

渡辺ハウジングOBの皆様と
未来のお客様にお届けする

やすらぎ通信

渡辺ハウジング
03-3959-8743



早いもので、2015年も七草が過ぎ、正月のお屠蘇気分もようやく抜けてきたこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

食べたり飲んだりの楽しい時間のツケ(?)との戦いに苦慮する人も多いのでは?

もちろん私もその一人ですが……。

さて、今年は【未年】。

羊は、祥に通じ中国の吉祥動物の一つです。

群れをなすことから、「家族の安泰を表し、いつまでも平和に暮らすこと」を意味しています。

未年の人は、穏やかで人情に篤いけれど、実は芯が強い頑張り屋さん。

財テクの才能があるともいわれますが、一体どんな年になるのか?楽しみです。私達は、羊の群れに倣い良いチームワークを発揮し、ご家族が安心して長くお住まいになれる家づくりを今年も目指します。



この1年も、引き続きまして
どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今年からは気分を変え、大切な家がどのように出来上がるかを順序立ててお伝えして参ります。

既にご存知の方も多くいらっしゃると思いますが、一緒にお読みください。

1. 既存家屋解体

2. 地盤調査

住宅の基礎や建物の構造がどんなに丈夫であっても、地盤が弱ければ不動沈下などにより住宅が傾いてしまいますので、建てる前に調査をします。

その方法は3つあります。

「スウェーデン方式サウンディング調査」

木造住宅で一般的に使われる方法。

先端がキリ状の器具に荷重をかけ、25cm下るまでにハンドルを何回転させたかによって地盤の強さを推定します。(深度10mまで可能)
費用が比較的安価で、時間も短くて済むため手軽に採用されます。



「ボーリング調査」

正確な調査ができる反面、かなりの費用が掛かるため、一般の木造住宅ではあまり使われません。

R C構造の建物に適しています。

「表面波探査法」

地表から地中に向け振動波を発信し、地盤の硬さを調べる方法。

費用はスウェーデン式サウンディング調査とボーリング調査の間ぐらいでスウェーデン調査より正確な結果が得られるとされています。

針供養

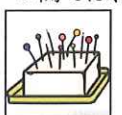
針供養とは、その名の通り、縫い針を供養する日本古来の行事です。

裁縫針が広く用いられるようになったのは、室町時代頃と言われており、お裁縫は女性にとって、とても大切な家仕事の一つでした。

毎日のように使った針に感謝し、柔らかいものに刺して休ませてあげようとの願いから、折れてしまった針、錆びた針、曲がった古い針などを豆腐やこんにやくなどに刺して供養します。

針供養は、関東地方では2月8日に行うのが一般的ですが、地域によって異なるようです。

日常にお裁縫をする人は、昔に比べて減ったと言われていますが、現在でも、お裁縫の専門学校や服飾のプロの間では、1年間使用した針に感謝し、お裁縫の上達を願う欠かせない恒例行事となっているようです。



Laugh 笑う

最近、大声を出して笑っていますか？



「暗いニュースばかりが続き、そういえばそんなに笑っていないな」と思われる方は、是非、意識的に笑ってみてください。

笑いは人間関係の潤滑油ですが、三つの大きな健康効果もあるのです。

先ず第一に知られているのは、**ストレスが緩和**されるということ。

笑うと自律神経のバランスが整えられ、ストレスが緩和されるのです。不安や悩み、人間関係の問題など、時には「笑い飛ばす」ことも大切です。

又、鎮痛作用を持つエンドルフィンが増加。これは、幸福感をもたらし、肉体的な痛みも和らげてくれます。その作用は麻酔に使われるモルヒネの6倍以上とも言われています。

「作り笑い」には、脳が過去に笑った出来事を思い出して、自然に楽しい気持ちが湧いてくるという驚きの効果もあるそうですよ。

二つ目は**エクササイズ効果**です。

「笑いすぎてお腹が痛い」ということがあります。笑いは、筋肉を程よく使い、効率の良い運動になります。更に、笑いによって腹式呼吸が促され身体は有酸素運動をしたような状態に。

腹式呼吸によって、老廃物は体外に排出されやすくなったり、脳に酸素が行き渡り脳の活性化にもつながります。

そして今、特に注目されているのが**第三の効果、免疫力の向上**です。

笑うことによってNK（ナチュラル・キラー）細胞が活発になり、外部から身体に侵入してくる細菌やウイルスを撃退。

ウイルスが体内に入っても風邪をひきにくくなるだけではなく、がんを予防する働きもあります。

現在、日本でも笑いが医療に取り入れられ始めているのはご存知だと思います。

患者の自己治癒力を高めることを目的として、笑いを生み出す話術の指導を看護師にしたり、ホスピタル・クラウンという道化師が病院でパフォーマンスを行い、笑いを届けています。

笑いは副作用のない良薬。

笑おうというちょっとした意識を持つだけで出来る健康法なのです。



是非とも面白いというものを見つけて笑いを生活に取り入れてください。

コメディ映画でも落語でも何でも構いません。自分の好きなジャンルの笑いを見つけて大笑いすれば、多少のストレスならすぐに吹き飛んでしまうことでしょう。

にこやかに笑っている人には周囲の人も惹きつけられます。少しくらいの嫌なことなら笑い飛ばしてしましましょう。

それが健康につながるなら、こんなに嬉しいことはありませんよね。

Smile, Smile, そして

Laugh, Laugh !!



「編集後記」

年末の慌ただしさが過ぎ、やっと少し落ち着いたかと思ったら、1月ももう半ば。時間の経過が、信じられないほど早く感じられます。

消費税率のアップが先延ばしになったとはいえ、不安定な社会状況が続く中、地球上のあちこちで様々な事件も起きているようですが、今年、二十歳を迎えた約12万人の新成人達の前に広がる未来が、希望に満ちた明るいものがありますようにと願います。

インフルエンザが猛威を振るっていますが、お身体を大切にしてくださいね。

辛い時は、笑って笑って明るく元気に過ごしましょう！
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

ご意見をお聞かせいただけると嬉しいです。



編集責任者

渡辺 田鶴子