

リフォームに、新築に、
住まいづくりのほっとな話題をお届け！

おうちのはなし

2022.4月号²⁴⁴

わが家は『健康一番家』

<発行人>
株式会社 大成建託
☎0280-87-6177
✉info@fp-taisei.co.jp
〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

LINE

災害に備えて

一災害対策マニュアル

- ・複合的に起きる災害
- ・災害時の行動
- ・ライフラインの確保

NEWS

いよいよ、申請スタート！

こどもみらい住宅支援事業

「こどもみらい住宅支援事業」の補助金交付申請が始まりました。

新築は、子育て世帯、若者夫婦世帯が対象ですが、リフォームは、すべての世帯が対象となっております。

要件等ございますので、興味のある方はぜひご相談ください。

予算執行状況により早期に終了する場合がございますので、早めにご検討頂くことをおすすめいたします。

↓ご相談はこちら↓



お気軽にご相談ください。

「こどもみらい住宅支援事業」
←詳しくはこちら。



笑う門には福来たる

健康だいすき！ 壮年Diary ～とある、ひとこま～

体内時計のリズムに最も影響を与えるのは「朝の太陽の光」です。

人の体内時計は約23～25時間で1周するように遺伝子レベルで決定されていますが、朝日を浴びることによってリセットされ、規則正しく動くようになっています。

日本の場合、冬は日照時間が短く日の出が遅いため、体内時計のリセットが遅れ、遅起きや、睡眠時間が長くなる傾向があるそうです。また、寒さによって筋肉の緊張・体表の血流量の減少・交感神経の高揚が起こりやすくなり、睡眠の質も悪くなりがちです。

逆に春は、日照時間が徐々に長くなっていき、日の出も早くなり、体内時計がリセットされる

社長コラム

早寝早起きのリズムをつくろう。

タイミングも早まり、自然と早起きがしやすくなっていきます。また、春は過ごしやすい陽気になり、日中の活動量が増えていくため、生活にメリハリがつき睡眠の質が良くなりやすい季節と言えます。ですから、春から初夏にかけては、生活習慣を改善していくのに最適な時期なのだそうです。

これから夏至までだんだんと昼が長く、日の出時刻が早くなっていきますから、起きたらなるべく太陽の光を部屋に取り込み、体内時計がリセットされる時間を早め、早寝早起きのリズムを作っていく、そのリズムを夏、秋、冬になっても保つようにしたいものですね。



複合的に起きる災害

地震や火山の噴火、集中豪雨や河川の氾濫など、様々な災害のニュースが多くなってきているような気がします。今はまだ、遠い場所での災害であり、自分が災害の当事者になるとは思えないという人も多いのではないのでしょうか。でも、いつ災害に遭遇するかわかりません。

毎日就寝して寛いでいる自宅での時間が一番長いことを考えると、もし災害が起きるとすれば、家にいる時に被災する可能性が最も高いと思われます。

いつ、どこで起きるかわからない災害に対して、最も大切なことは、しっかりと準備しておくことです。予め災害のことを考えておくことは、災害に遭遇しても冷静な対応が取れるようになり、より被害を少なくすることにもつながります。

代表的な災害はやはり地震です。地震への対策として、住宅には耐震性があります。数百年に一度の地震に対して、基本的な強度の基準を国が定め、住宅建設の確認をしているので、基本的な強度はどのメーカーが建てた家でも同じです。もし不安な場合は、基本強

災害に備えて

災害対策マニュアル

毎年のように、大きな災害のニュースが報道されています。地球温暖化もあって、今や全世界的に災害が発生しています。いつ、わが身に直接ふりかかることがあるかわからない災害と、それに備えた家での対策についてまとめてみました。

度の1.5倍に高めた耐震等級3の家にします。

現実の構造計算では、地震以上に強風に対する強度で構造が決まることも多くあります。強度は地震と台風への対策であり、家の強度を高めることは、災害への準備のひとつです。

しかし、災害というのは、こうした住宅の強度だけではありません。どの建物にも上下水道やガス・電気が引き込まれています。地震の衝撃や変形によって、これらの配管や配線に欠損があると、建物は壊れなくても、被害が生じます。地震は強度を高めるだけではなく、複合災害とし2次的、3次的な災害対策が必要です。

さらに被災後の避難を想定すればなおさらです。

災害時の行動

まずは地震を例にとり、災害時にどのような行動をとらなければいけないのかを確認しましょう。

1. 冷静に事態を見る

地震の瞬間は、何が起きているのかもわからない状況になるものです。まずは、冷静さを取り戻して事態を把握することが大事です。

2. 自分の命を守る

最優先すべきことは、自分と家族の命を守ることです。「落ちてこない、倒れてこない」場所に身を寄せて経過を見守ります。

3. 揺れが収まってから行動

十分に揺れが収まってから、足元の状況や周辺を確認して、動き出すようにします。

4. 火元を確認する

火災などが起きないように火元を確認し、出火していれば初期消火をします。

5. 避難口を確保する

建物の変形でドアが開かない場合もあります。無事であれば次に脱出できるルートを確認します。

6. 災害時のNG行動

被災後、建物の損傷具合によっては、2次災害の恐れがあります。危険が伴いますので、地震の直後には、次のことを心がけてください。

- 火をつけない
- 電源スイッチをつけない
- ブレーカーの通電をしない
- エレベーターを使わない
- 自動車を使わない
- 靴を脱がない
- 一人で行動しない

とにかく災害時の対応を日頃から意識することが、被害を極力抑えることにつながります。こうした災害時の行動に対する対策こそ必要です。



災害への準備

大きな地震が発生すると、たとえ家が倒壊しなくても被害は発生します。

実際の地震による負傷者のデータでは、30~50%が家具類などの転倒や落下、移動が原因となっています。実は、地震対策でよく聞く制振装置は、こうした振動を抑える効果が期待できます。

できれば部屋にはなるべくモノを置かないようにしたいものです。納戸やクローゼットなどの集中収納を作るのは、地震対策の一つになります。また、据えつけの家具にすることも対策になります。

寝室では寝床に倒れてくるような家具は置かないようにしましょう。また、寝室以外でも、倒れた家具が避難経路をふさがないように、配置を考えておくことも大事です。また、扉や窓のガラスや食器が割れて散乱することも想定されます。寝室のそばには、底が厚いスリッパを常備しておきましょう。

昔から、地震時にはトイレなどの狭いところに逃げると良いとされています。これは柱が集中しているような場所なので、潰れる可能性が少ないと考えられていることです。但し、ドアが開かなくなる等の2次的被害も想定されますので、避難経路はしっかり確保しておきます。

災害によっては家の中での避難場所も違います。洪水や土砂崩れなどの水に関する災害では、できれば高い2階に避難します。一方竜巻などの風の災害では、低い場所に避難します。特に竜巻では浴槽の中が比較的安全であるといわれています。

災害への準備として、非常用品を備えることを忘れてはいけません。実際に被災を経験して、重要だった用品をあらためて掲載しておきます。

電気復旧の手順 図表①

※すべてのコンセントからプラグを抜き、各機器のスイッチをオフしておく。

- ①すべてのブレーカーを下げる。
- ②大きいブレーカーを上げる。(アンペアブレーカーA)
- ③隣のブレーカーを上げる。(漏電ブレーカーB)
- ④小さいブレーカーをひとつずつ確認しながら上げてゆく。(安全ブレーカーC)

※分電盤の種類により、ブレーカーの位置・数は異なります。

電気のライフライン

災害時に問題になるのは、電気・水道・ガスなどのライフラインが途絶えることです。

特に電気は大きな被害を受けます。スマホ、TV、ラジオなどが使えなくなると、情報のライフラインが途絶えます。その上、寒い時期の被災では多くの暖房装置が使えなくなります。また、照明も使えなくなります。

近年の住宅では、家電と同じ扱いになるトイレも多くあります。流水レバーをもたないトイレの場合は、タンクに水があっても停電によって水を流すことができなくなります。停電用に便座脇付近に洗浄用のつまみやレバーが用意されているので、予め確認しておきましょう。

太陽光発電を搭載している住宅では、直接的な被害を受けない限りは、災害時にも有用に働いてくれます。さらに、昨今では蓄電設備も普通に設置できるようになりました。災害対策としての貴重なアイテムの一つになります。

震災後に電気が復旧しても、建物内での破損から漏電火災が起きる可能性もあります。

非常用品

- 水
- 簡易トイレ
- ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- ビニール袋
- 食品包装用ラップ
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 常備薬 など

そのため、漏電の確認をしながら通電を再開させます。基本的には漏電ブレーカーがあるので、左の図表①の手順に従い電気を復旧してください。

水道のライフライン

電気が止まることで、水道が使えなくなるケースも多くあります。ペットボトルが普及して緊急の飲用水の対処はできますが、食器洗いなどその他の生活雑水に困ります。

下水が使えるようであれば水洗トイレは使えます。バケツ1杯ほどの水を中心部に一気に流し込み、後から静かに注ぎ足して使います。それでも排水管の途中に溜まることがあるので、時折り多めの水を流しておくのがよいでしょう。

こうした生活雑水に活用するためにも、お風呂の残り湯は貯めておくのが良いといわれています。ただし、5歳以下の小さい子どもがいる家庭では、浴室の溺水事故の可能性が高まります。子どもが一人でお風呂場に入れないように注意してください。

ガスのライフライン

電気や水道に比べると、ガスは中毒や火災、爆発などの不安があります。でも意外と安全確保がしっかり検討されています。その安全の根幹になっているのが、マイコンメーターです。昭和50年代末から普及が始まり、阪神大震災でも有効でした。都市ガスで97%、プロパンガスでも99%でマイコンメーターが設置されています。

マイコンメーターは各家庭でのガスの使用量を計量している他、使用状態も確認しています。ガス漏れ、大量流出、消し忘れ立ち消え等の異常も感知し、自動的に遮断されます。震度4~5の地震でも遮断されます。

そのため地震後には復帰操作をしなければなりません(図表②)。もし万一、建物内に配管されたガス管に損傷があれば、この操作の過程でガス管内の圧力の変化を読み取り復帰ができなくなります。

つまり住宅内でのガス漏れの心配はなく、警戒が必要なのはマイコンメーターから外側のガス管との間に損傷がある場合です。

しかもマイコンメーターは家庭の電気系統から独立しています。通常は10年間の検満という検定有効期間が設定されており、内蔵された電池で稼働しています。復帰の手順さえ知っておけば、ガスは心配ありません。

情報のライフライン

停電してTVやラジオもないと、情報が入りません。スマホはバッテリーがあれば使えますが、停電時には多くの人のアクセスが集中して、つながらない事の方が多くなります。

さらに固定電話は、停電時も使えるはずなのですが、FAXや留守電等の機能電話機は使えなくなる可能性があります。一度電源を抜いてから、177天気予報に掛けるなどの確認をしておきましょう。

被災の不安の中で、最も心配なのは近親者の消息でしょう。せめて安全確認だけでもしておきたいものです。その為には「災害伝言板」を活用することがおすすめです。

災害はいつ訪れるか分かりません。そして複合的に被害は現れます。予め、これらの要素を考えておくことは、準備にもつながることです。耐震性も大切ですが、災害への準備も進めておきましょう。

ガス復帰の手順 図表②

- ① 器具栓・ガス栓を閉めるか、運転スイッチをきりすべてのガス器具を止めます。口火も止める。
- ② マイコンメーター左上にある、復帰ボタンキャップを外す。
- ③ 復帰ボタンを奥までしっかり押し。赤ランプ点灯=作動 赤ランプ点滅=検査 (約1分)
- ④ **3分待機** 約3分後に赤いランプの点滅が消えるか、画面表示が変われば、ガスは使用可能です。

※ガスメーターの種類により、ボタンの位置・操作方法は異なります。

すまい文化の栞

葉隠のころ



「武士道とは死ぬことと見つけたり」というフレーズで有名なのが、鍋島藩の山本常朝が書いた『葉隠（はがくれ）』です。江戸時代中期の書物ですが、終戦後にはGHQからは危険思想の書物として禁書とされていました。

ところが、この『葉隠』が、デジタル本の時代になってドイツで大人気になっているという話を聞きました。日本人よりも、海外の人たちに読まれていることも気になります。

解説を読めば、300年前の武士社会の処世術のようなもので、

現代のサラリーマンの心得にも通じる内容がたくさん盛り込まれています。戦国の世が終わって、武士の出番である戦はなくなっていました。でも日々稽古に励み、身体を鍛えておくことは怠りません。

時代劇のように、きれいな格好をしていたかということ、あながち間違いではありません。武士のたしなみとして毎日のように月代を剃り、化粧をし、見だしなみもきれいに整えていました。



というのも、まさに「死ぬこと」で、いつどこで死に目にかかるかわからず、日頃の心構えとして重んじていたのです。

また、たとえ戦がなくても、武士は事件が起きれば切腹を命じられることもあります。たとえ元服に到らない幼子でも、立派に切腹の儀式を遂行したといいます。日頃の稽古というのは、体力だけではなく、いざという時の胆力を養うことでもありました。私たち現代人が、同じ境遇に立たされたら、同じことができるでしょうか。

いつ起きるかわからない災害には、受け止める折れない心として「レジリエンス」という言葉が使われるようになりました。常に難局に立ち向かう立場の武士には、まさにレジリエンスの心が培われていたのです。

自衛隊の演習も、防災訓練も、さらには災害のニュースを聞くことでさえも、その瞬間をパニックで迎えないための武士の心得に通じています。

Health & Sustainability

脱炭素社会へ

地球温暖化が世界的な課題となって、世界各国が脱炭素への取組みを本格化させています。すでに気候変動は、自然災害だけではなく、人類が生み出した災害の側面を持ち始めています。

2015年に国連総会で採択された国際的な目標であるSDGsにも関連しています。SDGsは持続可能な社会を目指して、すべての人や企業が取り組むべき目標です。

できる限りエネルギーを浪費しない家に加えて、生活スタイルや、家を建てる工事でもできる限り脱炭素を考えます。

例えば、家を建てる時に普通に使っている材料も、原料からの生産工程で、予想外に多くの炭素を排出している現実があります。例えば、鉄とコンクリートは、どちらも山から削り出して製品として使えるようになるまでに、大きなエネルギーを使用します。

鉄は溶かして精錬し、さらに鍛錬するのに、1000度を超える大きな熱量を必要とします。

出来上がった鉄1kgあたりに、実に2.2kg・CO2の排出があります。使っている鉄の重さより、輩出しているCO2の方が重たいのです。

アルミニウムでは、さらに鉄の5倍の炭素排出をします。使っている量は鉄よりも少ないですが、解体の際には大事にリサイクルして使わないといけません。

また、コンクリートも同様に、1000度以上の熱で焼成してセメントとして使えるようになります。こちらは1㎡あたり270kg・CO2の排出があります。木造住宅であれば、鉄やコンク

リートを使っている量が多いとは思えませんが、これからさらに減らすことを考えなければなりません。

鉄とコンクリートが最も使われているのは基礎です。しっかりと構造計算をすれば適量も算出されるのですが、無駄になるだけではなく不適切な使用法が多いようです。環境に最適な鉄やコンクリートの使用法をつかんでおきたいものです。



～編集後記～

4月になりました。この4月は暮らしや制度が変わりました。

成人年齢の引き下げ、プラスチック新法、年金、雇用保険、住宅ローン減税など様々な分野が変わりましたが、やはり身近なところでは、食品や日用品などの値上げラッシュでしょうか。

値上げはまだ続きそうな気配ですが、買物の仕方などを工夫して暮らしていきたいですね。



和室との調和

テレビ背面の和デザインが、隣の和室とも違和感なく調和しています。

戸を開放すれば、友人を家に招いて活用しやすいレイアウトです。



たいしんしんだん 耐震診断

30年以内に巨大地震が起こる確率は70%以上。巨大地震は、いつ起きてもおかしくはありません。

※このような方は、耐震診断をご検討ください。

- 昭和56年以前に建てられた住宅に住んでいる方
- リフォームを考えている方
- リフォームや改修は10年以上したことがない方
- 過去に増改築された住宅に住んでいる方

有資格者による耐震診断承ります

まず「家の弱点」を知ることが重要です。当社は耐震診断のプロ「耐震診断士」による現地調査・診断を実施しています。

～住まいは命を守るもの～

「地震に強い家」は、わが家は「健康一番家」の最大の特徴です。

株式会社大成建託
〒306-0405
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177
健康いちばんや





株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちのはなし」バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。

健康いちばんや



ホームページ <https://www.fp-taisei.co.jp>



旬を食べよう！

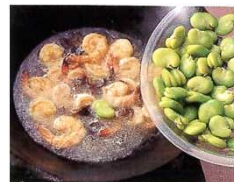
190kcal 塩分2.1g

固ゆでの豆で形もきれい、スッパリした味わいに

そら豆とエビの炒めもの

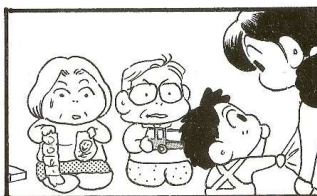
＜作り方＞

- ① そら豆は、炒めた時に火が通りやすいように2分ほど塩ゆでして薄皮をむいておく。ゆですぎは、形がこわれるので固ゆでに。しょうがはせん切り、きくらげは固いところを取っておく。
- ② エビは塩水で洗い、尾1節を残して殻をむき、背わたを取って、塩、こしょうを軽くふり、片栗粉をまぶす。調味料Aと水1/2カップは合わせておき、片栗粉は同量の水で溶く。
- ③ 中華鍋にサラダ油を熱し、強火でエビを炒め、しょうが、きくらげを加えて炒める。
- ④ 合わせた調味料を加えてからそら豆を加える。そら豆は火を通しすぎたりして、形を崩したくないので、ほかの材料をよく炒めてから加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから加えてとろみをつけ、2～3分炒めたら、出来上がり。



おかしな男ちゃん

孫編



- ～ 材料 (2人分) ～
- ・そら豆(さやなし)・・・150g
 - ・塩・・・少量
 - ・しょうが・・・1/4かけ
 - ・きくらげ(もどしておく)・・・2g
 - ・エビ・・・150g
 - ・塩・・・少量
 - ・こしょう・・・少量
 - ・片栗粉・・・大さじ1
 - A {
 - ・鶏ガラスープの素・・・小さじ1/4
 - ・薄口しょうゆ・・・小さじ2
 - ・塩・・・小さじ1/3
 - ・砂糖・・・小さじ1/3
 - ・こしょう・・・少量
 - ・片栗粉・・・小さじ1
 - ・サラダ油・・・大さじ1



家づくり庭づくり

早春のガーデン

四季のある国・日本の春を呼ぶ植物は、寒さで縮んだ私たちの心を解きほぐす素敵なパワーがあります。海外ではスプリングエフェメラル(春の妖精)と呼ばれる植物たちです。代表的なスプリングエフェメラルであるユキワリソウは、ミスミソウの別名です。その名の通り雪を割って芽を出す植物で、森の中では落葉広葉樹の足元に根を下ろします。樹木が葉を大きく茂らせる前に、春の光が地面に届き暖かくなると花芽をもたげてきます。この瞬間が私たちに大きな感動と元気を与えてくれるのです。

ガーデンデザインを考える上で最も良いお手本が自然であることは間違いありません。早春の一年草は品種改良が進み、冬中ガーデンを賑わせてくれるようになりました。パンジー、ビオラ、ストック、カレンジュラ、gガーデンシクラメン、ミニハボタンなどは、冬のガーデンを楽しく演出してくれる花々です。これらの植物たちと一緒に植栽する宿根草は夏や秋に花が咲きます。冬の演出の花々を抜いてしまった後、新芽を出すまでに十分時間があり、成長に影響が少なくすみます。但し、スプリングエフェメラルたちの場合は、



この様な植栽をしない方が良いでしょう。

華やかな冬の一年草よりは少し離れた落葉樹の足元に植栽し、腐葉土などで厚めのマルチングを施すと効果的です。

ヤマエンゴサクの優しいブルーは春の訪れをより明確に感じさせてくれる演出になるでしょうし、シュンランが花をつけるとスマレの仲間たちがそこかしこに現れてくれるはずですよ。

自然界の中では、他の植物が花を咲かせないこの時期は、受粉をサポートしてくれる昆虫たちを独り占めできる時期でもあります。

この時期に開花を合わせる植物は、種の生き残り戦略として行うのですが、他の植物たちとの競争を避けている優しい植物たちであると私は考えます。この優しさが私たちの心も温かくしてくれていると思います。



住まいづくりで「空気」について考えたことはありますか？

キレイな空気で暮らす家

～毎日ふれる空気だから、いちばんこだわりたい。～

集塵効率98.5%! PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る、ビルトイン空気清浄器付きのお家です。

●詳しくはー



株式会社大成建託

〒306-0405

茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや

