

イネア通信

第40号 晩秋号



高橋です

最近外吹く風も冷たく、朝晩がかなり冷え込んできました。私は寒さが苦手で、知らず知らず身を縮め、猫背で歩いてしまいます。そんななか、先日とても興味深い話がありました。今人気のプロゴルファー石川遼選手が世界の大会でタイガーウッズとプレーをした後、その感想で答えたのが「ウッズとのラウンドで一番参考になったのは、彼の歩き方・立ち姿勢です。」と。ファンとしてはウッズのドライバー飛距離やアプローチの技術などを言うのかと思いきや、ウッズが背筋を伸ばしてさっそうと歩く姿は、一つ一つのプレーのために行われている事に気付き、とても感銘を受けたそうです。

「良い姿勢でキレイに歩く」健康を維持するにはとても大切であると言われています。簡単そうでなかなかできない私の目標の一つに加え、これからの寒い冬を乗り切りたいと思います。



本当にくる?大きな地震

東海地震 ひずみがたまり過去30年で最も危険な状態!

東海地震の想定震源域である静岡県西部で一昨年以降、プレート同士が強く固着している部分にひずみがたまり、過去30年で最も巨大地震が起こりやすくなっていることが分かった。 2009.9.27 産経新聞

8月の駿河湾地震を含め震源域では小規模な地震が増加しており、そのたびにひずみがたまっているようです。これが反発すると大地震が起こります。実は私達が住んでいる神奈川もこの「大きなひずみ」が数箇所あり、東海地震の他に切迫性の高い地震があるのをご存知ですか? 行政では地震被害を最小限に抑えるため、今後起こりうる地震を発表しています。

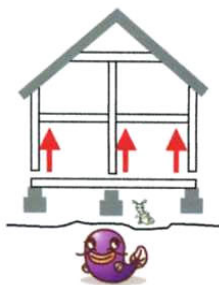
今後30年以内に起こるであろう想定地震	地震発生率	栄区予想震度
東海地震(駿河を震源とする)	87%	~4
横浜直下型 (過去に何度か発生している)	1%以下	5強~6弱
南関東(関東大震災再来型)	1%	6弱~7弱
神奈川-国府津-松田断層地震	16%	6強~7弱
三浦半島北・南地震	11%	~6弱

意外と発生率は低いのかと感じますが、阪神淡路大震災の直前データでは発生率が0.02%、新潟中越沖地震では0%と想定外だったようです。そう考えると東海他、国府津周辺・三浦半島はいつ起きてもおかしくないと感じます。だからこそ、今できる事

(備え)をしっかりしておかなければなりません。

特に建物の足元は重要で、シロアリの被害にあっていないか?地震による突き上げに耐えられるか?はとても大事です。

床下を潜ってしっかりとした調査を実施し、被害・不足があれば早急に改善しましょう。



日常のお手入れ 知識

年末に一年分の掃除をしようと思ったら、準備も大変ですし体も疲れますよね。普段の生活の中でできることをその都度やっておけば汚れも目立たなくなり、後の手間も省けます。そこで、日常のちょっとしたお手入れ方法をお教えします。

床に油をこぼした時



雑巾で拭き取る前に、「小麦粉」を振りかけてみましょう。油を吸収してダンゴになり、簡単にとれます。ちなみに卵を落とした場合は「塩」をかけると良いですよ。

電子レンジのにおい直し

色々な脱臭方法がありますが、お手軽なのは「ミカンの皮」ミカンの皮をちぎって入れてチン!すると、中にももっていたニオイは気にならなくなります。

汚れは水を入れてチン!すると、蒸気で汚れをゆるませることができ、お手入れには「消毒用アルコール」を使うと安心・便利です。



ジュータン(ラグ)の髪の毛



ラグやカーペットは「髪の毛」がからまりやすいもの。毛足が長くなればなるほど、内部に入り込むので、掃除機や粘着ローラーでは取りにくいのが現状です。そんなとき、大活躍してくれるのが「タワシ」!

歯の子タワシなどを使って、毛並みを整えるように撫でると毛やホコリが驚くほど取れます。そして、最後に掃除機や粘着ローラーをかけることより効果的です。

ブラインドの凹み・歪み

物をぶつけて変形させてしまったブラインドの羽根。

軽度のへこみなら「ドライヤー」で温めながら指でのばすと、気にならない程度まで回復します。



こんなはずじゃなかった失敗例と対策⑦

「雨漏りを未然に防ぐには・・・」

【屋根塗装で雨漏り?】



軽い屋根材で知られている「コロニアル瓦」ですが、年数が経つと劣化防止のために屋根塗装をします。

この塗装の際に気を付けなければならない作業があります。

それは塗装後に「縁切り」と呼ばれる（塗料でくっついた屋根材を一枚一枚切り分ける）作業をするということです。

これを怠ると塗料で水分や湿気をせき止め、

雨漏りを引き起こす原因を作ってしまう事があるからです。

手間はかかりますが、とても重要な作業です。

近年、塗装による雨漏りを防ぐために屋根は塗り替えせずに葺き替えを推奨してくる業者もありますが、しっかりと丁寧な作業を施していれば過剰な工事をしなくても維持することができます。

屋根塗装をする際には「縁切り」処理をするのか確認してみましょう。

厄介な雨漏りは未然に防ぐことができますよ。



【樋・集水枡】

工事が始まり、最初の高圧洗浄をすると汚れ等、樋や集水枡に流れ落ちます。そのまま樋の掃除をしないと、枯葉などが溜まっていた場合、洗浄時のごみと重なり、大雨などの際に溢れ出します。その溢れた水がベランダでプールとなり部屋の中まで水浸し・・・ということもあります。

本来、洗浄の最後には樋や集水枡にも注意しきれいにしますが、施主はそこまでチェックができませんので、「樋の詰りも確認してください」と一言添えてみましょう。枯葉の多い時期には樋清掃もできて一石二鳥ですよ。

そばで血管を強くする!

さまざまな新ものが出回る秋の味覚ですが、なかでも是非味わいたいのがそば。健康食として注目されるそばの効能・食べ方を探ってみました。

そば粉に含まれる代表的な成分が「ルチン」。

このルチンはポリフェノールの仲間働きは

①毛細血管を強くする

②血管の収縮を防ぎ血圧上昇を抑える です。

このルチンの働きはビタミンCを同時にとることで更に効果が上がります。そこで大事なのが薬味。特に大根おろしはビタミンCを豊富に含み、消化も助けるそうです。

また、ルチンや他のミネラルは水に溶けやすいという性質があり、一部はゆで汁の中に溶け出します。それを無駄にしないのが「そば湯」というわけです。新物のそばで体の中から強くしましょう。



【次回イベントのお知らせ】

今年もあと1ヵ月。日頃後回しにしてきた家の細かい修繕はありませんか?障子の張り替え・蛇口の水漏れなど体験型修繕教室を開催します。リフォームのプロが長年培ったコツを体験してみませんか。

お問合せ・申し込みは0120-39-3992へ

日程：2009年12月5日(土)

場所：桂台1-3-1カ堂前グラウンド 2階アイデア隣

時間：AM10:00~12:00

PM13:30~14:30

費用：無料



住まいの問題解決隊 株式会社アイデア
〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランポア2F
営業時間9:00~20:00 電話7リ-ゲイホ 0120-39-3992
ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>

※アイデア通信は、今までに工事をした方、資料請求いただいた方、セミナーに参加いただいた方を対象に配布をしています。ご意見・ご要望・ご提案なんでもお待ちしております。(熊澤)