



今の特集 「知育・体育・そして食育がもとめられる。」

成熟する消費社会のなかで、食の簡便化・外部化、欧米化・無国籍化、家庭食のメニューの多様化が急速に進行し、日本型の食生活が私たち日本人に見えなくなってきました。国民栄養調査結果（厚生省）でも、穀類摂取が減少するなかで特にコメの減少が著しいことや、動物性たんぱく質の増加、脂質の過剰摂取が指摘されています。また、男性はいずれの年代も「肥満」の増加、若い女性では「やせ」の増加が報告されています。



ひ弱な子どもの増加

そのような大人社会を反映して子どもたちの体力低下が進行しています。また気力のない子あるいは欲望のコントロールが下手な子が増えてきました。加齢により発生する「生活習慣病」が子どもにまでしのび寄り、若年層の拒食症や過食症、会食不能症の増加も報告されています。

その大きな要因として、子どもの「食生活の乱れ」と「ライフスタイルの変化」があげられます。塾通いやテレビゲームなどの室内遊びが彼らの生活に定着し、外遊びをする子が少なくなりました。生活時間は夜型化し、朝食を食べない子や、夕食（弁当）を塾で済ませる子も珍しくありません。家族がそろって食事が少ないため、好きな食べ物に偏りがちになり、またコンビニやファーストフード店での子どもだけのスナック類の買い食いもよく見られる光景です。

食の大切さの再認識が必要

食べたいときに食べたいものがすぐ食べられる、モノの豊かな時代だからこそ、子どもたちに「食」の大切さの再認識、すなわち「食の教育」が急務であると思います。大切なのは、「食の基本を理解し、自律的で豊かな食生活を営み、食文化の発展に繋げ得る力」ではないでしょうか。

学校や地域からの働きかけとともに、現代の食生活の多くを担う食品企業も含め、社会全体として「食」の教育力の充実をはかるべき時ではないかと思えます。

また「食」を通じて子どもたちに育めることはたくさんあると考えます。時代に合った「食のリテラシー」を広い視野から子どもたちに育みたい、そして「食」を核にした学習の限らない可能性を大切にしたいものです。

家の中で聞こえる音

家の中にいると、どんな音が聞こえますか。気をつけて聞いてみると、いろいろな種類の音が混じっていることが分かります。たとえば、おしゃべりや歌などの人の声。テレビやラジオ、CDなどの音、楽器を演奏する音、などがあります。それに、玄関チャイムや電話のベル、火災警報機の音など、聞こえないと困る音もあります。これらは、暮らしに役立つ音です。それ以外に、人の足音やドアを閉める音、洗濯機や掃除機のモーターの音、トイレで流れる水の音など、人やものが動くことで出る音もあります。また、外から家の中へ入ってくる音もあります。雨や風の音、雷などの自然現象による音があります。自動車や電車が通る音、踏み切りの音などもあります。犬や猫の鳴き声、庭に来る小鳥の声、セミなどの虫の声など、生き物が出す音もあり、数え上げたらきりがありませんね。ふだん暮らしていると気づかない音もあるかもしれません。いつまでも耳について離れない音もあるでしょう。あなたが聞いていて楽しい音、気にならない音、気になる音などを、チェックしてみましょう。



空気を伝える音と建物を伝える音

音の伝わり方は2種類あります。話し声や、ハーモニカやリコーダーなどの楽器の音は、空気を伝えるので「空気伝搬音（くうきでんぱんおん）」といいます。これは、音の出るところから離れたり、別の部屋に行くと聞こえにくくなる音です。もうひとつは「固体音（こたいおん）」といって、「もの」を通して伝わる音です。たとえば、2階の足音が1階によく聞こえてくるのは、この固体音が原因です。床を足でドン！と踏んだとき、床板が振動して建物の骨組みなどを伝わり、1階の天井や

壁が目に見えないくらいゆれて、それが空気を振動させ音が出るのです。あなたも、下の階にいて、上の階の足音がとてもよく聞こえた、という経験をしたことがあるのではないのでしょうか。また、マンションなどでピアノの音が気になるのは、ピアノの音がとても大きく、その音が空気を伝わるとともに、ピアノを弾くと、ピアノ自体が振動し、その振動が床から建物に伝わって固体音となり、下の階の家や、隣の家に音が届いてしまうからなのです。

聞こえやすい音と聞こえにくい音

さて、音を聞く人間の耳、聴覚（ちょうかく）には、どんな特徴があるのかみてみましょう。車のクラクションや、電話のベルの音が高いのはなぜでしょうか。それは、同じ大きさの音でも、低い音より高い音に対しての方が聞き取る能力が高いからです。それに、周囲の雑音は低い音が多いので高い音には気づきやすいのです。しかし、年をとっていくと、

だんだん高い方の音から聞こえにくくなるようです。若い人でも大きな音を長時間聞かせ続けると、音が聞こえにくくなる障害を負ってしまうことがあるので注意が必要です。また、大きさや高さが同じ音でも、ずーっと鳴り続けているものか、鳴ったり止んだりしているものかで、感じ方がかなりちがいます。たとえば、換気扇をつけると最初の回し始めた音は分かるのですが、そのうち気にならなくなってきます。ところが、不定期に回ったり止まったりすると、回るたびに音が気になります。それから、たくさんの音の中から、あるひとつの音だけ聞く能力もあります。街中のにぎやかな雑踏にいて、自分の名前を呼ばれたら気づくというのも、そんな特徴を持っているからなのです。

瓦版11月号

現場実況中継

～ホームページで毎日更新中の現場のようすを瓦版でもご紹介～

◇松本市 Yさま邸 (新築・11/10,11,12見学会)



バルコニー製作中

もうすぐ完成です♪見学会で見てくださいね!

◇松本市 はさま邸 (新築・12/8,9,10見学会)



床板の施工中

お馴染み、無垢のカバ桜です。

◇安曇野市 Oさま邸 (新築・12/15,16,17見学会)



断熱材充填中

隙間なく、きっちり詰めていきます。

◇松本市 Kさま邸 (新築・12/22,23,24見学会)



外壁の左官下地

ラス網が貼られました。

◇安曇野市 Tさま邸 (新築・来年3月完成予定)



上棟

お天気に恵まれ、無事上棟を迎えました。

◇安曇野市 Yさま邸 (新築・来年3月完成予定)



地鎮祭

完成は3月の予定。楽しみですね♪

生涯のライフイベント費用は6500万円。我が家のライフプランを立ててみよう。

生涯賃金という言葉があります。平たく言えば一生に稼げるお金の事で、高卒男子の生涯賃金は2億2000万円、大卒男子の生涯賃金は2億8000万円といわれています。

生涯賃金が2億円を超えましたが、では一生に貯められるお金(=生涯貯蓄額)は一体いくらになるのでしょうか?

仮に、毎月の給与から10万円、夏冬の賞与から10万円ずつ60歳まで貯蓄を続けたとしますと、この場合、年間に貯められる額は

毎月10万円×12ヶ月+10万円×2回(夏冬賞与)=140万円

これに勤続年数を掛ければ生涯貯蓄額が簡単に求まります。仮に皆さんの入社が23歳だったとすると、定年(60歳)までにいくら貯められるのでしょうか?

140万円×(60歳-23歳)=5,180万円

これが一生に貯められるお金(=生涯貯蓄額)です。しかも、定年まで一度もかさず貯めることが前提です。いかがでしょう。想像した額より少ないのではないのでしょうか。同様の計算で、この先にいくら貯められるかも求まります。今30歳の方ならば4,200万円、35歳3,500万円、40歳2,800万円…。年齢が高くなるにつれてその額はどんどん少なくなっていきます。

一方、一生の間に出て行くお金(=生涯支出)はもっと簡単です。一般的なモデルケースでライフイベントを見積もってみましょう。

結婚 400万円(男性400万円、女性300万円)

住宅 3,500万円

教育費 2,000万円(子供一人1,000万円×2名)※小学校から私学の場合はこの倍額

自動車 600万円(10年ごとに買い替えて、200万円×3台)

合計 6,500万円

合計6,500万円で、先程計算した生涯貯蓄額では1,320万円も足りません。ここでは運用利回りも住宅ローン金利も考慮していませんが、一般的に後者の方が金利は高く、収支はさらに悪化します。

また、定年後の生活費は、夫が20年、妻が25年生きたとすると約6000万円必要です。この分は年金で担保されますが、30歳台以下の層は不透明。

この試算から学べるのがいくつかあります。

- ・年間140万円のペースでは全然足りない。
- ・教育費と住宅取得費用が大半を占める。
- ・住宅にかかる額を間違えると、家計を危険にさらしてしまう。
- ・全てのライフイベントを実現するのは難しいが、優先順位をつければ何とかかなりそう
- ・早く気付いたもの勝ち。出来るだけ早い時期に、生涯設計(ライフプラン)をしっかりと立てることが大切。



個々のライフイベントに注目するのではなく、全てのライフイベントを見ながら家計を考える。これがライフプランの要です。木を見て森を見落とすことのないよう、我が家のライフプランを立ててみましょう。

11月	1 木	2 金	3 土 文化の日	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金 勤労感謝の日	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	1 土
2012年	友引 地鎮祭吉日	先負 上棟吉日	仏滅	大安	赤口 三隣亡	先勝	友引 地鎮上棟吉日	先負	仏滅	完成見学会 会場:松本市元町			友引	先負	すまい りんく 発行日	赤口	先勝	友引	先負 地鎮上棟吉日	仏滅	大安	赤口 地鎮上棟吉日	先勝	友引 上棟吉日	先負	仏滅	大安	赤口	先勝 地鎮上棟吉日	友引	先負