



暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
海や山でのレジャーは夏の楽しみのひとつですが、炎天下で活動するときは、
水分をしっかりとって、熱中症にならないよう気をつけましょう。
今月の『木族の家通信』では、夏本番を乗り切るためのエコなヒントをお届けします。



季節の住まい・暮らし方のヒント

熱帯夜でも、竹やすのこで心地良い眠りを

この季節、暑さでなかなか寝付けないことがあります。かといってエアコンをつけたまま眠ると、疲れがとれない...なんてことも。そんな夏の夜におすすめしたいのが、「和」の就寝アイテムです。

竹やいぐさの和素材シーツが人気

竹シーツは、ブロック状の竹チップを組んだシート。布団の上に敷くと、寝転んだときのひんやり感が心地良く、蒸れにくくなります。「寝ござ」も「サマーシーツ」と呼ばれ、人気上昇中です。



エコロジーに涼しく、快適な夜を

布団やマットレスの下にすのこを敷くだけの「すのこベッド」も、お手軽で人気。床に布団が密着しないので通気性が良くなり、布団に体温と汗が吸収されてどんどん不快感が...という寝苦しい夜が少なくなります。今年の夏は、寝室に和アイテムを取り入れてみてはいかがでしょうか。



今日からできる・ちょっとエコ

打ち水でエコに涼しく過ごそう

真夏の炎天下は、まさに灼熱地獄。熱せられた屋根や外壁、窓から熱が侵入し、室内の温度も上昇してまいります。そこでおすすめしたいのが、昔からの夏の習慣である「打ち水」です。

大切なのは、水を再利用すること

打ち水にはエコのために、「水道水をそのまま使わない」という大切なルールがあります。お風呂の残り水や雨水を使いましょう。ただし、カーブの途中やマンホールの上などに洗剤が含まれた水をまくと、滑りやすくなり危険です。使う水や水をまく場所には、気をつけましょう。



朝や夕方に行い、涼を楽しむ

打ち水で涼しくなるのは、水が蒸発するときに地面の熱を奪うから。朝夕の涼しい時間に行くと効率的です。玄関先や屋上、ベランダ、壁に打ち水をすると、埃を抑える効果もあります。

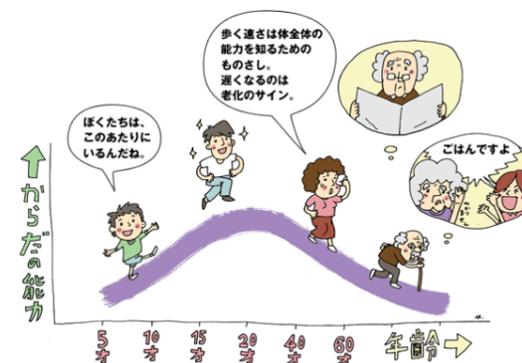
親子すまいかた教室

年を取るってどんなこと

監修 桜美林大学 野村知子さん

お年寄りのからだ

お年寄りのからだは、若い時に比べて、だんだん働きが衰えてきます。これを一般に老化とよびますが、実は40代ころから始まります。わりと最初に気づくのは目の老化。暗いところでものが見えにくくなったり、小さな字が読みにくくなったり。ですから、老眼鏡というメガネをかけたり、虫メガネで新聞を読んだりするのです。また、耳も聞こえにくくなります。声をかけても返事がなかったり、テレビの音が大きいのは、耳の老化が原因ということが多いのです。からだの筋肉の力も弱くなってきます。小さな段差や電気のコード、床に置かれた雑誌や座布団など、ちょっとしたものにつまずいて転んでしまうことが珍しくありません。転んだことがきっかけで、骨折などしないよう、周りにいる人は通路にものを置かないように気をつけましょう。ただ、お年寄りといっても人それぞれ。70歳、80歳でも登山をしたり、マラソンで若い人より早く走る人もいますから、お年寄りだからと気をつかうばかりでなく、その人にあった接し方をしていきましょう。



そうした心の変化によるものです。ただ、長く生きていくということは、たくさんの別れを体験することでもあります。自分のお父さん、お母さんはもとより、小さいころからの友だちや、長年いっしょに暮らした夫や妻など。親しい人との永遠の別れは、本当に辛いものです。以前より、なにかをしようとする意欲もなく、食欲もなくなってしまったら要注意。加えて、喜びや悲しみ、困ったときなどの表情が乏しくなったり、怒りっぽくなったり、落ち着きがなくなったりしたら、心の病、つまり心が軽い風邪のようなものにかかったのかもしれない。周囲の人たちが気づいてあげて、早めに専門のお医者さんに診てもらい、適切な治療をしてもらうことが大切です。

年をとってからの暮らしと環境

お年寄りには、長年なじんできた環境や自分なりの生活

スタイルがあります。その環境や生活を大きく変えることなく、自分らしい暮らしを続けていくことが、いちばんの元気の素なのです。住み慣れた家に暮らし、見慣れた風景を眺め、通い慣れた道を歩き、なじみのお店で買い物をしたり、近所の人と何げないおしゃべりをしたり、気の合う友人たちと趣味を楽しんだり。思い出のたくさんあるまちや自然に囲まれ、親しい人たちが近くにいれば、不安になることも、寂しくなることもありません。夫や妻が亡くなってひとりきりになったお年寄りが、子どもの家族と暮らすため、住み慣れた場所を離れることもあります。その場合は、お年寄りの気持ちを十分に確認して、暮らし方や人との関係など、毎日の生活がどう変化するかを慎重に考えて決めることが必要になります。

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・8/24見学会)



タイル貼り

お施主さまがタイル貼りに挑戦!
出来栄は見学会でご覧ください♪

◇安曇野市 Gさま邸 (新築・9月完成予定)



外壁左官工事

アスファルトフェルトを張り、波ラスを取付ました。。

◇安曇野市豊科 Oさま邸 (新築・9月完成予定)



左官下地

ガラ板が貼られました。

◇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

ヒーター配線のようすです。

◇松川村東川原 Sさま邸 (新築・10月完成予定)



木工事

無垢のカバ桜の床板を貼っています。

◇松本市北深志 Mさま邸 (新築・来年1月完成予定)



地盤調査

着工する前の大切な調査です。

日本の巨樹紹介

大樹からのエネルギーを求めて

No.19 太郎モミ

栃木県日光市所野小倉山 歌津町指定天然記念物 名称の典拠:森の巨人100選

樹種:縦(モミ) 樹高:30m 幹囲:5.28m 推定樹齢:350年



旧歌津町の最奥部の集落が弘川。日光市街地の北部、日光霧降スケートセンターに併設された駐車場の脇に立っているモミの巨木です。

えっ、ここが国有林なの?というような信じられないような立地でもあります。

かつて周辺はモミが林立する森であったのでしょうか、太郎モミの周囲には数本のモミの切り株が存在します。

公園として整備されたので、邪魔な木は伐採・・・という事なのでしょう

うか。

太郎モミ自体はすこぶる元気で、ほとんど傷みのない完全な姿を見せてくれています。

散歩している方々にこのモミのことを聞いてみましたが、残念ながら地元の方々には、太郎モミの知名度はあまり高くないようです。

縦(モミ)の特徴

モミはマツ科モミ属の常緑針葉樹です。

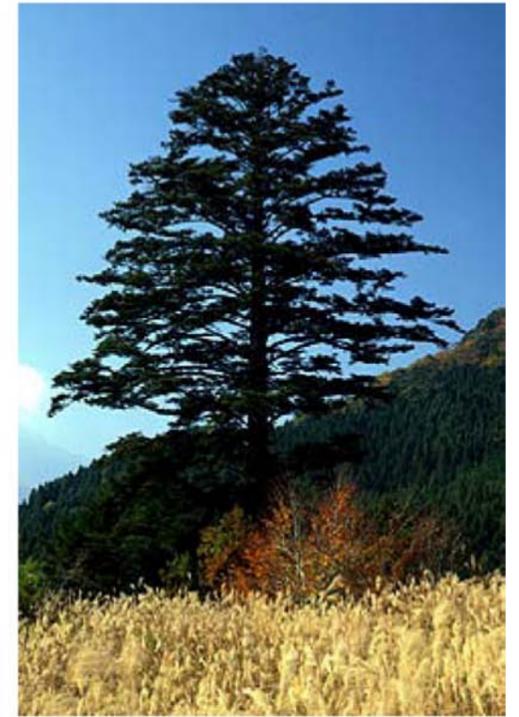
日本のモミ属中もっとも温暖地に分布し、その北端は秋田県、南端は屋久島に達します。樹高は40mにも達するものもあります。

若枝には軟毛が生えます。葉は細くて固い針状で、先端は二叉して鋭く尖りますが、老木では先の丸まった葉をつけます。

球果は10~15cmと大柄で、はじめ緑色、10月頃成熟すると灰褐色になります。

成熟すると鱗片が脱落するので、松ぼっくりの様にそのままの姿で落下することはありません。

リスなどがその種子を好んで食べるので、樹下に青い鱗片が集まって落ちているのを見ることがよくあります。



8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
2013年	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	先負	仏滅 地鎮上 棟吉日	大安	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝	友引	先負	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝	先勝	夏季休業					すまい りんく 発行日	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝	友引	先負 上棟 吉日	完成 見学会 塩尻市	大安 三隣亡	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝 上棟 吉日	友引	先負	仏滅	大安			