

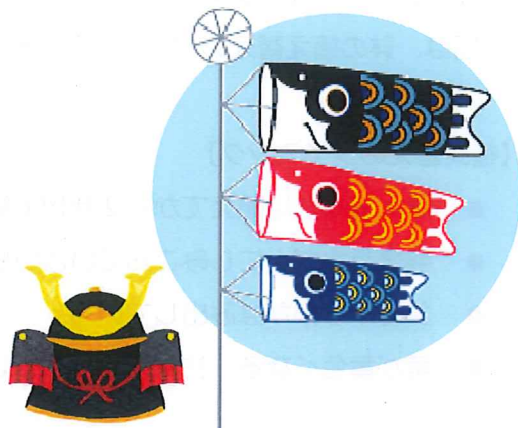
# くらしのすまいりんぐ

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5月1日発行  
NO. 0023  
発行責任者：(株)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 ～花粉逃避旅行～
2. 建築知識 ～地盤のはなし～
3. 睡眠 ～就寝前のリラックスタイムで変わる快眠法～
4. ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由
5. 簡単DIY ～972円で模様替え～
6. 気軽にガーデニング ～観葉植物の植え替え～
7. 辛口コラム ～ストリートチルドレン～



## 今月の話題 ～花粉逃避旅行～

スギ・ヒノキの花粉シーズンがようやく終盤になってきました。が、ひどい花粉症の私は、薬やマスクなしで思いっきり深呼吸したくてうずうずしています。気候がよくなり活動的になる今、そのツライ花粉症から開放されるかもしれない花粉逃避旅行を紹介します。

### ①まず、自分のアレルギーをチェック！

逃避先にアレルギーがあっては困ります。自分のアレルギーを病院でチェックしてもらいましょう。



### ②逃避（旅行）先を決める

#### 逃避先例 1：北海道

スギ・ヒノキ・ブタクサがほとんど存在しません。ただし、他にはほとんどないシラカバ花粉症（5～6月頃）が存在します。十勝の上士幌町では花粉の「疎開ツアー」を実施しています。

#### 逃避先例 2：沖縄

スギのない沖縄。ただし、希にブタクサやヨモギなどの症状が出る事もあります。鹿児島県の奄美群島もスギ・ヒノキがありません。花粉症患者の割合が人口の1.3%と脅威の低水準！

#### 逃避先例 3：八丈島

本州のスギ花粉が届きません。ヒノキは少々ありますが、症状は軽減するそう。

#### 逃避先例 4：（国外）マレーシア、ベトナム

スギ・ヒノキ・ブタクサが存在しません。



さあ、旅に出ましょう！

## 建築知識

～地盤のはなし～

関東大震災以来、大地震に見舞われ被害を受けるたびに建築基準法が見直され、いまや日本の住宅はきわめて安全といえるレベルになっています。事実、東日本大震災でも、阪神淡路大震災でも震度6強とか7を被ったにも関わらず倒壊にまで至った住宅は意外に少なかったのです。現地の建築屋さんから聞いた話では、倒壊した住宅が地盤の悪いところにあった例が少なからず見られたとのこと。もともとの土地が低湿地や河床を埋立てた場所だったり、盛土の擁壁が崩れたりという例です。

2階建て40坪程度の木造戸建住宅は、基礎コンクリートも含めて約70トンもの重さがあります。地盤に支持する力が乏しければ問題が起きるのは当然です。

2007年の住宅瑕疵担保履行法交付や、これに伴う瑕疵担保責任保険の影響で、現在ではすべ

ての住宅新築時に地盤調査が行われるようになりました。地盤の支持力を測る「地耐力試験」にはほとんどがスウェーデン式サウンディング法で行われます。これは1917年にスウェーデン国鉄が路盤の測定に採用し広く使われるようになったもので、東日本大震災でもこの地盤調査が行われるようになった後の住宅では倒壊はなかったそうで、その効果は大きいと現地の人は言っています。地盤の耐力が不十分な場合は、表層改良法、柱状改良法、鋼管杭法、EPS敷設法などで地盤改良がされます。

職人さんが手作業でがんばっているのを見ると、機械装置でやっているほうが信頼できそうですが、実は信頼性は変わりません。単に疲れるか疲れないかの違いだけです。



## 睡眠 ～就寝前のリラックスタイムで変わる快眠法～



新年度が始まり1ヶ月になりました。季節の変わり目ということもあり、疲れが溜まっている方もいるのではないのでしょうか。そんなときは、ゆっくりと睡眠を試みてください。なぜなら、ストレスを癒すのに最も効果的なのは「休養」だからです。また、体や心を休ませる究極の方法は、眠ることなので心身の不調は睡眠によってほとんど回復できるそうです。

春は自律神経がお疲れモード… その原因とは？

- ・就職や転職、引っ越し、部署移動など生活環境が変わる春は、ストレスも加わり情緒不安定からうつ病になりやすい時期です。
- ・春はストレスや緊張などから、「よく眠れない」「なんだか疲れやすい」などの不調を感じる人が多くなります。

疲れを溜めないためには、夜は意識的にリラックス、また仕事のストレスや疲れはその日のうちに解消することが大切。

就寝前の10分のリラックスタイムで変わる快眠法とは…？

- ・寝る前の光による刺激は快眠の敵  
すぐできるリラックス方法は部屋の照明を暗くすること、携帯電話やパソコンの画面を見ないこと
- ・ハーブティーでリラックスタイム  
「ハーブティー」などでリラックスできる環境を作る事も、快眠には重要なこと
- ・ホットミルクで快眠リラックス  
ホットミルクにはトリプトファンという催眠効果のある成分が含まれている。  
また、牛乳にはカルシウムも入っており、カルシウムは心を落ち着かせる効果がある。
- ・ヨガでリラックス  
快眠の秘訣といわれる軽い運動の中でも、最適なのがヨガ

zzz





## ハイブリッドソーラーハウスの快適な理由



ハイブリッドソーラーハウスは、快適でエコで経済的という魅力満載の家です。その中でも、ハイブリッドソーラーハウスが作り出す「快適な住空間」は最もお薦めのポイントです。

ここでは、ハイブリッドソーラーハウスをお薦めする「快適な理由」を一部ご紹介したいと思います。

### どこにいても 24 時間ポカポカ

24 時間床暖房システムは、家全体を包むように暖めます。だから、朝昼晩、1 階も 2 階も廊下も居間もどこにいてもほとんど温度差を感じることはありません。夜中に震えながらトイレに行くことはもうありません。

### 健康リスクが少ない

温度差のない室内環境は、重篤な疾患の原因にもなるヒートショックの危険性はありません。冬場でも足元が温かく、血流がよくなり、血圧変動で不安な暮らしをしていた人が改善したり、外出もできないほどのシモヤケが治ったとの声をいただきます。

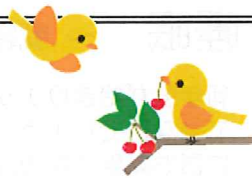
### ほどよい湿度

世界保健機構 (WHO) が快適環境とするのが湿度 30~60%。過剰な水蒸気発生をしないハイブリッドソーラーハウスの冬の室内は 30~40%と健康的に維持されます。(但し、適正な 24 時間換気は必須です) また、湿度 60%を切るとほとんどチリダニ、カビは活動不能になります。ハイブリッドソーラーハウスはダニ、カビが少ないので健康にも良いです。

### 解放感が気持ちいい室内

ハイブリッドソーラーハウスの暖房の考え方は、部屋ごとではなく、家全体を暖めるというもの。だから、各室の室温維持のために必要な壁や間仕切りの制限は受けませんし廊下も必要ありません。解放感のある、思い切った大きな吹抜けのリビングや、中廊下を取るべきスペースも居室にした風通しのいい広々とした間取りが実現できます。

## 簡単 DIY ~マスキングテープ~



ここ数年、いろいろな柄や幅と種類が増えてきて、可愛い物収集家にはたまりません。今では使用用途がインテリアに特化された 200mm 幅や正方形の壁紙用なども販売されています。そこで、子ども部屋の壁にマスキングテープを使って、ちょっと模様替えをしてみました。

用意したもの：マスキングテープ（壁用、幅 100mm×10m：972 円,amazon 他）、カッター、水平器

- ① 貼りたい部分の汚れやほこりを拭く
- ② マスキングテープを貼る部分に印をつける。
- ③ 印に合わせてマスキングテープを貼る
- ④ 必要ない部分はカッターでカット。水平器を当てて傾いていたら微調整



100mm 幅を 2 段に貼りました

何度でも貼り直せるので不器用な方でも大丈夫ですよ。プチプラでかなり簡単！是非、お試しください☆



## 観葉植物の植え替え



観葉植物は主に熱帯などのあたたかい地域で育つ植物なので、最低気温が 15℃以上で落ち着く 5 月中旬から 9 月中旬までが植え替えや株分け、鉢増しに適した時期と言われています。

今回は、鉢の植え替えのタイミングや植え替え後の養生のポイントを紹介します。

### 【植え替えのタイミング】

- 購入後または植えてから 2 年以上経過している
- 与えた水が土にしみこんでいづづらなくなった
- 鉢底から根がはみ出している
- 葉が黄色くなる、枯れ落ちるようになった



### 【植え替え後の養生】

- 1 週間ほど風の当たらない明るい日陰におく
- 根が水を吸えない状態なので水は土が乾いてから与える代わりにこまめに葉水に与える
- 肥料を与えない



7,8 月は暑く、9 月は 1,2 ヶ月もすると寒くなる為、根の成長を考えると 5 月中旬から 6 月がベストシーズンですよ

## 辛口コラム

~ストリートチルドレン~

インド西部、昔のシルクロードの砦の町の路地で、椰子から作った砂糖の塊を立売するおじさんから興味本位で幾つか買っていたら靴磨き道具を下げた幼い兄妹が買って欲しいと寄ってきました。靴磨きは養育者のいないストリートチルドレンの仕事です。塊を一つづつやったら嬉しそうに去りました。立売の果物売りからミカンを買っていたら今度は別の靴磨きの子が 3 人来てバナナを買ってとねだります。立売りの男はあっちへ行けと追っ払うのですが何となく優しい気持ちになって 40 円も取られて 3 本買ってやったら 1 本づつ握って大喜びで走り去りました。彼等にとっては飢えを凌ぐ幾日ぶりの御馳走だったのだらうと思うと何とも言えない気持ちになります。別のところでまた子供が靴を磨かせてくれと来ました。昔、茶色の靴を黒い靴墨で磨かれた事があるので磨かなくていいよと多めに 100 円与

えたら (ちなみに 20 円もあれば一食出来ます)、迷路のような路地の観光案内を始めました。ほら、ここから見ると建築がすごく美しいよ、足元の水たまりに気をつける、こっちの建物はすごく古いのだ、バイクが来るから気をつけろと。もういいよ、と言ってもずーっと案内をやめません。キレイな目をした子供達で、ポケットを狙ったりする気配は全くありません。終戦直後の日本にも浮浪児と呼ばれた子供達がいたことを思い出し、彼ら



の将来を祈るしかないやせない気持ちになります。こんなことなら出来ます。いかがでしょう。

<https://www.worldvison.jp/>