



照りつける日差しに夏の訪れを感じる今日この頃。
暑さでつい、だらだらしてしまいがちですが、日に日に背を伸ばすひまわりや
涼しげな風鈴の音で、暑さを楽しんでみてはいかがでしょうか。
今月の『木族の家通信』では、夏を楽しく元気に過ごすためのヒントをお届けします。



季節の住まい・暮らし方のヒント

お出かけ荷物の、スマートパッキング術

夏の大きな楽しみの一つといえば旅行。でも「荷造りが苦手」という方も、いらっしゃるのではないのでしょうか。上手にパッキングして、楽しい旅行にしましょう。

小物や服は小分けにしよう

小分けに便利なのが圧縮袋。1日分の服や下着をまとめておくと、眺めの旅行でも整理が簡単。袋は色や種類が豊富なので、家族で色分けしておくこと見分けやすく、とても便利です。旅先で着たものは洗濯ネットに入れておくと帰宅後にそのまま洗濯できます。シャツはA4サイズに切った段ボールをあてて畳んでおくとシワ防止になり、サイズも揃うので詰めやすくなります。



重いものから順に、ゆったり詰めよう

大きくて重い物が底に来るように考えて、詰めていきましょう。詰める前に本当に必要な荷物がどうか考えることも大切。「あれば便利かも」と思うものは大抵使わないので、出発前にはカバンをパンパンにせず、おみやげ分の余裕をもたせておきましょう。



今日からできる・ちょっとエコ

節約の近道! 冷凍保存のコツ紹介

せっかくなので買って買っても、食材が傷んでしまっても元も子もありません。かしこく冷凍保存して、節約の達人になりましょう。

冷凍保存のコツは3つ

まず大切なのは、“今日使わない食材はなるべく早く冷凍する”こと。賞味期限が迫ってから保存するより、味や風味を保つことができます。次に、“1度で使いきる分ずつ冷凍する”こと。冷凍と解凍を繰り返すと食材が傷んでしまいます。最後は“空気をしっかり抜く”こと。スーパーのトレイのまま保存するのは禁物。ラップや圧縮パックで、ぴったり密封しましょう。

冷凍保存で料理も手間なし

ネギは細かく刻んで、油揚げは油抜きをして使いやすいサイズに切って冷凍しましょう。そのまま必要量だけ使えるので、毎朝のお味噌汁がお手軽に。また中華めんやゆでうどんなどはパックのまま冷凍庫へ。煮込むなら、凍ったまま煮汁に入れればいいので、とてもラクチンです。



親子すまいかた教室

お年寄りの暮らす場所

監修 桜美林大学 野村知子さん

家庭で暮らすお年寄り

みなさんは、おじいさんやおばあさんと一緒に暮らしていますか。

日本では、お年寄りが増えているにも関わらず、孫のいる子ども家族と一緒に暮らす人は年々少なくなっています。30年ほど前は、お年寄りのいる家庭の2軒に1軒は、孫と一緒に暮らしていました。しかし今では4軒に1軒ほどと半分程度になっています。この反面お年寄りだけで暮らす家庭が増え、5軒に1軒だった割合が2軒に1軒に増えています。

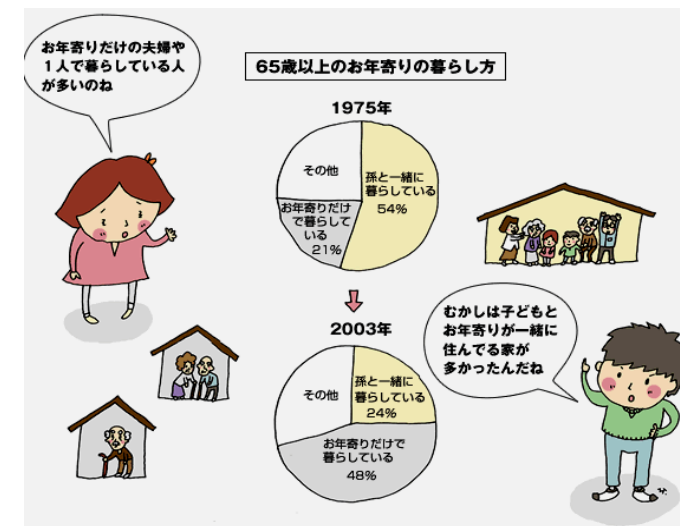
お年寄りがだれと一緒に暮らすかは、地域によっても違ってきます。たとえば、お年寄りだけで暮らす家庭の割合は、鹿児島県が山形県の約3倍となっています。これは、冬季に雪がたくさん降る山形では雪下ろしや雪かきの仕事が多いので、そうした力仕事のない鹿児島県の方が、お年寄りだけでも暮らしやすいことを示しています。このように、時代や住む地域によって、お年寄りの暮らし方も異なってくるのです。

助けをかりて暮らすお年寄り

年齢を重ね、身体や心が思うように動かなくなってしまったお年寄りは、だれかの手助けが必要になります。不自由さの度合いにもよりますが、家庭で暮らすのが難しくなると、老人ホームや、老人病院などの施設でお医者さんや介護士さんに見守られて暮らすようになります。みなさんは、こうした施設に行ったことがありますか。そこはいつもとちょっと違う雰囲気なので、少し緊張してしまうかもしれませんが、お年寄りと同じ目線で、やさしい気持ちを

もって、ゆっくり少し大きな声で自己紹介してみましょう。お年寄りの方たちと楽しくおしゃべりできるかもしれませんよ。

さて、これまで施設は大きな建物で、大勢のお年寄りが一緒に暮らすことが多かったのですが、最近は他の人に気兼ねがいらぬ個室を増やしたり、少人数で家庭の雰囲気に近い「グループホーム」いう小さな施設も増えています。特に「認知症」という心の病をもったお年寄りには、家庭的な雰囲気の施設で暮らした方がよいということが、わかってきました。



どんなお年寄りも、安心して暮らせる場所をみんなで作っていくことが大切です。

自立した暮らしをするお年寄り

おじいさん、おばあさんが家族にいる人を除き、みなさんはお年寄りの方たちと、どこで会いますか。地域にはお年寄りが自主的に集まる会があって、元気に活動して

いる方もいっぱいいます。「お年寄り」というとお世話が必要な方と思いがちですが、実は全体の7~8割の方が、自立して暮らしているのです。

ある小学校では、時間に余裕があるお年寄りを招いて、地域の歴史や自然の話をしたり、昔から伝わるおもちゃや生活用具の作り方を教えたり、地域の作物であるイモやマメと一緒につくったりしています。

お年寄りは長い長い人生を歩んできた、みなさんの大先輩。積み重ねた知識や経験、技術が役に立つことに、喜びを感じる人たちでもあります。お年寄りとの出会いは、きっと、たくさんの発見につながるはずですよ。

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」をご紹介します～

◇塩尻市塩尻町 Nさま邸 (新築・6/22～24見学会)



完成見学会

たくさんのご来場ありがとうございました。

◇塩尻市広丘吉田 Nさま邸 (新築・8/24～26見学会)



太陽光パネル設置

これからの季節は発電量が楽しみです。

◇安曇野市 Gさま邸 (新築・9月完成予定)



オンドルエコノ工事

蓄熱砂利が搬入されました。

◇安曇野市豊科 Oさま邸 (新築・9月完成予定)



上棟

上棟が行われました。

◇松本市里山辺 Nさま邸 (新築・9月完成予定)



オンドルエコノ工事

鋼製大引きを施工しています。

◇松川村東川原 Sさま邸 (新築・10月完成予定)



木工事

木工事が順調に進んでいます。

日本の巨樹紹介

大樹からのエネルギーを求めて

NO. 18 善福寺のカヤ

和歌山県指定天然記念物(昭和53年8月18日指定) 和歌山県海草郡美里町
幹周7.3m 樹高18m 樹齢800年



紀美野町は野上町と美里町が合併してできた町です。
旧美里町には立派な天文台がありますので、ちょっと寄り道してから善福寺に向かいます。国道370号から勝谷に登る毛原宮(けばらみや)の交差点には「善福寺の大カヤ」の標識があるので間違えることはありません。細い山道を登ること約20分で善福寺に到着します。かなりの山間地で、20分の間、1台の車とも遭遇しませんでした。もう水の入ることのない棚田に囲まれた、本当に静かな集落で、お寺と呼ぶよりも神社のよう

な雰囲気善福寺境内にひっそりと佇んでいるのがこのカヤです。
お寺の石段下と上に二本の大カヤがあり共に雌株です。共に県の天然記念物に指定されています。石段上のカヤの木の方が大きくなかなかの巨樹です。
また、毛原宮交差点のすぐ横に丹生狩場(にゅうかりば)神社があり、2本の大杉があります。
アクセス:【車】阪和自動車道・海南東ICで降り国道370号線を東に1時間。毛原宮を左折し山道を約20分。

7月	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水
2013年	先負 上棟吉日	仏滅	大安 地鎮祭吉日	赤口	先勝 地鎮上棟吉日	友引	先負	赤口	先勝	友引 地鎮上棟吉日	先負 地鎮上棟吉日	仏滅	すまい りんく 発行日	赤口	先勝	友引	先負 地鎮祭吉日	仏滅	大安	赤口 地鎮祭吉日	先勝	友引 上棟吉日	先負	仏滅	大安 地鎮祭吉日	赤口 上棟吉日	先勝	友引	先負	仏滅	大安