

まだ日中は残暑が厳しいですね。  
冷たいものを食べ過ぎて、少し疲れていらっしゃいませんか。  
夏の間酷使した胃腸をしっかり労わってあげましょう。  
今月の「木族の家通信」では、この季節に知っておくためのなる、  
防災や健康の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

### 年に一度は防災チェックをしよう!

9月1日は防災の日。もしもの時に備え、1年に1度は防災グッズや家の中の対策を確認しましょう。

### 防災グッズとして用意しておくべきもの

非常持ち出し袋には、家族全員分の3日分の食料と水、ラジオ、懐中電灯などを準備。筆記用具とガムテープも入れておくと、メモや避難する際の伝言用に便利です。ラップも、ケガの応急処置に傷口に巻き付けたり、食器を覆って使用して水の節約にと、重宝します。

### 防災対策もチェック

「家具は固定しているか」「高い所に重い物を置いていないか」など、室内の地震対策も確認しましょう。不十分な場合は、転倒防止グッズを取り付ける、家具を移動するなどの備えを。東日本大震災では通信が混乱し、Twitterが情報入手に役立ちました。普段から使い慣れておくといいかもしれません。



## 今日からできる・ちょっとエコ

### 今日からでも始められる、プチ菜園

近頃、家庭菜園を楽しむ人が増えています。採れたてを食べる、珍しい野菜を育てるなど、楽しみ方はいろいろ。大変そう、スペースがないと諦めている方は、プランターやカップで作る“プチ菜園”から始めてみてはいかがでしょうか。

### プランターを置くだけで、ベランダが菜園に

プランター菜園なら、ホームセンターですぐに道具が揃います。9月なら、レタスやミニキャロットが播き時。他にも、育てやすい野菜をお店の方に尋ねてみましょう。プランターは、葉物なら20cm以上、実物(みもの)や根菜は30cm以上深さがある物を選びましょう。

### カップを使って、さらに省スペースで

ベビーリーフやスプラウトなら、空き缶やカップでも育てられます。オシャレな栽培キットも販売されており、インテリアとしてもおすすめです。



# 親子すまいかた教室

## お年寄りと共に暮らすまち

監修 桜美林大学 野村知子さん

### 「生きがい」をもつこと

得意なスポーツで活躍したり、がんばって勉強したおかげでテストの点がよかったり。自分の好きなことや夢中になれることで成果をあげ、それを周りの人がほめてくれると、うれしい気持ちになりますよね。そして、もっと練習しようとか、難しいことに挑戦しよう、がんばろうという気持ちもわいてきます。こんな気持ちは、年をとっても変わりません。好きなこと、やりたいことをして周りの人から喜ばれたり、将来に希望をもつことは、人が生きる上で大切な「生きがい」につながっていきます。

お年寄りにとって、生きがいを感じる機会は、若いころより少なくなっているかも知れません。ですから、その人のできる範囲で、家で得意な家事をしたり、好きな趣味を通じて活動を広げたり、地域に出てボランティアをして、だ

れかの役に立ったり、いろいろな人とつながることは、生きがいや張り合いをつくりだします。そうした生きがいや張り合いをもつことのできる家庭や街があれば、楽しく元気に暮らせるのです。

### 元気に暮らせる住まい

お年寄りは他の世代の人たちよりも家にいる時間が長くなりますから、暮らしやすく動きやすい住まいはとても大切です。つまづかないように段差をなくしたり、ころばないために手すりをつけることは、バリアフリーといって事故をおこさない備えとして、お年寄りが暮らす住まいには欠かせません。また、外に出かけやすい住まいも大切です。玄関に椅子を置いたり、手すりをつけると安全に出入りができます。しかし、安全ばかりを考えすぎると、逆効果となることもあります。たとえばベッドの上で食事を

して用もすませてしまうなど、より安全に、より便利に生活してしまうと、本来できることまでできなくなってしまうのです。歩いたり、動いたりできるのに、楽し、安全だからといって一日中同じ部屋にいるのは、「元氣」に暮らすためには避けたい暮らし方です。またお年寄りだけの住まいでは、毎日の変化が少なくなりがちです。子ども家族や友人たちと一緒にご飯を食べたり、おしゃべりする時間は、暮らしに張り合いをもたせたり、新鮮な刺激になりますので、みんなが集まってくるような住まいだとしてもよいですね。

### 元気に暮らせるまち

お年寄りにとって暮らしやすいまちとは、安全に歩ける道や、気軽に利用できる乗り物があり、魅力ある場所があるところです。近所に身の回りの品や毎日の食べものが買えるなじみのお店があると、外に出るのは楽しくなります。また趣味

を楽しむ公民館や図書館、親しいお友だちの住まいに行きやすい安全な道や乗り物があるととても便利。それに、電車や地下鉄などを使うときにも、エレベーターやエスカレーターがあると、ホームへの行き来がとても楽になります。また、お年寄りの暮らしを手助けしたり、困った時に相談にのってくれる人が近くにいたり、デイサービスセンターなどの施設があると、いざという時に安心です。さらに大切なのは、困っているお年寄りに声をかけてあげたり、電車やバスで席を自然に譲り合える、周りの人たちのちょっとした心配りがあるかどうか。そのまちに暮らすみんなの気持ちは、お年寄りが気持ちよく暮らし、「生きがい」をもつことにつながります。



# 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」をピックアップ～

◇塩尻市広丘吉田 Nさま邸 (新築・8月完成)



### 完成見学会

1日限りの開催でしたが、  
たくさんのお客様にご覧いただきました。

◇安曇野市 Gさま邸 (新築・9/14～16見学会)



### 足場解体

足場がはずれ、外観が見えるようになりました。

◇松本市里山辺 Nさま邸 (新築・9/21～23完成見学会)



### 外壁左官工事(仕上げ塗り)

イタリアンシャーベットという塗りパターンです。  
美味しそうな名前ですね♪

◇安曇野市豊科 Oさま邸 (新築・9月完成予定)



### 左官下地

ラス網が貼られました。

◇松川村東川原 Sさま邸 (新築・10/5～7見学会)



### 太陽光発電工事

パネルの架台を取り付けています。

◇松本市北深志 Mさま邸 (新築・来年1月完成予定)



### 基礎工事

基礎が完成しました。もうすぐ上棟です。

# 日本の巨樹紹介

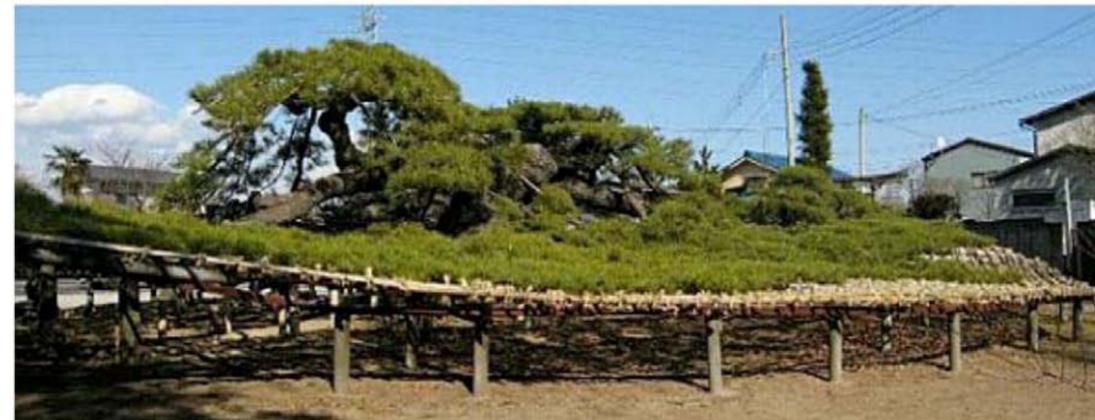
大樹からのエネルギーを求めて

## No.20 連取のマツ

群馬県伊勢崎市連取町591番地菅原神社 群馬県指定天然記念物

樹種:黒松 樹高:50m 幹囲:4.0m 推定樹齢:300年

特記事項 全国最大クラスの繁茂面積を誇る



マツの繁茂面積では「西の横綱」と言われた今は亡き「岡の松」、東の横綱とされる東京江戸川の「影向の松」などよりも繁茂面積は間違いなく大きいそうです。

全国でもこれだけの面積を誇るマツはそうそう無いのではないのでしょうか。全国的にマツクイムシの被害で名松が枯れていく中、素晴らしく元気な姿を見せてくれているこれだけのマツは、とても貴重な存在といえます。

伊勢崎市西部の閑静な住宅街の中に菅原神社はあり、拝殿の前に2本の大マツが控えており、拝殿に向かって右のものは明治43年植栽の二代目、正面に位置するのがこのクロマツです。

二代目もなかなかの大きさを誇っており、普通であれば天然記念物級ですが、連取のマツがあまりにも凄すぎて話題にももたらないのはちょっと可哀相。マツの枝下には全面にわたって棧が張り巡らされ、その上を伸びた枝が這うような形になっています。これなら木の枝を支える力を軽減でき、生長もより促進され、強風などにも相当耐えられそうです。菅原神社と鳥居の間にマツが位置するため、鳥居をくぐるとマツの樹冠の下を通って神社に詣でることもできます。



9月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日
2013年	友引 地鎮上 禰吉日	先負	仏滅	大空	友引 地鎮上 禰吉日	先負 三隣亡	仏滅	大空	赤口 三隣亡	先勝	友引 上棟 吉日	先負	仏滅	完成見学会 会場: 安曇野市三郷明盛			友引 地鎮上 禰吉日	先負	仏滅	大空	完成見学会 会場: 松本市里山辺			先負 上棟 吉日	仏滅	大空	赤口 地鎮上 禰吉日	先勝	友引 地鎮祭 吉日	先負	仏滅