

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

2023年11月吉日発行
NO.0112
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 — 理想の家づくりに近づく魔法の質問 —
2. 重ね煮 — 大根の甘酢漬け —
3. ほったらかし農園 — 目指すは「野菜の自給自足」 —
4. 不動産情報 — 分譲地 —
5. 健康な身体づくり — ストレッチ —
6. 建築知識 — タイルの外装 —
7. 辛口コラム — 貧乏になりつつある日本人 —



今月の話題

理想の家づくりに近づく魔法の質問

これから家を建てるなら、幸せが続く住まいを作りたいと思いませんか。そこで、『理想の家を手に入れる魔法の1枚シート（自由国民社）』の著者 平田広幸さんにお話を聞いてきました。

成功の鍵は「自分たちにとって何が重要なか」をハッキリさせることです。

今回は、子育て世帯の家づくりに役立つ二つの視点を紹介します。それがこちらです。

- ① 新居での生活で家族とどんな思い出を作りたいか？
- ② 将来、子供が巣立つときどんな思いで巣立ってもらいたいのか？

この視点を踏まえて、リビングはどうであってほしいか、窓からどんな景色を見たいか、キッチンはどうかといった質問を投げかけていくうちに、徐々に理想像が浮かび上がってくるそうです。

「あなたが年を重ね、お子さんが巣立った時、子供のころを振り返って温かい思い出でいっぱいの家だったらいいと思いませんか。さらにはお子さんが受け継いでよかったなと思ってもらえる家だったら素敵だと思いませんか。家づくりを通して、胸いっぱいの思い出を手に入れることができます。言い換えると、人生を手に入れるとも言えるのです。」と平田さんは仰っていました。

家づくりのコンセプトに、品質・耐久性、資産性、流動性、すべて大事ですが、そこに、“いい思い出を作る”という切り口を加えてみてはいかがでしょうか。



(一社)ハウジングコーチ協会
代表理事 平田広幸さん

質問を投げかける「コーチング」という手法をつかって内面にある理想の家づくりを引き出す「ハウジングコーチ」を育成している

重ね煮 — 大根の甘酢漬け —



日持ちするので常備菜として、お役立ちの一品です。

大根 200g・・・いちよう切り
すき昆布 適量・・・ひたひたの水
で戻す

【作り方】

1. 図のように材料を重ね、合わせておいた調味料を加えてフタをして火にかける。
2. 沸騰してから2分ほど煮立てて火からおろし胡麻油を回しかける。

【今日のポイント】

☆梅酢がない場合は塩小さじ1/3で代用できます。
かぶや長芋でも美味しくできます。

米酢 大さじ2
梅酢 小さじ1
はちみつ 大さじ1
塩 一つまみ
しょうゆ 小さじ1
胡麻油 適量

重ね煮アカデミー主宰

<https://megu-kasaneni.com/>

ほったらかし農園 — 目指すは「野菜の自給自足」 —

私のほったらかし農園は、潔く9月はほったらかしにしました。

10月の種まきと苗植えに適した野菜や、準備を調べていたところ、「**放置しても育つ野菜**」という言葉が目飛び込んできました。畑に出る時間があまり取れない私には渡りに船です。早速参考にしました。

私が選んだのは9種類です。手間がかからないことを選択の優先基準にしました。それがこちらです。

ブロッコリー・水菜・春菊・ニラ・じゃがいも・人参・カブ・玉ねぎ・空豆

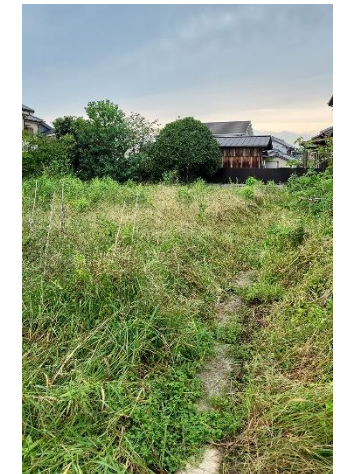
去年は植え付け時期を逃してしまい、思うような野菜を植える事が出来ませんでした。今回は、ほったらかし農園とはいえ、植え付けまでほったらかしにするわけにはいきません。



先代からのみかんは安定の豊作。

温暖化の影響か、猛暑日からいきなり晩秋のような気温に下がったように思います。こんな温度変化が年々増えているので、種まき、植え付けのタイミングを、本やインターネットの情報を参考にしたいのか戸惑ってしまいます。

とはいえ目指すは、「野菜の自給自足」です。張り切って2年目に突入です。



腰高の草を倒して道を確保



不動産情報 - 分譲地 -

好評販売中!

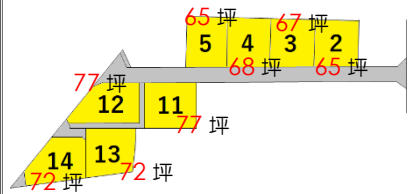
大間々町大間々

価格 695万円～
学区 大東小・大東中



現地案内図

新規分譲中



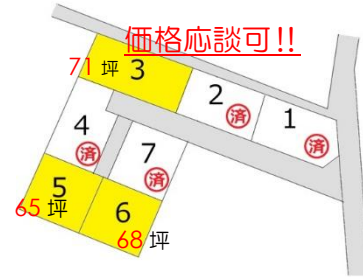
※ 完成予定は11月

大間々町大間々

価格 700万円～
学区 大東小・大東中



現地案内図



大間々町桐原

価格 600万円
学区 大南小・大中



現地案内図



★住みやすい住環境

小中学校も近く子育て世代にもおすすめ物件です!!



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

健康な身体づくり - ストレッチ -

体を動かさないと分かっていてもなかなか始められない・・・。

無理なくできることから大丈夫! まずは簡単なストレッチからチャレンジしてみてください。

体が柔らかいことの“メリット”

ストレッチなどで体を柔らかくすることで、筋肉が伸びやすくなり、関節の可動域が広がります。可動域が広がることで、体の動きがスムーズになり、機能が向上しケガの予防にもつながります。

体が硬いことの“デメリット”

- 運動時にケガをしやすくなり、血液循環も悪くなる
- むくみや冷えを生じ、基礎代謝が下がって、肥満にもなりやすくなる
- 疲労物質が蓄積し、腰痛や肩こりを生じ、心筋梗塞や動脈硬化の原因にもなる



30分程度の全身ストレッチを行うと、前頭葉でのα波脳波の発生が増え、リラックス状態になります。動的ストレッチと静的ストレッチを使い分け、健やかな生活を送りましょう。

最初はできなくてもOK。続けることで徐々に柔らかくできるようになっていきます。

- ※ 動的ストレッチ：ラジオ体操などの、身体を動かしながら関節可動域を広げていくようなストレッチ。
- ※ 静的ストレッチ：疲労により硬くなった筋肉をじっくり伸ばすようなストレッチ。クールダウン。

建築知識 - タイルの外装 -

便器に陶器が使われるように住宅の外壁にタイルを使う利点は何ととっても汚れにくく、洗えば綺麗になる事です。ただし高額です。元々木造住宅では外壁に木ズリ下地を張り、直接あるいはラス下地を張ってから左官さんがモルタルを塗って仕上げをし、これをモルタル仕上げする方法があります。そのまま塗装仕上げしても良いし、より高級にタイルを貼って綺麗・豪華に仕上げても良いです。コンクリート住宅やビルなら表面に直接タイルを貼ります。

今日では、乾式工法といって左官仕事を省いてタイル仕上げをする方法が一般的です。一つは、通常の住宅同様に窯業系サイディングを張り、これにタイルを接着剤で張る方法で、接着剤はやや柔軟性があるので台風や地震で家が揺れてもタイルが割れたり剥がれにくいものです。もう一つの方法は、専用のタイル用の下地を施工し、これにタイルを指定された方法で引っ掛けて固定する方法です。タイルの目地の補修も不要になっています。

これらの乾式工法では外壁層の裏側に通気層を設け、室内の湿気と共に万一侵入した雨水や水蒸気を排出できるようにしておく事が肝要です。ビルの外壁もそうですが、硬い壁には意外とクラックが生じてこれが雨漏れを起こすとどこを水が伝っているのか分からなく大変に困った事態になります。その点、侵入雨水を排出する事ができる通気層を設けられると後々助かります。



タイルの壁の家 LIXIL

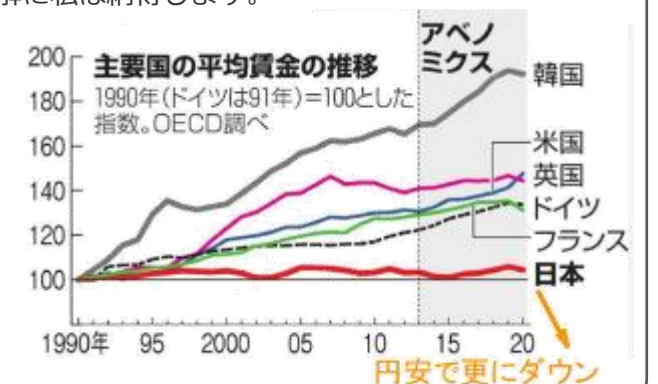
辛口コラム - 貧乏になりつつある日本人 -

9月にシンガポールに旅行して中部国際空港で愕然としました。出発ロビーの売店にはシャッター、国際線駐機場にはポツンと1機、乗客は大半が外国人。シンガポールや香港では、え! こんなものがこんなに高いか、と仰天。これは単純な一時的円安では済まない問題があります。

5年前と比べ、シンガポールドルは25%、香港ドル、米ドルは30%、ユーロは25%も値上がり日本の価値がそれ程低下していると世界が評価しているのです。2010年にビッグマックが日本では\$3.9、米英では約\$3.7と日本の方が高い、それが2021年には日本\$3.6、米国\$5.7、韓国\$4.0、23年は日本\$3.1、諸国の支払力が上がる一方で日本はどんどん下がっています。お家芸だった半導体でも技術的に取り残され、台湾のメーカーに日本に工場を作って下さいとお願いする始末。輸出力を誇っていた時、更に技術革新と生産性向上を迫られた時、日本はアベノミクスで円安と低賃金に走った結果が今日の姿だと説く専門家の見解に私は納得します。

<https://toyokeizai.net/articles/-/458676>

国内にいれば問題ないか? 今日、私たちの暮らしの多くを輸入に頼っています。石油、ガス、鉄鉱石、穀物、化学製品、半導体。野菜や牛乳は国産? でも肥料・飼料は輸入です。これらすべてが20~40%値上がりするので当然生活は苦しくなります。賃金が40%上がれば良いですがどうですか。預金しておいた退職金に利息は付かずひたすら目減りする一方です。政治は他人事ではないのです。



朝日新聞デジタル版 橙色は筆者が追記