



皆様の「快適な暮らし」のヒントに

# すまい造りメール

第87号 2009年6月号

SINCE 2002.4.1.

発行日平成21年5月22日  
発行元有限会社佐野工務店  
〒237-0068  
横須賀市追浜本町1-25  
TEL 046(865)4010  
FAX 046(865)6139  
http://www.sano-k.net/  
info@sano-k.net

## すまい造り工房



夏本番を迎える前に、食と健康について一緒に考えてみましょう。

第10回「すまい造り工房」では、ご家庭で簡単にできる薬膳料理をIHクッキングヒーターを使って、実際に調理してご試食していただきます。お忙しいこととは存じますが、お友達をお誘い合わせの上、ご参加ください。詳しいお問い合わせは、弊社までご連絡ください。（6月1日より受付開始）

### 第10回 すまい造り工房 「医食同源」

日時 7月18日(土)10:00~12:00  
会場 (有)佐野工務店 2階事務所  
講師 管理栄養士 国際薬膳師  
石渡千代(いしわた・ちよ)氏  
定員 15名(先着順) 会費500円

## Flying Pig

メキシコで発生した新型インフルエンザ(H1N1亜型)の感染者が日本で急増しているようです。ウイルスは温度20℃以上、湿度50~60%に弱いとされています。体内に侵入する経路は目・鼻・口からで、マスクの着用やうがい、手洗いが感染予防には有効とされています。今までのインフルエンザと比較して毒性が弱いものの、感染力が強いと言われていたもので、発熱や呼吸器症状(鼻汁、のどの痛み、せきなど)がある場合は、感染を予防するためにも、医療機関で受診する前に最寄の相談窓口(発熱相談センター)にお問い合わせの方がよさそうです。



発熱相談センター  
横浜市 045(671)4183  
横須賀市 046(822)4317  
逗子市 0467(24)3900

長浦湾周辺には、明治から戦後にかけて建設された、旧海軍工廠造兵部や水雷学校などの軍関係の施設がありました。当時、砲弾や魚雷などの兵器や軍艦の燃料など、ありとあらゆる軍事物資が保管されていた旧海軍軍需部長浦倉庫は、現在でも民間の倉庫として活用されています。近代化遺産とは、日本の近代化に貢献した産業・交通・土木に関連する建造物や構造物の総称です。

## 長浦湾

また、この付近には、鉄道の引込み線が、網の目のように張り巡らされていました。現在でもその一部が残されています。長浦港で荷揚げされた貨物を運搬する列車が、旧海軍軍需部長浦倉庫に頻繁に行き来していたことがわかります。

(参考資料「三浦半島きままに散歩 京急田浦駅~安針塚駅」)



## ざっくばらん 雑句芭欄

朔日より雨がちにて曇り  
くらす。  
「つれづれなるを、杜鵑  
の聲たづねありかばや」  
といふを聞き、われも  
われもと出でたつ。  
枕草子(第九十五段)  
清少納言

「一日から雨がちで曇り空がつづく。退屈なので、ホトトギスの鳴き声を聞きに行きたいと言うと、皆が行動をともにした」

「目に青葉、山不如帰、初鯉」鬱陶しい梅雨のあとは、夏本番を迎えます。薬膳料理をちょっと勉強して、暑い夏を乗り切りましょう。



## クイズ(第86号)の答え

よこすか開国祭イメージキャラクターの①ペリリンとオグリンです。日本を開国に導いたペリー提督と横須賀の発展に貢献した小栗上野介がモデルです。よこすか開国祭が開催された2006年に誕生しました。

## クイズ 問 眩只和



さて、私は誰でしょうか?

- ①レック ②レッタコス  
③シーノン ④カモドッキー

## 次号予告

「夏本番・暑さ対策は…」などについて取り上げる予定です。

## 「前略 おせわ様。その後いかがお過ごしですか。」

介護保険制度の対象となる住宅改修工事のうち、手すりの取り付けについて、ご紹介させていただきます。

手すりは、①体の位置を移動させる場合に、手を滑らせる目的で、水平方向にサポートする手すり（直径32～36mm）と、②体の位置はそれほど移動させないで、立ち上がったたり座ったりする場合に、しっかりと握る目的で、上下方向にサポートする手すり（直径28～32mm）の2種類に分けられます。何も無い状態からプランを立てながら行う新築工事とは異なり、現在お住まいの間取りを出来る限り活用しながら、効果のある住宅改修を行うには、住宅改修を必要とされる方の体型や体の状態、習慣などを考慮して、目的にあった手すりを選択し、効率的に力が出せる手すりの位置や高さを割り出し、さらに、受け金具がしっかりと固定できるように、下地の状況を確認する必要があります。手すりは取り付けられど、目的を果たせていない「なんちゃってバリアフリー」にならないよう、工事を行う前に、ご家族全員で十分に話し合うことがとても大切です。

（すまい造りメール第63号参照）



浴槽内の手すりは、体の向きを確認した上で（このケースでは蛇口と反対側の向かって左側が頭部）、浴槽内の立ち上がりや、入浴姿勢の安定の手助けとなるL型を選択した。



廊下の手すりは、コーナー部分でも手すりが連続するように、それぞれの手すりを連結することができる金物を使った。



トイレのL型手すりは、体の向きを変えたり、立ち上がったたり座ったり、と体重以上の力に耐えられるように、下地を補強した。



玄関アプローチの屋外手すりは、気温によって表面温度の変化が少なく、握り心地の良い防汚性能が優れた手すりを選択した。埋め込み式と異なり、アンカーで固定したため、床のタイルの損傷を最小限に止めることができた。

## 「とどのつまりは梅雨」

鬱陶しい季節がやってきます。この季節は、「鬱陶しい」の「鬱」という漢字が、長い髪をまとめようと帽子を深くかぶり、目を閉じて、口を真一文字にした女の子の横顔に見えてくるから不思議です。さらに、「あ～しんど」という声さえも聞こえてきそうです。



梅雨特有のジメジメとした湿気を含んだ空気を室内に溜めておくと、カビやダニを発生させたり、それが原因でアレルギーや喘息を起こすこともあるようです。カビにとっては、温度25～30℃・湿度65%以上で栄養分と酸素があること、また、ダニにとっては、温度20～30℃・湿度60～80%以上でエサがあることが、繁殖の好条件となります。そんな彼らの快適な空間を提供しないようにするには、時々換気をして、エアコンなどで室内の温度を調整し、床などに落ちたゴミやホコリをこまめに掃除をするか、リフォームをする以外に方法はなさそうです。自然素材の珪藻土は、調湿効果が高いだけでなく、殺菌効果があると言われていました。

「鬱陶しい」の「鬱」という漢字が、歩み板（足場）の上で、左官工事をする、襷がけをした法被姿の粋な職人さんに見えてきたら、ご連絡ください。

### お問い合わせ

住まいに関する皆様の疑問や質問、お知らせしたいことや情報などがございましたら、ご連絡ください。また、クイズのご回答もこちらにお寄せください。ハガキや封書、FAX、メールでもお受けします。お名前とご連絡先を忘れずにご記入ください。正解された方の中から抽選で毎月1名の方に、その号に関連したプレゼントをお送りしています。尚、郵送の停止を希望される場合や、バックナンバーやカラー版を希望される場合など、ご遠慮なく、お申し出ください。

ホームページより「すまい造りメール」創刊号からのバックナンバーをダウンロードできますので、アクセスしてください。

皆様の「快適な暮らし」のヒントになることができましたら幸いです。

〒237-0068 横須賀市追浜本町1-25 有限会社佐野工務店 TEL 046(865)4010 FAX 046(865)6139