

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2016 年 4 月 1 日発行

NO. 0022

発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101

みどり市大間々町大間々258-1

☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～消費税 10%増税は目前～
2. 建築知識 ～お風呂で溺死～
3. 朝、本を読むだけで脳の働きが高まる
4. ハイブリッドソーラーハウスの特徴
5. 身体を整える ～むくみ～
6. 気軽にガーデニング ～お礼肥～
7. 辛口コラム ～離婚した女性の再婚～



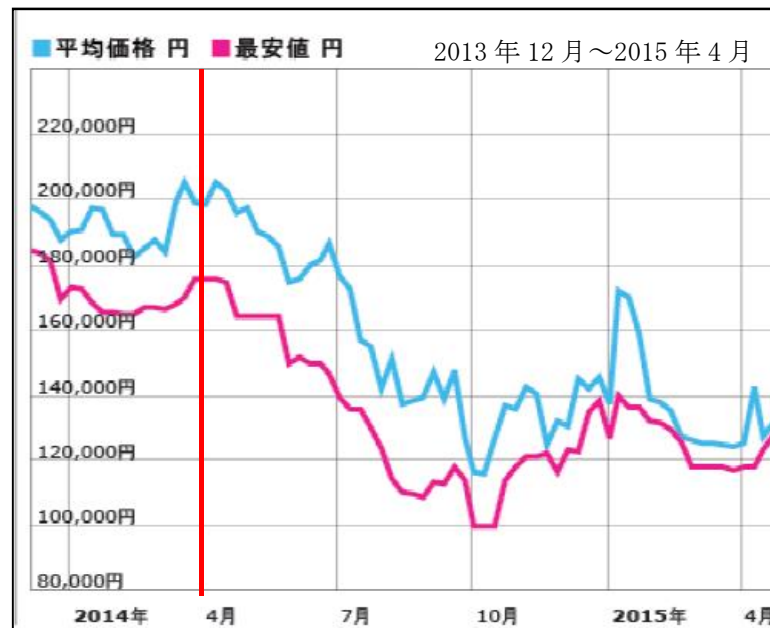
今月の話題 ～消費税 10%増税は目前。急ぐべき？待つべき？～

2017 年 4 月に消費税が 8%から 10%に引き上げされると政府が発表しています。

増税前に大きなお買い物の予定はありますか？

表はドラム式洗濯機の価格変動を表しています。

なんと消費税が 8%になる 2014 年 4 月 1 日の 5 ヶ月も前から価格が高騰し、増税後は価格が下がっています。



価格.com より

買っているもの

- 4 月という時期柄、必ず必要になる制服、文具など
- 通勤、通学定期 (電車、バス代が変わる場合のみ)
- 保存のきく日用品・食料品

日用品や食料品を買いたため予算オーバーにならないように

つまり、本当に必要でないものは増税 1 年前の今買うか、

しばらく買わない と思いますがいかがでしょう？

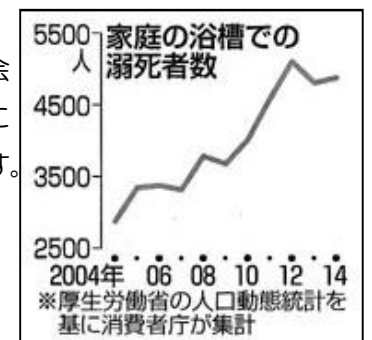


建築知識 ～お風呂で溺死する人たち～

玄関に入り、靴を脱いで上がると玄関ホール。そして廊下があり階段や洗面トイレもある。そこから戸を開けて暖房された居間に入る。これが昔からの戸建住宅の常識だと誰もが思っています。ところがこの住宅スタイルは今から 60 年位前に出来たもので、戦後石油ストーブで暖房することが一般化するとともに暖房した居間と、暖房しない玄関・洗面トイレとを区別する必要から生まれ、廊下も階段も暖房室から外に閉め出されたのです。ところが近年このスタイルの不都合が表立って来ました。その典型的な例がこれ。WHO の調べでは 65 歳以上の「溺死者」は同年齢人口百万人当たり 31 人程度で欧米の約 20 倍と世界抜群、お風呂で溺れなくても入浴が原因の心筋梗塞や脳卒中で死ぬ人は年間 1 万 7 千人です。浴室も脱衣室寒いのに暖まるために熱い風呂に入ること高齢者は血圧の激変に対応できないのです。

欧米ではシャワーはするものの入浴は減多にしません、それは家の中が何処も寒くない状態だからこそ可能ですし入浴してもショックは起きないのです。逆の言い方をすれば、これは日本の「居間だけ暖房」の習慣が先進世界では抜群の悪い習慣であることを示しています。ちなみに欧米では日本型暖房を暖房とは呼びません。最近急速に「寒くない」家づくりへの移行が始まっていますが、古い家でも改修することは可能で、「人生変わっちゃった」と喜んでいる人々は少なくありません。

アマテルソーラー協会
工務店はそんな活動に取り組んでいるのです。



中日新聞より

朝、本を読むだけで脳の働きが高まる！？

休日の終わり、仕事始めを実感し憂鬱になる。また、眠いし、寒いし、動きたくないと感じることもあるかと思います。そんなときは、朝に本を読んでみてください。朝はその日の気分を変えてしまいます。だから、良い気分でも 1 日を迎えるためにも朝読書しましょう。また、時間がないときでも大丈夫！朝 15 分間好きな本を読むだけです。

なんで、朝がいいの？

朝は睡眠によって脳が最もリフレッシュしている時間帯です。朝の読書は眠っている志向を柔軟にし、後の作業を効率化してくれます。

それだけじゃない！朝読書に、メリットが...

- ・ストレス解消になる

音楽、ティータイム、散歩より効果的

- ・脳が活性化し、読み書きの能力も培われる

読書は、脳を活性化し、鍛えてくれる最適な方法。朝読書することで脳の働きがアップ

- ・コミュニケーションが上手にいく

物語を通じて他者の感情を体験することにより、相手の感情を推し量ることができるようになりコミュニケーション力がアップする。



ハイブリッドソーラーハウスの特徴

ハイブリッドソーラーハウスとは...

太陽光も赤外線も含む全太陽エネルギーを暖房と給湯に効率的に利用し、高度な断熱、最適な平面プランと組み合わせて、家全体に快適な温熱環境を維持する「体にいちばんやさしい家づくり」です。また、24 時間暖房なので家中どこにいても自然の暖かさに包まれて快適に暮らすことができます。

【ソーラー給湯システム】

日本ではお風呂や台所などの給湯用に、家庭が1 年間に消費する全エネルギーのなんと 1/3 をも使っています。(全国平均)

ハイブリッドソーラーハウスでは、屋根で集熱した太陽熱を床暖房だけでなく給湯にも活かします。春から秋は、晴れば給湯器をオフにしても良いほど、冬でも目立たないが大活躍です。



住環境計画研究所 家庭用エネルギーハンドブック 2009 データ 2007

身体を整える



～春のむくみ～

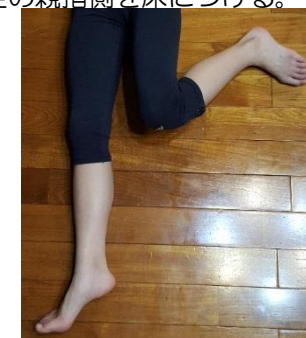


こんな症状はありませんか？

- ☐ おへその辺りがぼっこり出ている
- ☐ ふくらはぎや足首にソックスの跡がくっきり
- ☐ タ方になると靴がキツイ

以上の症状があって、一晩寝て翌朝には症状が消えている方は下の運動をしてみましょう！

- 足を伸ばして座り、より大きく外側に開いている側の膝を曲げて、足の親指側を床につける。足首の角度は 90° に。



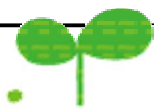
- 膝を曲げたまま、ゆっくり仰向けに。膝はなるべく浮かさないように！

- テコの原理で力がかかり、下がっている方の骨盤が動きます。左右のバランスが正しい位置に戻ります。



骨盤のゆがみを正すと、からだ全体の水や血のめぐりがよくなって、むくみが解消します。

気軽にガーデニング



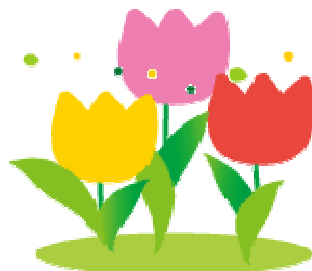
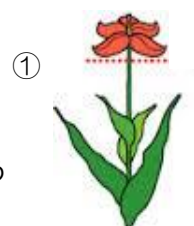
暖かくなってきましたね。4月は花がらの摘み取りや苗の植え付けなど、ガーデニングの季節です。

チューリップやムスカリといった球根植物の「お礼肥」(おれいごえ)を紹介します。

お礼肥とは、「よく花を咲かせてくれてありがとう」という意味を込めて花を楽しんだ後に施す肥料の事です。

《方法》

- ① 花が咲いた後、花がらを茎の上の方で摘み取ります
 - 光合成に必要な茎は長めに残し、葉も残しましょう
- ② 即効性のある化成肥料を与えます
 - 葉が枯れるまでは水やりもしてください
- ③ 葉が黄色く枯れた後、球根を掘り出し涼しい場所で保管します
 - ウイルスなどの病害予防のため、茎を付けたまま陰干しし、自然に球根と古葉が分離できるようになったら取り除きます
 - 地植えの場合、掘り出さなくても翌年も花が咲くことがあるようです



辛口コラム

～離婚した女性の再婚～

日本では、女性にだけ離婚後 6 ヶ月間再婚を禁止する法律があり、これが男女の平等を定めた憲法に違反するかどうかの裁判で、最高裁は禁止期間 100 日を超えるのは違憲(100 日経てば実の父が分かるから)との判決を出しましたが、筆者は日数に関係なく憲法違反と考えます。これは、結婚した女性が産んだ子の父親はその夫、婚姻後 200 日以内に生まれた子の父親は妻の夫ではない、離婚後 300 日以内に生まれた子は妻の前夫を父親と定める明治以来の法律による、結婚によって女はその家の子を産み、家を守るという考えですが、この法律のせいで無戸籍者になった子も多いようです。家父長制時代は昔のもの、離婚も増え、結婚形態も多用になった現在、古ぼけたこの法律を最高裁が擁護しては、基本的人権や男女平等を謳う憲法を守る裁判所とは言えません。

ところで社会活動に熱心な俳優・歌手の杉良太郎(奥さんは歌手の伍代夏子)はベトナムの孤児 81 人を里子にし、大人になるまで責任を持つと尊敬に値します。海外では養子として家族に迎え女優アンジェリーナ・ジョリーが数名、ソフトバンクのスタンリッジ投手が日本の施設から女の子を、などと数えたらきりがありません。こうした例が日本に少ないのは、上記のような古い家思想が未だ強く、明治以来の法律により障害が多過ぎるからで、国際養子縁組に関するハーグ条約を批准して

いないのは主要国ではロシアと日本だけだそうです。

