

爽風市川通心

爽やかな風が私達の街と心を吹き抜けていく Vol.178

くらしナビゲーション

忘れてませんか? 「トイレ」の備蓄

日本では、毎年各地で自然災害が発生しています。その影響で避難を余儀なくされるケースも少なくありません。そうした事態に備えて、多くの方がさまざまな備えをしています。そんな中で、備えを忘れがちなものがあります。それはトイレです。

■災害時の困りごとの上位に

災害経験者に対するアンケートで、「災害時に困ったこと」として、常に上位に挙げられるのがトイレ問題です。災害が起きると、断水や停電、下水管の破損によってトイレが使えなくなることがあります。水や食料の摂取はある程度の時間は我慢できますが、生理現象である排泄は我慢することができません。過去に起きた災害では、避難所のトイレで汚物の山ができてしまった事例も多くあります。

■携帯トイレ・簡易トイレを準備

水が使えない状況で排泄物进行处理す

るのに有効

なのが、非

常用の携帯

トイレ・簡

易トイレで

す。携帯ト

イレは、1回ずつ洋式便座などに設置して使用するもので、密封のできる袋と凝固剤等がセットになっています。簡易トイレは、持ち運びのできる箱型のもので、複数回使用することができます。



■1人あたり35回分の備蓄が必要

経済産業省は、1人あたりのトイレの備蓄数として、35回分を推奨しています。これは、成人の1日平均排泄回数(5回)に、国が推進する日数(7日)を掛けた数です。もちろん家族が複数の場合は、その人数を乗じる必要があります。場合によってはかなりの数量になりますが、万が一のときの安心のために備えておきたいところです。

季節のたより

運動会の季節

運動会からイメージする季節は? そう問われると、多くの人が秋と答えるでしょう。実際、運動会は9月から10月にかけて多く実施されます。俳句でも、運動会は秋の季語とされています。しかし、近年はそうした「常識」も変わってきました。最近の調査によると、学校で運動会が行われる時期は、秋よりも春の方が多くなっているようです。地域差はありますが、全国的に見ると、9〜10月よりも、5〜6月に開催する学校の数が上回っています。

変化をもたらした原因は、みなさんご承知の通り、暑さです。熱中症予防のため、少しでも涼しい時期に実施したいと考えるのは自然な流れといえるでしょう。

地球温暖化の影響は多岐にわたりますが、運動会という身近な文化にも変化をもたらしているわけです。こうしたことも一つのきっかけとして、気候変動への関心を高めていきたいですね。

スポーツによるケガを予防するために

これから季節は徐々に秋へと歩みを進めていきます。暑さが和らぐのを機に、新たにスポーツを始めるという方もいるでしょう。また、運動会への参加を予定されている方もいるかと思いますが、そうした中で増えてくるのがケガです。普段あまり体を動かしていない方は特に注意せねばなりません。

●ウォーミングアップは不可欠

ケガを予防する上でまず必要なのが、事前のウォーミングアップです。軽いジョギングやストレッチなどを行うことで体温・筋温（筋肉の温度）が上がり、関節や筋肉がスムーズに動くようになります。ただ、ウォーキングやジョギングといった軽い運動は、それ自体がウォーミングアップになるため、必ずしも事前に行く必要はありません。

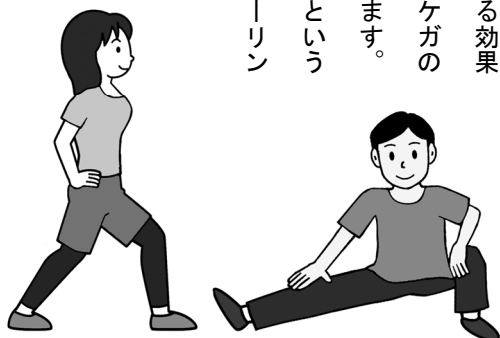
●暑いときのウォーミングアップ

じっとしていても汗をかくような日は、ウォーミングアップをしなくても体温が上

昇します。とはいえ、筋温が上昇しているわけではありません。暑いときでもウォーミングアップは必要です。ただ、体温を上げすぎると逆効果になるため、短時間で効率よく行いましょう。逆に寒いときは、入念に行ってしっかり体を温める必要があります。

●クーリングダウンも忘れずに

運動後に行うジョギングやストレッチをクーリングダウンといいます。血流を促し、運動で傷ついた筋肉組織を修復させる効果があるので、ケガの予防に繋がります。筋肉痛が心配という方は特に、クーリングダウンを忘れず行うようにしましょう。



チェック！

時事
ワード

切り抜き動画

ユーチューブ（Youtube）をはじめとする動画サイトで公開されている動画の一部分を抜粋し、再編集してSNSに投稿した動画のこと。その投稿者は、再生回数などに応じて広告収入を得られるため、参入者が増えています。近年の選挙で、候補者の街頭演説などを使った切り抜き動画が選挙結果に影響を与えたことから、注目を集めるようになりました。ただ、元動画の著作権の侵害、誤った情報の拡散といったさまざまな問題点が指摘されています。

レアメタル

レア（rare：希少な）メタル（metal：金属）は、文字通り存在量の少ない金属のこと。

リチウム、コバルトなど30種類以上がこれに該当します。元々地球上に少量しか存在しなかったり、特定地域でしか産出できなかったりするため、大量に入手することができません。一方で、レアメタルは製造業、特にハイテク産業には欠かせない素材です。そのため国際的に激しい争奪戦が起きています。

世界陸上

I A A F（国際陸上競技連盟）が主催する、陸上競技の世界最高峰の競技会で、正式名称は世界陸上競技選手権大会。1983年に始まり、当初は4年おきの開催でしたが、1991年以降は隔年で実施されています。今年はその開催年で、9月13日から21日まで、東京の国立競技場で行われます。期間中、200以上の国・地域から2千人を超える選手が出場し、計49種目で力を競い合います。





漢字クイズ

左記の各文の中には、それぞれ一文字ずつ漢字の間違いが含まれています。正しい漢字に直してください。今回のテーマは運動会です。

- ① 徒競走は、一定の距離を走って早さの順位を競う、最もシンプルな競技です。
- ② 障害物競走では、平均台や綱、飛び箱、麻袋、ハードルなどが走路に置かれます。
- ③ 大勢の人が一度に参加して競う玉入れや綱引きは、運動会の定版競技です。
- ④ 大玉転がしは通常、直径80〜150センチの大きな円いボールを使って行われます。
- ⑤ リレーは運動会の中で最も盛り上がる競技で、最期に行われることが多いようです。



※答えは前ページの下段をご覧ください。



梨のコンポート

おすすめ旬レシピ

旬の梨を使った大人のスイーツをご紹介します。梨はそのまま食べるのが一番という方が多いでしょう。でも、傷みかけている、余ってしまった、といったケースもあります。そんなときは、ひと手間加えておいしく変身させましょう。

★ 材料 (2人分)

梨 1個 白ワイン 200ml 砂糖 大さじ3 はちみつ 大さじ1
レモン汁 小さじ2 ミント お好みで適量

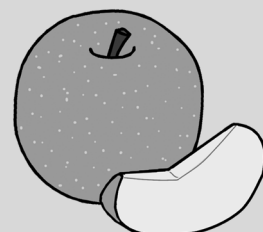
★ つくり方

1. 梨は皮をむき8〜12等分のくし形に切り、芯をとります。
2. 鍋に白ワイン、砂糖、はちみつを入れて強火にかけます。
3. 煮立ったら梨を入れ、クッキングシートなどで落とし蓋をし、中火で15〜20分煮ます。
4. 火を止めて粗熱が取れたらレモン汁を加え、冷蔵庫で冷やしてから器に盛りミントを添えます。

PICK UP

なし

世界中で古くから栽培されている果物で、日本でも弥生時代から食べられていました。国内で流通しているのはおもに日本梨(和梨)。日本梨は、「豊水」「幸水」といった赤梨と、「二十世紀」などの青梨に分けられます。90%が水分ですが、各種ミネラルや食物繊維のほか、ビタミンCなども含まれています。



■お客様の施工現場から■

洗面所と浴室床廻りの改修/国府台 H 様邸

築40年、建坪30坪の木造モルタル階2建てのお住まいで、このたび初めてご連絡を頂きお付き合いをさせて頂くことになりました。当初の段階では、1階洗面所のクッションフロア貼りした床表面に、黒い斑点があちこちに浮き出てきたので見て欲しいとのこととお伺いさせて頂くことになりました。そして、早速、洗面所の床廻りを拝見しましたところ、床下からの湿気がクッションフロアを浸透して表面に浮き出てきたと推察されました。幸いにも、洗面所の床には床下点検口が設置されていたため、その蓋を開けて床下内をチェックしましたところ、隣りの浴室と洗面所の境の土台が全て腐食し溶けた状態でした。そこで、隣りの浴室も調べましたところ、床も壁も全て旧来のタイル貼りで、時間の経過と共に、床と壁の立ち上がり部分に亀裂が発生しており、その隙間にシャワーを散水したところ、洗面所の床下土台にかなりな量の水が吹き出てきました。このため、洗面所床下全体の湿気も上昇し、土台を全て腐食させクッションフロア床に黒い斑点が浮き出てきたものと判断されました。そこで、まず、既存浴室のタイル床の上からノンスリップで水はけの良い床タイルを重ね貼りし、排水口もステンレス製の排水ユニットに交換致しました。また、洗面所下の腐食した土台の取り替えは、既存の床廻りと浴室側の壁を解体する必要もあるため、洗面所の天井、壁のクロスと床廻りのクッションフロアを全て貼り替えて約1週間の作業を終えさせて頂きました。そして、このたびの改修により、お施主様も日常生活の不安からも解消頂き快適にお過ごし頂けると思われま

ひとり言

こんにちは。エムエスホームの佐原です。いつもお世話様になります。

早いもので今年も一年の大半を終え、例年であれば、そろそろ、待ちに待った過ごししやすい秋口を迎えるはずでした。

しかし、今年は例年とは大きく異なり、連日、未だに、日中の気温も三十五度を上下する異常な状態にあり、体調面では、熱中症の不安もあるため、外出することもためらい、連日、室内で昼夜を問わずエアコンをつけっぱなしにして、健康面にも宜しくない環境で日々過ごさざるを得ない状況下にあります。

思い起こしますと、一昔前まで、アジアの真夏は例年通りであるにもかかわらず、反面、ヨーロッパでは連日、猛暑に見舞われている異常な状況がテレビ等の画面からも目に入ってきたことが記憶されています。

ところが、今日、その環境も激変して、アジア、ヨーロッパ等々の地域を問わず、南極から北極まで地球全体が温暖化してきたため、今年に限らず、全世界が毎年この様な強烈な猛暑が続いて行くのではないかと不安に駆られます。

日本では、昔から、毎年、春夏秋冬の四季もハッキリしていて、食文化、住生活や自然環境を大切に一年を通してそれぞれの季節を過ごしてきましたが、この様な快適な環境がいつまで続いているのか不安を感じさせる今日この頃です。

建築職人組合 市川支部

- 発行：有限会社エムエスホーム
- 編集：佐原正男
- 住所：〒272-0824
市川市菅野 4-18-27
- フリーダイヤル：0120-541-209
- TEL：047-323-2280
- FAX：047-323-2285
- URL：<http://www.ms-home.com>
- e-mail：ms-home@din.or.jp



代表の佐原です。地元のお客様へ最適なりフォームの提案とサービスの提供に努めております。お住まいのことで、お困りな際には、どうぞ、お気軽にご相談、ご用命ください。

エムエスホームの概要

商号：有限会社エムエスホーム
設立：平成9年8月1日
許認可：千葉県知事建設業許可
(般—17) 第42746号
営業内容：大工工事、内装、水回り、
屋根・外壁塗装、バリアフリー、
耐震補強工事、その他小工事
所在地：市川市菅野4-18-27
電話：047-323-2280
フリーダイヤル：0120-541-209
ホームページ：<http://www.ms-home.com>