

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



8月に入り、ひときわ厳しい日差しが照りつけていますが、皆様お変わりなく、お健やかに過ごしのことと思います。今夏は、梅雨明け前から熱帯夜

が続き、クーラー無しには眠れないほどです。クーラーが苦手な私も、さすがに使用せずにはいられません。この暑さいつまで続くのやら？



さて、子どもたちにとっては嬉しい夏休みが始まりました。涼を求め水辺が恋しい時期ですが、悲しい事故も既に多く発生しています。

お元気で、楽しい思い出が残る夏休みをお過ごしください！

快適な生活をするために (10)

前回に引き続き、皆さんに長く安全に過ごしていただくための住まいを長持ちさせるメンテナンスやチェックポイントなどをお伝えしたいと思います。

●トイレ

トイレの汚れは時間が経つと、落ちにくくなります。汚れに気が付いたら、なるべく早く掃除をして下さい。



『トイレが詰まった時』

トイレが詰まったとわかったら、まず水を流すのをやめて下さい。止水栓も閉めて下さい。ラバーカップを用意し、排水口を全部ふさぐようにして押しつけ、手前に引いて下さい。

何度か繰り返すとちょっとした詰まりは直せます。これで直らない時は、専門の業者にご相談下さい。

●洗面脱衣室

『フロアシート（ビニール系の床）』

フロアシートは洗面所・トイレ・台所などに多く使われています。

汚れはお湯で薄めた中性洗剤で落とし、その後水拭きして下さい。

●バスルーム

浴室は湿気がこもりやすく、カビや微生物の発生しやすい所です。

入浴中も入浴後もよく換気をして、湿気を早く外へ出すことを心がけて下さい。

天井や壁が濡れたままの状態は、建物のためにもよくありません。



カビは壁のタイル目地に黒い汚れとして残り、早く取らないと広がってしまいます。ひどい時は、市販のカビ取り剤や塩素系漂白剤をご利用下さい。



週に一度は浴室全体の掃除をして下さい。

排水口も点検し、髪の毛や石鹸カスを取り除きましょう。溜まったままにしておくと排水不良を起こします。

次号に続く

「山の日」

山の日とは「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日。他の祝日と異なり、明確な由来があるわけではありません。

日本は国土の約6～7割が山地で、周りを海に囲まれているため、山や海に畏敬の念を抱きながら生活し、それらの恵みに感謝しながら、自然と共に生きてきました。1995年に「海の日」が国民の祝日になると、山梨県をはじめ複数の府県で独自の山の日ができて、次第に「山の日」を国民の祝日にする運動が、全国に広がり、2014年に「山の日」が制定され、2016年に施行となりました。

8月11日になったのは、お盆の頃で休暇がとりやすいということ以外に、「八」の字が山の形に見えるため「8」、木が立ち並ぶイメージから「11」というふうに山を連想させる数字として親しまれてきたことも一因です。



FREEZE

(フリーズ=凍る) 脳



もし、私たちが何か調べ物をしようとした際、以前ならかなりの時間と労力が必要でしたが、インターネットが普及した今では、どんなことでも、いとも簡単に調べることができるようになりました。

また、興味がある項目は、“お気に入り”に入れておけば、いつでも引き出せるため、覚えておく必要もなくなりました。

その結果、現代人の脳の使い方が確実に変わってきていると言われます。

気になることは、どんなことでも簡単に情報を得ることができるので、記憶という作業が行われる回数が大幅に減りました。

そして、他の人に URL を送れば、自ら説明をする手間が省けるため、内容を深く理解しておく必要もなくなりました。

脳の負担が減り楽になるのは、IT を上手に使いこなしている証拠で、それはそれで良いことと考えがちですが、パソコンに依存した生活は、思い出す手掛かりのない記憶が、どんどん増える一方、脳は偏りがちになり、記憶の部分に大きく依存するため、記憶力やクリエイティブな脳の退化につながるようにもなりました。

それにより、

＊長い話ができない

話の内容が理解できない



＊何か話そうとしても、頭の中が真っ白になり言葉が出ない・・・等など、まるでパソコンがフリーズするように、不意に言葉に詰まったり思考が一時停止してしまい、空白の時間が生まれやすくなってしまうそうです。

これは、大量の情報でも楽に取り扱えるようになった分、覚えたり、考えたりする時間が減り、中途半端に情報を得ることで、

「知っている気がするけれど、思い出せない」と言う人が増えているそうです。

面倒な作業や苦手なことを避けていると、仕事や生活はシンプルになっていきますが、生活の中で物事を新しく組み立てていく、という部分がなくなり、脳の回転数が減ってしまいます。

脳というのは、基本的に怠けたがるものであり、高度な使い方をしていないと、どんどんその能力を失ってしまいます。

面倒と思われる雑用を積極的に行うことは、脳のトレーニングになるとも言われており、以前は忙しかったのに出来ていた、ということは、むしろ雑多なことをしていたからこそ、なのかもしれません。



知識や情報を得るまでのプロセスに、多様性や複雑さを除いてくれる便利な生活の中では、意識して脳を使うことが必要、とされているのかもしれませんがね。

「編集後記」

「暑いですね！」 会う人ごとに交わす言葉はこればかり。厳しい暑さは予想されていたとはいえ、これ程とは思いませんでした。熱中症にはくれぐれもご注意くださいね。今年の夏は、各地で花火大会やお祭りが再開されるという嬉しいニュースを見聞します。

心待ちにしていた皆さんも多いと思いますが、何事もまずは安全が第一です。

コロナも完全終息というわけではありませんので、休養や水分補給、良質の睡眠などを心がけ、この夏を乗り越えましょう。無理をせず、どうぞお元気で過ごしてください！今月号もお読みいただき有難うございました。



「やすらぎ通信」をメールでご覧いただけます。

ご希望の方は、アドレスをお知らせください。

編集責任者 渡辺 田鶴子