

# 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

2017年9月1日発行  
NO. 0039  
発行責任者：(株)文化舎東毛  
〒376-0101  
みどり市大間々町大間々1190-4  
☎0277-73-4850

## 今月の話

1. 今月の話題 ～お月見どろぼう～
2. 建築知識 ～すまいの内装建材～
3. 失敗しない家づくりの5つの法則⑤
4. 身体を整える ～汗活～
5. 雑節 ～三大厄日～
6. 旬のものを食べる ～梨～
7. 辛口コラム ～あったものをなかったにできない～



## 今月の話題 ～お月見どろぼう～

中秋の名月（十五夜）に袋を持った子どもたちが、



「お月見くださーい」  
「お月見どろぼうです」

と家々を周って声をかけ、お菓子をもらう風習です。

ネーミングが可愛いですね！

元々は農村部の風習で、お月見どろぼうにお供え物を盗られた農家は豊作になり縁起が良いと言われたことから収穫を願う行事とされてきたそうです。

そして今は、日本でもそれほど多くない一部の地域に残っています。

昔は、窓を開けた縁側などにお菓子を置いて子供たちが自由に敷地内に

入りお菓子をもらっていき、といった趣向でした。

しかし今では参加する家は、道路沿いにお菓子を置いて、敷地に入らなくても

お月見どろぼうさんが盗れるように変えている地域もあるそうです。

まるで日本版ハロウィンのような「お月見どろぼう」。

諸事情でやめてしまう地域もあるようですが、昔から続いている行事はこれからも残ってほしいと思います。



## 建築知識

～すまいの内装建材～

「自分の部屋」のイメージとして色合い、模様、素材感、デザイン、品位など居住者への影響が大きい内装壁材には、ビニールクロスなどクロス張りが圧倒的に多く使用され、塗装、塗り壁、木材が多くはないが使われています。過去に建材や家具から出る揮発性化学物質が問題になって以来、化学製品を嫌う気分が拡がり、今でもビニールクロスを嫌う人も少なくないのですが、揮発性化学物質による屋内空気汚染の主犯は、住宅の気密性が高まるなかで日本中が換気システムが必要なことに気が付かなかったことでした。建築基準法で24時間換気設備が必須となった今日では、ビニールクロスを嫌がる理由はありません。むしろ新築住宅で24時間換気を止めてしまう人が多いのが心配です。

ビニールクロスの良い点は、多彩な品揃えから選べて安価で施工が簡単なことですが、実は改修工事にとっても有利なのです。これから住宅が高

性能化し住み心地が良くなると、家の建て替えの必要性がなくなり「永く住める家」になります。そうすると気分転換に内装壁の改修ニーズが出てきます。欧米人が自分で壁を塗り替えるのはそのせいです。ビニールクロスは容易に張り替えができ、気分一新ができますが、一段と面白いのは塗装です。ビニールクロスの上から塗れる塗料がいろいろな塗料メーカーから販売されています。楽しいので西人みたいに自分で塗ってみませんか？



ビニールクロスの上から塗装した部屋

## 失敗しない家づくりの5つの法則⑤

失敗しない家づくりの法則5つ目は、“信用できない業者を見分ける法則”です。見分け方として大きく分けて4つあります。

### ①職人の出入りが激しい業者

現場で実際に家を建てるのは職人さんです。どれだけ設計がしっかりしていても、職人さんの技量や熱量が足りないと、プランどおりの家は出来上がりません。建築業者にも、様々なタイプの経営者がいます。中には、まじめに仕事をした大工さんや職人さんに正当な賃金を払わなかったり、支払いを引き伸ばしたりする工務店もあります。一度そんな目にあうと、次からは仕事を断ることも…。当然職人さんの出入りが激しくなるので、あまり信用しないほうが良いです。また、経験の浅い職人さんばかりが出入りすることになります。見分け方として、職人さんの挨拶の仕方、仲間うちの会話、現場の掃除の仕方など観察することです。

### ③特別オーダーを嫌がる業者

家を建てようとする人の大半は、建築について素人です。そんな素人に業者は真剣に耳を傾け、プロとして適切なアドバイスをしながら、可能な限り実現することです。これが、顧客と建築業者との健全な関係です。特別注文をあまりにも嫌がるようなら、業者の能力自体も疑う必要があります。

### ②建てた家を見学させない業者

これまでに建てた家を見学させてくれない業者は、懸念した方が懸命です。建てた家に自信があり、施主に対するアフターケアがしっかりしていれば、普通は進んで見せてくれるものです。それを拒むと言うことは、建てた家に自信がないか、施主との間に何らかのトラブルを抱えていると考えるのが自然です。新しい家だけでなく、できれば築10年くらいの家を見せてもらったほうが安心です。住宅の長所や欠点は、ある程度年月が立たないと分からないことが多いからです。

### ④急いで契約させたがる業者

不況が長引くにつれて、住宅着工棟数が激減していきま。どこも売上を確保するために懸命な営業活動を繰り返しています。資金繰りをよくするために、少しでも早く契約が欲しいと業者に押し切られてしまうのはよくありません。住まいは多くの人にとって、人生で最も高価な買い物です。だから、後で後悔しない快適な生活を送るためにも業者をしっかりと見極める必要があります。





## 身体を整える ～汗活あせかつ～

8月よりも気温は下がり、汗をかく量は減ってきたけれど、まだ日中は冷房をつけて過ごすことが多いのが9月です。

汗の量が減ると、からだに水が溜まりやすくなり、足がむくんだり、皮膚のうるおいがなくなる原因となります。

そこで、お風呂でできる「汗活」を紹介します。



### 方法① 333入浴法

41～42℃くらいのお湯に肩まで3分つかる



浴槽からでて、身体を洗ったりシャンプーをしたり3分過ごす以上を3セットくりかえすだけ(計18分)

- 肩までつかり体に水圧をかけることがポイント
- 常温の水などを摂って、水分補給
- 寝る2時間くらい前がおすすめ



### 方法② ちょっと荒治療なのが、通称人間しゃぶしゃぶ

- 1) 45℃くらいの熱めの湯に頭までつかる(鼻をつまんだ方がベター)
- 2) 3つ 数えたらすぐに上がる 以上です!

### ご注意!!

①、②とも高血圧や心臓の疾患の方、循環器系に問題のある方はさけてください



これだけで、固くなった頭皮がゆるみ、汗が噴き出るのが分かるはず  
頭皮がチクチクして痛痒いような感じがしたら頭皮に血が通い始めた証拠です☆

## 雑節 ～三大厄日～

- 二百十日 (にひゃくとうか)
- 二百二十日 (にひゃくはつか)
- 八朔 (はっさく)



これらは、江戸時代から言われている「三大厄日」で、いずれも台風がやってくる時期の目安の「要注意日」とされています。

立春のことから数えて、210日目、220日目、旧暦8月1日の9月上旬ごろをいいます。

9月上旬くらいから、農家では収穫の時期を迎えますが、そこで気にするのが天候です。

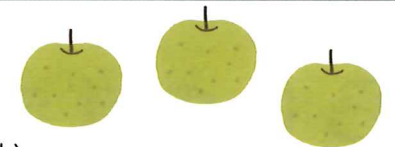
手塩にかけて育ててきた農作物があっという間にダメになってしまうかもしれません。

天気予報などない時代は、暦の上の厄日を頼りに農作物などの収穫の計画をしていたのですね。

ちなみに2017年は9月1日、9月11日、9月20日になります。



## 旬のものを食べる ～梨～



水分ばかり、といったイメージの梨にも意外にも栄養がいっぱい。

まだまだ暑い時期が続きます。水分がいっぱいで食べやすい梨を食べて乗り切りましょう!

### ☆夏バテにピッタリ☆

#### ● 疲労回復効果

疲労回復に役立つアミノ酸の1つ「アスパラギン酸」が140mg/100g含まれています  
市販の栄養ドリンクに含まれるL-アスパラギン酸カリウムは120mgで梨1個の重さはおおよそ250g(可食部)。栄養ドリンク代わりに梨を食べてもよさそうですね☆

#### ● 消化促進

タンパク質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます  
パイナップルやキウイと同じ効果があります  
お肉や魚料理の後に食べると消化を助けます

#### ● むくみ解消

含まれる豊富なカリウムが、余分な水分を排出するのでむくみを解消します  
また、カリウムが塩分の排出を助けるため、高血圧予防にもなります



## 辛口コラム ～あったものをなかったにできない～

日頃から中日新聞(東京では東京新聞)愛読者なので「前川前文科省事務次官、ガンバレ東京新聞」という東京の車中広告を見てネットであれこれ調べたら、面白いメディアを見つけました。アメリカのリベラル系メディアが日本で作ったHUFFPOST JAPANというサイトで、これはその記事の一つです。

首相に逆らってクビになった文部事務次官の前川氏が出会い系バーに出入りしていたというスキャンダルに何たる人かと思ったら、どうも実態は違っていたようです。調査をした東京新聞の記者によれば、この人はクソ真面目ともいえる人らしく、表面に見えない教育の実態を調べに行っていたというのです。母子家庭などで貧しくてまともな教育機会を失い、通信教育の高校数学についてゆけずに中退してまともな就職もできない人々が結局は出会い系バーのようなところで日銭稼ぎせざるを得ない、そんな状況を調べていたといえます。

文科省を退職した後は、母子家庭など今日の隠れた貧困に置かれた子供たちに無償教育を提供する団体にボランティアでお手伝いに出かけていた、という事も分かりました。

<http://kidsdoor.tokyo/yumiko.watanabe/>

の2017年5月27日付ブログ参照

「総理のご意向」などと伝えた文書が「ある」と前川氏が言ったとたんに、読売新聞に出会い系バーの話がいかにも卑猥そうに出るとは、私には官邸と翼賛新聞の「汚い手段」と写ります。教育勅語を唱えさせる学校に夫人が名誉校長とか、加計学園認可に圧力とか、そんな人たちの言葉より、クソ真面目な前川氏の言葉の方が私には信頼できます。それらを踏まえ、今後の政権をしっかりとみていきたいと思います。

