

# 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

2022年6月吉日発行  
NO.0096  
発行責任者：(有)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 一手仕事の普段使い「漆器」
2. 世界各国の梅雨 一梅雨があるのは日本だけじゃない!?
3. 今から始めよう「シャドーイング」
4. 建築知識 一壁の断熱改修 基本的な方法
5. 健康 一季節による不調はこう乗り切る
6. 大間々町大間々分譲地 好評販売中!
7. 辛口コラム 一ロングコヴィッドとは



## 今月の話題 一 手仕事の普段使い「漆器」

漆器は安くはないし、食洗器にもレンジにも入れられません。現代の生活様式からすると「できない」だらけの高級品というイメージを持つ人も多いはず。しかし、スポンジに中性洗剤を付けて洗っても大丈夫ですし、酸やアルカリにも負けません。抗菌性があり食品が傷みにくいという事が、酸アルカリに比較的強いという実験結果も出ています。



赤木明登さんのお椀



私は輪島の塗師(ぬし)赤木明登さんのお椀を毎日使っていますが、不便に感じた事は一度もなく、器によって私の所作や食への関心が良い方に変化したと感じます。赤木さんは東京の大手出版社の編集者でしたが、塗師になる事を志し、輪島に移り住んだ異色の漆芸家です。

漆器というとお祝い事など、ここぞという時に押入れから引っ張り出してくるイメージかもしれませんが、赤木さんは普段使いできる、丈夫で飽きの来ないシンプルな仕上げが特徴です。使い方も決まりはなく、サンドイッチのようなカジュアルなものに合わせてもOKです。

漆器のような手仕事の作品の普段使いをこれからも紹介していきたいと思っています。

## 世界各国の梅雨 一梅雨があるのは日本だけじゃない!?

“雨”や“ジメジメ”した気候でイヤな季節「梅雨」がもうすぐやってきます。

梅雨は日本特有の現象だと思っている方も多いと思いますが、日本に近い東アジアの国(韓国、北朝鮮、中国、台湾など)には梅雨があります!!

梅雨の原因である「梅雨前線」が非常に長く、日本上空だけでなく、近隣の国々の上空まで達してしまうそうです。

### 世界の雨季



「梅雨」という時期は東アジアにしか存在しないのですが、世界中には「雨季」と呼ばれる形で広く存在しています。

- 東南アジア 赤道から近い国々：10~3月 赤道から距離のある国々：6~10月
- オーストラリア 11月から翌年の4月までという異様な長さが特徴。
- ヨーロッパ 雨季はないが、年間を通して雨が降ったり曇天が多いのが特徴
- アフリカ 大雨季(3~6月)と小雨季(10~12月)がある



## 一 今から始めよう! 一 シャドーイング

義務教育で勉強したはずの英語。でも英会話が苦手という方が多いのではないですか?そこでご紹介するのはプロの同時通訳者がトレーニングに使う上達法「シャドーイング」です。聞き取った音をそのまま繰り返すというシンプルな勉強法です。

### 《シャドーイングやり方》

#### 用意するもの:

英文の音声とその英文の原稿(英語字幕)

- ① 1つの会話文をまるまる流し、静かに聞いて全体の内容を大まかに理解します。
- ② もう1度同じ音声を流し、聞こえた音からどんどんマネして声に出します。マネできない部分があっても音声は止めません。この時に自分の声を録音できるとベスト。

- ③ ②を何度か繰り返したら、次に字幕を見ます。どうしても聞き取れなかった単語やフレーズがあれば、意味を確認。ここでもう1度シャドーイングをしてみましょう。
- ④ 字幕を見ずに再度シャドーイングを行います。一度字幕を見ているので、ここではほぼ一字一句マネできるように頑張ります。

用意する音声は「自分のレベル+ちょっと上」。難しすぎると効果が半減します。ただマネるのではなく、わからなかった事を調べながら行います。リスニングと理解力を鍛える目的です。私の場合は、youtubeで「シャドーイング」と検索して音声を見つけます。それをイヤホンで聞き、自分の声をスマホに録音しています。再生速度を落としてはじめると徐々に聞き取れてきます。続けるコツは楽しいと思える音源を見つけることです♪



## 建築知識

— 壁の断熱改修 基本的な方法 —

2～30 年前の木造住宅は壁にグラスウールを充填するのが精一杯、しかもその断熱材たるや性能が悪い上、厚さも壁の半分の 50 mm、断熱材は壁の中でつぶれて断熱効果はほぼ無し。こんな家にお住いの方が多いのです。外装材がサイディングや金属の場合は、断熱改修を家の外からやるのがお勧めです。まず外装材を全て剥がし、柱、間柱、梁などを屋外からむき出しにし、断熱材も外し、外から内壁ボードの裏側が見えるようにします。柱・間柱の間に今日使われている熱伝導率 0.038W/mK 以下の厚さ 105mm グラスウール充填かセルローズ断熱充填をします。次いで 1981 年以前の家なら柱・間柱の外から構造用合板などを打ち付けて耐震性を上げる事も可能。



外壁を剥がして断熱をやり直し

透湿防水シートを張り、通気層を設け、これで外装を貼っても良いのですが、折角ここまでやったのなら、更に外から、例えばスタイロフォーム FG、ネオマフォームなど高性能樹脂断熱板(地域に応じて 30～50 mm)と透湿防水シートを張り、通気層を設けて外装します。断熱材を入れ替えただけでも激変しますが、樹脂断熱板を貼り足すと更に壁の断熱力が 2 倍近くアップし、住み心地は嘘のように変わります。この付加断熱のコスト差は 100 万円にもなりません。断熱強化によって暖房の効き方が変わり、家の中の温度差が減少するので、様子を見て小間切れだった部屋を連結して広くするなど気に入らなかった間取りを変更する事も可能です。

## 身体を整える

— 季節による不調はこう乗り切る —

湿度が高く気圧が変化しやすい 6～7 月は体調を崩す方が多いとか。整体師に聞くとこの時期が繁忙期になるそうですし、またメニエール病の知人は、めまいなどの発作に悩まされるとのこと。

症状は人それぞれですが、1 位は「頭痛」次いで倦怠感、疲れ、寝不足となっています。季節の変わり目あるあるで昼と夜の寒暖差も加わり自律神経が不安定になり不調になる事が理由のひとつにあげられています。



### 解消する効果が期待される生活習慣

- ①朝は太陽の光を浴びる。体内時計をリセットする効果あり。雨天でも同様に。
- ②夜は 40℃くらいのお湯に 10 分以上浸かってリラックス
- ③お風呂の後は灯りは暗めにして入眠しやすくします。スマホも控えて上質の眠りを取る。



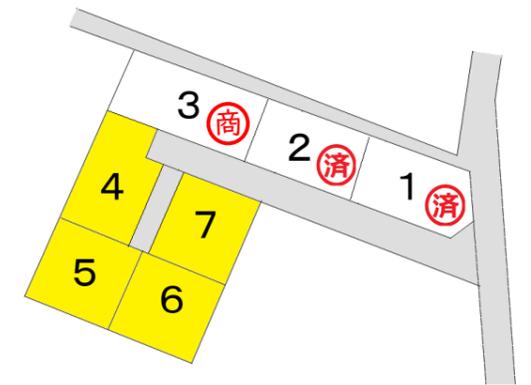
要は身体を休ませる事と起こす事のメリハリを付ける事が鍵ですね。その為には物理的に環境を整える事で実現しやすくなりますね。乳児を寝かしつけていた頃を思い出します(^ ^)

好評販売中!

## 大間々町大間々分譲地

造成工事完了いたしました!

区画	価格	敷地面積
1 済	882 万円	244.14 m <sup>2</sup> (73.85 坪)
2 済	862 万円	245.06 m <sup>2</sup> (74.13 坪)
3 商	852 万円	235.22 m <sup>2</sup> (71.15 坪)
4	700 万円	211.15 m <sup>2</sup> (63.87 坪)
5	730 万円	216.83 m <sup>2</sup> (65.59 坪)
6	730 万円	226.65 m <sup>2</sup> (68.56 坪)
7	680 万円	205.52 m <sup>2</sup> (62.16 坪)



詳しくは『旬文化舎東毛』までお問い合わせください。

☎ 0277-73-4850 ✉ info@bunkasya-toumou.co.jp

現地案内図は  
こちら



## 辛口コラム

～ロングコヴィッドとは～

コロナ感染後に物忘れ・倦怠など不調が残る後遺症を Long COVID (ロング コヴィッド) と言います。オミクロンでの軽症で済んだとしても、こっちはゆっくり体の他の部分にダメージを与え何か月も続く事があると、ニューヨークタイムズの専門記者は言います。ではワクチンはこれに効果があるのでしょうか? 2つの大規模調査の一つは最大 1/10 の抑える効果があるとしましたが、他の調査では何の効果も無かったとか。要は良く分からないのです。長らく一日 10 万～35 万人(日本人口に換算して)の割合で感染を続けていた英国でも Long COVID を訴える人は



治って 4 ヶ月経ったのに未だ匂いが戻らない

2%程度なのでそう心配するなど彼女は言います。これについて、新しい調査では 2 つの症状が明らかになりました。一つは無臭症。嗅覚細胞がウィルスに感染した為と思われましたがそうではなく、免疫細胞が嗅覚周辺の細胞でウィルスと大合戦を引き起こした為、混乱を避けようと神経が保護して嗅覚を飛び越えるせいで分かりました。もう一つは男性の問題。米国の研究チームが感染したサルを調べたら前立腺、ペニス、睾丸など生殖系がウィルスに感染しており驚いたとか。コロナ感染男性の 1～2 割が ED 症状を訴えるのですが、それは発熱のせいではなくウィルスの直接攻撃によるものと判明しました。コロナ経験のある人は数倍 ED になり易く、睾丸痛や精子減少になり易いのだそうです。この研究者はさらに調査しウィルスが睾丸を貯蔵基地にしているか究明すると言っています。(NYTimes より)