

新築・リフォーム・建替え・二世帯・買い替え・売却をお考えの方へ
アメックスホームの日常がわかる社長の家づくり情報誌です。

9月号

～カイトかぶと虫を獲りに～

こんにちは！秋山です。
孫たちが待ちに待った！その日が来ました。
今回は長男は野球の練習があるために今回はお休みです。
長女ケイナと次男カイトと出動です。
カイトがいる為、もちろん嫁も付き合わせられます(笑) 秋山家では重要任務なんです。



秋山

朝3時起床！ちゃんと起きるあたりが素晴らしい、てか寝てないと思う。
場所は向山から情報をゲットしていたのですが、スズメバチも居る様で刺されたら大変なので、大芝高原へ行くことにしました。
事前情報に結構獲れるそうでした。
自宅から車で5分と掛からない場所なので、ナイスな情報を頂けて助かりました。



カイト
←&
シュンキ

なんしろ、かぶと虫を獲りに行くのか、カイトを捕獲するのか判らないくらいに激しいかいと君です。
到着して間もなく「おなか痛い！」「おんぶして！」
予想通りの展開に嫁もがっかり。
とにかく先行してかぶと虫を探す様にしました。
しかし、入った場所が良くないのか、赤松の中にクヌギの木がポツンとあるだけでなかなか見つからない。そんな感じで1時間半経過。ウオーキングを楽しむ方たちが集まりはじめました。ウロウロしてるとあるご夫婦が声を掛けてくれました。

お父さん「かぶと虫さがしているのか？」「ここじゃないよ！」

自分 「なかなか木が無くて苦労してます。」

お母さん「この道をまっすぐ入っていけば一杯居る所があるから大丈夫！」

お父さん「木はわかるよな！」

ケイナ↓

自分 「もちろん分かります。」

「いい情報をありがとうございます」

教えてくれた場所に行くと先着がいて見つかりません。

奥までいきある木にオス1匹とメス2匹がいるじゃないですか

自分「カイト！カイト！ケイナ！ケイナ！」叫びました。

カイト「。。。」声も出ない。超嬉しいみたいです。

いい夏のひと時を感じられました。毎日3人で世話をしてる姿を見てるとまたまた可愛く思えるじいじでした (v(〽)v 111



建築知識 ～ グラスウール断熱のはなし

グラスウール断熱は、リサイクル古瓶などのガラスを高温で溶かし吹き飛ばして綿状にした物です。日本では十年以上前まで繊維の太いガラス繊維が使われてきましたが、断熱性が悪くひどい代物でした。長い間の悪が祟って警告がネットを賑わします。「**ガラスの針を吸い込んで癌になる。**」・・・壁に頭を入れて深呼吸しない限り吸い込む事はなく、そもそも癌にはなりません。デメリットとしては、濡れるとベタベタになり、重さですり下がり、カビが生える事。昔は石油ストーブにやかんを載せて部屋には水蒸気が充満。防湿フィルムも施工してなかったので壁の中のグラスウールの中で結露が起こり色々問題を起こしました。ですが正しく施工されれば、壁の中に隙間なく納まり、室内側から樹脂フィルムを張るので、部屋の水蒸気は壁に入りません。それでも冬になると、インフルエンザウィルスを増やすまいと猛烈に加湿する人がいますが、それは止めた方が良いでしょう。



過度の加湿は家を傷める

元々冬の外気は大陸からの乾燥した空気の為、正しく換気されていれば湿度は30~40%になって当然で、それが正解。換気をせず部屋を過度に加湿すればダニが繁殖します。グラスウールは柱の厚さ分10.5cmいっぱい詰め込める安くて性能のいい断熱材で、最優先に採用すべきものです。但し、ボードを張る前に、家の空気が漏れない程きちんとポリエチレン膜を張ることが肝要です。

辛口コラム

— 中等症ってどんな程度？ —

「**コロナの中等症患者は自宅待機**」とバカな事を言った政府があります。一般には中等症は息苦しい程度、重症だと入院が必要、というイメージですが、日本の基準では中等症は1と2があり、米国の分類で2は重症に入ります。

健康人の血中酸素飽和度 SpO2 は96%以上に対し、中等症1では93%未満、2だと93%以下で死ぬ程苦しい。米国ジョージタウン大学助教の安川康介先生が正しいイメージを伝える為 SNS で発信しています「中等症」なる物の恐ろしさを正しく理解する必要があります。図には次のように記されています。

- ・ **軽症 = 酸素は要らない。**
- ・ **中等症 = 人工呼吸器は要らない。肺炎が広がっている。多くの人にとって人生で一番苦しい。**
- ・ **重症 = 助からないかもしれない。**

一部の方が抱く新型コロナウイルス感染症のイメージ？



中等症は米国基準では「**重篤 Critical**」に相当します。人工呼吸器とは口から気管に管を差し込み酸素を送り込む物で、肺炎により肺の機能がひどく低下し、血中酸素が不足するのを補います。更に肺がやられると ECMO で血液を体外に取出し酸素を喰わせて戻す、まさに生死の瀬戸際です。

身近に近親者をコロナで亡くされた方がいますが、ひどく苦しがっておられたそうです。ワクチン接種後も、デルタ株は重症化しないまでも感染し、体内で増殖する事が分かってきました。ワクチン接種が進んでいますが、マスクは外せず、元通りの生活に戻ることに簡単にはならないようです。

～自分も半額になっちゃうかしら？～



西村

我が家には、主人と私の二人しか居ません。
年を取ると共に、食べる物も変わり、
豪華な食事は必要なくなりました。
量も沢山食べれなくなり、買い物の量も減りました。
(なのにお腹はポッコリ出てしまうのが不思議です)



私は夕食の食材を毎日買います。
買い置きが出来ないタイプで、
一週間のメニューなど決められないのです。
暑かったり、寒かったりの天気次第で、
食べたい物も変わるので、
若い人が、一週間の食材を買い揃えるのを見ると、
“よくだなー”と思います。

毎日買いたいのに、もう一つの理由があって、
『半額』を狙うのが楽しみなのです。
私の買い物時間は、午後 7:00 頃なので、賞味期限が今日までという物は、
必ず半額になります。
半額の札を見ながら、メニューを決めます。
その時間には、半額目当ての常連さんがいて、私もお仲間です。
安くて、美味しい料理が出来た時は、満足感一杯！

でも、時々思います。
半額のものばかり食べてると、自分も半額になっちゃうかしら？と

半額の物はやはり味も半分になっているのかしら？
半額のものばかり食べてると、本当の美味しさがわからなくなっちゃうのかしら？
半額のを食べる事で、心も貧相になってしまうかしら？
不安になる時があります。

誰か半額大好きな私にご意見をください。

* * * * *



“今日の夕飯は、スーパーの寿司でいいよ！”と主人からの電話。
“え～いいの！”と口では言うけれど、心の中は“やったー！なのです。
料理もしないで済むし、半額狙いでいけば、
日頃買えない高いお寿司が買える！ よしよしべ(・ω・`)

懲りない西村でした (笑)

～勉強～



秋山

こんにちは、秋山です！！

日が落ちるのが早くなってきて夏が終わることを実感してます

今年の夏はコロナのせいで何もできず、他の年に比べて大人しい夏でした(笑

話は変わりまして、23歳にして初めて真面目に勉強に取り組んでいます。

今まで逃げてきたものなので、毎回やりだすまでに時間がかかります(笑

どうしても勉強になると「よし！やるぞ！」って出来ないんです

ああ、勉強が好きな人間に生まれたかった(笑

テレビやケータイ、本などはすぐに集中してみる事が出来るのに、勉強になると

集中するまでに結構な時間が掛かってしまったり

本を読む時とかはじっとして

いられるのに、勉強の時はじっとして

いられなかったりするんです(笑



そのくらい嫌いで苦手なんです

今回の試験は一発で受かるために何とか意地で頑張っています(笑

今は頭のいい人の勉強方法を学んで、勉強の質を上げようとしています！

本当は効率よく勉強して勉強時間を短くしたいだけなんです(笑

人生で散々遠回しにしてきた事だったので23歳で克服して、勉強が

苦じゃなくなって、他の資格の勉強もサクサクこなせるように頑張ります。

でもたまにはサボる事も大事なので昨日はしっかりサボりました(笑

目指せ一発合格！



～ 子供の夏休み 母の夏休みはあるのか? ～

『大人にも夏休みが欲しい!』と思った事はありませんか?



向山

7月開催オリンピックと共に我が子たちは夏休みに入りました。

今年は約一か月も夏休みがありました。ながあ〜い!

私はまず、子供達の宿題のボリュームを確認します!

なぜなら。。。大人が手伝ってあげなければならない宿題があるからです。

大人は週末 + お盆休みで一緒に宿題を終わらせなければなりません。



我が子供の頃も夏休みは工作やポスター、一研究をやったなあ〜

親に手伝ってもらったなあ〜そんな事を思い出しながら、子供達と工作を作りました!

我が家の子供達は、一人が何かを作ると私も! 僕も! と三人同じ物を作りたいがります!

それを先読みした私は材料も三人分用意していました!

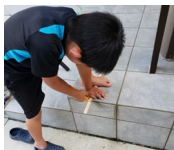
そして、私の読みも中! 皆、一人一つ作る事になりました。

的中したものの三人分を同時に作る大変さは先読みしていませんでした。Σ(°д°)!!!

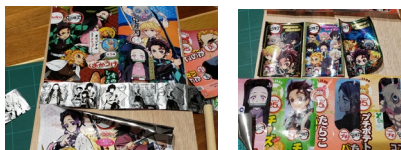
教えながら作る大変さ、順番を待ってられない一番下の娘。

兄弟喧嘩をしながら、やる作業の分担をしつつなんとかスタートしました。

のこぎりで材料を切る!



お菓子のパッケージを貼る!



かなづちを使う!



『何を作っているでしょう?』 ヒント! ビー玉を使います♪

作りたいものは二年の息子が決めましたが、作る順番や何をどうやるかは私の頭の中で決めていたので、子供達にいつ完成? いつ出来るの? と、たくさん聞かれました!

一日中、工作に費やす事もできないので、

週末の数時間を使い何日かに分けて完成させました。

完成した時の子供達は、大喜び♪ やったあ〜!

早くやりたい! 三人は夢中になって遊び始めました!



完成した作品は 『 ビー玉パチンコ ~鬼滅の刃バージョン~ 』 皆さんわかりましたか?

私の夏休みは、子供達の宿題を終わらせるで必死な夏休みとなりました。

あれも、これもしたかったなあ〜と思う事がたくさんありましたが、優先順位が子供の宿題を完成させるでした(笑) お盆休みと別に大人の夏休みがあったらなあ〜もう少し自分のやりたいことができたのに。。。大人の夏休みないですかねえ〜母の夏休みがほしい!

世間のお母さん達は自分の休みを子供の為に使い、病院や行事でお休みを使い、

母のための休みってあるようでないようなもんだなあと思います。

子供が小さいうちは仕方ないな! とする向山です! が、やっぱり一日くらい自由な時間や休みが欲しいです! 私のための夏休みはありませんでしたが、子供達と考えながら苦戦しつつも、子供達と作った工作が私の夏休みのいい思い出になりました! 自慢の作品です!

完成見学会

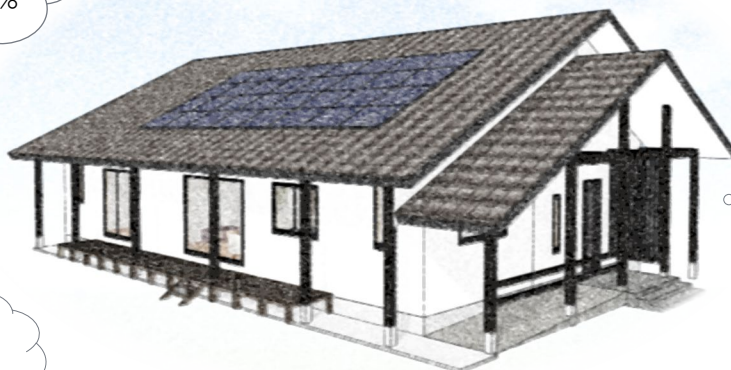
平屋のお家

夏涼しく
室温24℃湿度60%

冬暖かい
室温22℃湿度40%

ノーカーボン時代に
対応する住宅

継続冷暖房で暮らせる
エコ住宅



開催日 10月9日(土) / 10月10日(日)

両日とも10:00~17:30まで。

開催時刻	完全予約制
10:00 ~ 11:30	コロナ感染対策として 各時間1組限定予約制 予約先 Tel 0265-71-6208 Fax 0265-71-6207 ✉ info@amex-ina.com
11:30 ~ 13:00	
13:00 ~ 14:30	
14:30 ~ 16:00	
16:00 ~ 17:30	

協力頂けるオーナーさんは「はなきりん」の開催した住宅計画セミナーを受講され住宅診断・家計設計・住宅計画書を作成して、使い切る覚悟予算を決めてから住宅計画をされました。

セカンドライフを愉しむなら健康でないとはいけません。
安心・安全・快適・健康を担保した住宅になっています。
計画をされている50代・60代の皆さんに参考になる見学会です。

健康を何歳まで維持出来るかは、皆さんの準備と計画次第なんです。



健康寿命を伸ばすに必要な事ってなんだかわかりますか？

- ① 笑う
- ② 適度・バランスのいい運動と食事
- ③ 温度

特に③温度と健康寿命の重要性はなかなか伝える事が難しい問題です。

特に長野県の皆さんは「我慢」する事が「いい事」という「美学」があるからです。