

渡辺ハウジングOBの皆様と
来客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



長く続いた猛暑も、ここきて
やっと一段落?かと思いきや、
ホッとする間もなく、今度は
台風情報から目が離せません。
自然と対峙するのは大変です。

さて、涼しい秋風を感じる頃になると、一気に夏の疲れがあら
われ、体調にも影響を及ぼします。

季節の移り変わりをゆっくりと楽しみながら、
しっかり体調を整えましょう。



そして実りの秋を堪能してください。 どうぞお元気で!

快適な生活をするために (11)

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。

建具の調整とお手入れ

●コーキング材

窓枠と外壁の接している部分、又、サイディングの
ジョイント部分はコーキング材(柔らかいゴムの一
ような材料)を埋め込んであります。これは、防水上
重要な役割をしていますので触れないようにして
下さい。

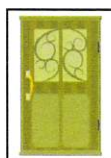
コーキング材が硬くなり、はがれてきた場合には、
雨漏りの原因になりますので補修して下さい。

●アルミサッシ窓

窓枠の下端など結露した水がたまると雨漏りの原
因になりますので、水抜溝は時々掃除して下さい。
又、重いものを窓枠にそのまま載せると枠が変形し
窓の開閉不良などの原因になりますので注意が必
要です。窓から荷物などの出し入れをする時は、厚
い板を敷くなどの養生をしましょう。

●ドアの調整

ドアの閉まるのが早すぎると、手は
はさんだりして危険です。



ドアチェックの速度調節弁で調節して下さい。

●網戸の調整

網戸の汚れは、網戸の一面にボール紙を貼って、反
対側から掃除機のノズルで吸い取ります。裏打ちし
ないで掃除機をかけると、ホコリが取れない上に網
のたるみの原因になります。

汚れがひどい時は網戸を取り外し、浴室などで住居
用洗剤を薄めてスポンジやたわしでこすり、その後、
水で洗剤を洗い流します。網は、一度たるんでしま
うと元に戻らないので、力を加え過ぎないように注
意して下さい。

網戸がはずれやすい時は、網戸の「はずれ止め」が
下がっているのを、調整用ビスで調整して下さい。
網戸に穴が開いた時は、防水テープを両面から貼り、
穴が広がるのを防いで下さい。補修部分が大きかつ
たり、全体に傷んでいる時は網の張替えを行って下
さい。

●お手入れの時のご注意

金ベラやワイヤーブラシは、アルミの
表面をキズつけ、腐食のようになります
から使用は避けること。又、アルミは
金属ですから、酸性系のクレンザー、塩酸、タイル
洗浄剤、硝酸などは絶対に使用しないで下さい。



次号に続く

「秋の七草」

秋の七草は、山上憶良が万葉集の歌で選定し、今に至
っています。

「秋の野に咲きたる花を指折り(およびをり)

かき数ふれば七種(ななくさ)の花」

七草とは、萩・尾花・薄(ススキ)・桔梗(キキョウ)
・撫子(ナデシコ)・葛・藤袴・女郎花(オミナエシ)。

春の七草は、七草粥にして「食」を楽しむものですが、
秋の七草は、其々の花を「見る」ことを
楽しむようです。どれも涼しげで静かな
秋をイメージできますね。



大切な5つの言葉



長く続いた厳しい暑さもやっと峠を越え、肌に感じる風が心地よく感じられる頃となりました。

皆さん、お疲れは出ていませんか？

天候が不安定なこの時期は、心身に不調を感じる方もいらっしゃると思いますが、そんな方たちへ、素敵な言葉を見つけましたので、ご紹介します。

5つの言葉

1.

今、辛い人は、そのことで頭がいっぱいになるが、辛さや悩みはいつか必ず終わる。終わることが分かっているならば、今の辛さも軽くなり、過ぎてしまえば、大したことなかったことも多い。

未来を信じること。

過去の経験を思い出し、過去と未来を味方につけて、今を生きる人こそが豊かな人生を送れる。

2.

自分のことを信じて、本当に怒ってくれる人を大切にされた方が良い。

怒られるのは嬉しいことではないけれど、怒ってくれるということは、それだけ自分のことを見てくれているということ。

何でも許してくれる人は、優しくそうに見えてあなたに無関心なだけ。

怒ってもらえる喜びを感じよう。



3.

好きになるのも自分。嫌いになるのも自分。

頑張るのも自分。頑張らないのも自分。

行動を起こすかどうかを決めるのは自分だけ。

そこに他人の意志はない。

続けたいと思うなら、最後までやり抜けばいい。

辞めたくなくなったら辞めれば良い。

ただし、後悔するのも自分自身。

4.

悪口や陰口を言っている人のことを、素敵だと思ってくれる人なんていない。

でも、大好きなことの話を笑顔でしている君のことは、きっとみんな好きになってくれる。

人の悪いところを見つける能力より、人の素敵などところを引き出してあげられるような自分、になった方が、人生は素晴らしいものになる。

5.

100人中100人に好かれようなんて、思わない方が良い。



10人が自分を大嫌いで、80人はどうでもよいと思っていなくても、自分を好きで好きでたまらないという人が10人いてくれたら、人生は相当楽しくて、特別なものになるよ。

如何ですか。どれも素敵な言葉ですね。

日々生活する中では、楽しいこと・嬉しいことばかりではなく、時には辛く・悲しい思いをすることもあります。

でも大丈夫！みんな同じ。あまり頑張り過ぎず、時には自分を労わってあげましょう。

「編集後記」

「猛暑」「酷暑」「想定を超える暑さ」等など・・・今夏は暑さに完全にノックアウトされました。

冷たい飲み物にクーラーは必須で、身体がすっかり冷え切ってしまった感じですが、体調は如何ですか？

それでも今年は、久しぶりに各地で花火大会やお祭りが開催され、笑顔が多くみられたのは嬉しいことでした。

又、これから始まる秋はスポーツ、読書、行楽・・・何をするにも良い季節ですが、先ずは健康が第一です。

決して無理をせず、体調管理をしっかりしつつ、充実した時間をお過ごし下さい。

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