長く張り出していたため雨樋は必要なかった

ようです。江戸時代には、密集した茅葺きや板葺きの町屋は火災に弱いため幕府が瓦葺きを奨励し、それに伴って雨樋も普及してきました。この当時の雨樋にはよく竹が使われていました。その後、明治時代に海外から金属板という新しい材料が入ってくると、銅板で作られた雨樋やトタン板の雨樋が普及し、昭和30年代には塩化ビニールの雨樋が一般化しました。最近では耐久性の高い樹脂製やガルバリウム鋼板の雨樋も登場し、形も流水量がより多く確保できる角型が増えています。ところで海外の聖堂の壁面に取り付けられている恐ろしい姿をしたガーディルは雨樋の一部で、口から雨水を吐き出します。…雨の日に活躍する雨樋だったとは驚きます。



雨の日は
排水口の
役割があります

10/10は転倒予防の日

誰しも年をとるにつれて身体が変化し、様々な理由で転倒しやすくなります。

・背中が丸くなり歩く時のバランスが悪くなる

・筋力が弱くなり歩幅が短いすり足歩行になる



- 薬の影響によるめまい、立ちくらみ
- 物が見えにくくなり障害物に気がつかない
- つま先が上がらないのでわずかな段差につまづく

また骨も弱くなり骨折しやすくなるためそのまま寝たきりや要介護状態に至ることも何なくありません。転倒や骨折を予防するために日頃から3つのポイントを意識しましょう。

ポイント1 食事

骨折の原因となる骨粗鬆症の予防や改善のために・カルシウムを十分に摂って骨量(骨密度)を増やす・ビタミンB6・B12・葉酸を摂って骨質を高める



ポイント2 運動

足腰の筋力強化のために、こまめに動くことを意識し、散歩や椅子に座っての膝伸ばし、何かにつかまつての片足立ちや足指じんけんなどを行いましょう



ポイント3 環境

つまずきの原因となるので、床の上には物を置かない暗い場所にはライトをつける(トイレ近くは明るく)カーペットの端はしっかり固定、玄関やトイレ・浴室に手すりをつける、サンダルやスリッパは避けましょう

実はこの講座に向かう時、金沢駅まで見送りに来てくださった先輩のYさんに「向こうへ行ったら、講座のセントラル長さんに一度個人面談をお願いして、今後の指針や心組みを頂いてきなさい。大事なことですよ」と言われ、着いて早々に窓口で面談を申し込んでいた。後日、事務所からお呼びがあり、センター長さんと対面することになりました。六十代の優しそうな好々爺のお方であった。「どうされましたか」と聞かれ、Yのこれまでの経緯を三十分ほど話し終えると「Yさん、それはそれはご苦労様でしたね。ようここまで来られましたね。ですが、一生懸命真面目に正直にやつてきて、相手さんから問題や迷惑をかけられたりするのは、あなたに世の中や物事を見る目と知恵がないからです。そのことを言い換えれば運命が悪いと言えます。これからは運命を少しでも良くして行ける軌道に乗つて、努力していくことです。その軌道をこれから一から学ぶのです。」…つづく

みゆ耀令の Happy 誕生月占い

♪♪あなたの10月の運勢♪♪

1月生まれ	自分がダメ人間に思えても、長所をほめて自信を持つ。
2月生まれ	腹が立ってもぐっと抑えて。もめ事になりやすい月。
3月生まれ	人への要求や期待をしがち。過度に求めずに。
4月生まれ	お財布の紐をしめて。まだ遣いに気をつけよう。
5月生まれ	やい直しが必要になるかも。不本意でも受け入れて取り組もう。
6月生まれ	調子に乗ってしゃべり過ぎないように注意。
7月生まれ	ほめられる事が多そう。謙遜は不要、笑顔で感謝。
8月生まれ	だらしない相手に行き。平和維持のため見て見ぬ振り。
9月生まれ	仕事でも遊びでもリーダーシップをとろう。率先が大事。
10月生まれ	体力のいる役割をあわんで引き受け。今月は元気に動ける。
11月生まれ	髪型を変えるなどイメチェンが佳。思い切り変化をけよう。
12月生まれ	見込みのないことは早めに見切って。別の道を探す方が賢い。

今月のラッキーさんは、7月生まれの方です☆(*'▽`*)♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分2,000円より
連絡先 090(2099)9318 myk1124@yahoo.co.jp

いよいよ講座が始まった。人間社会での必要欠くべからずの道徳の原理が示してあるテキストによって、担当講師が原理を読み解説し、事例や講師の体験を交えての進行であった。ここで残念なのは、当時のテキストやメモ類を無くしてしまっていることである。今日で五十年を経過し、その間に都市計画で移転を余儀なくされたり、利便性を考えて店や家屋を増改築したりの事情もあって、残念ながらその際に紛失してしまった。

記憶に残っていることをいくつか記してみる。講座寮で

の生活は、一部屋に二十代から七十年代まで各一名ずつの六名であった。Yは当時三十代で一番目に若かった。七十代の方が部屋長さんと呼ばれ、部屋全体のお世話を気に配られる方だった。就寝前の一日の反省会時に、部屋長さんは戦争に行き、命からがら終戦で帰つてこちらに戦死していただろうと苦労話をされた。その話以降、六十代と五十代の方の話しが軍隊調になり、朝六時の起床時に「布団を上げさせていただきますツ」「便所に行かせていただきますツ」とこんな感じで、Yも「布団を敷かせていただきますツ」「風呂に行かせていただきますツ…ただいま戻りました!」となぜか軍隊調になつた。



発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いー家じっくり

HP

いーじホーム



HPも
見てね



今月のひとりごと



チラシでお知らせした通り「次世代住宅ポイント制度」が始まっています。紙面の都合でざっくりとしかお伝えできていませんが、分からぬことがありますたらまたご連絡ください 平木

