

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。

10月号

～人に伝える難しさ～

こんにちは。秋山です。本日から数か月ぶりに緊急事態宣言と蔓延防止地域が日本から無くなりました。ホント久しぶり！

遠くにいる「はなきりん」の仲間と毎月会っていたのに、会えなくなって2年！

今月は「はなきりん」の講座で童心回歸農場（久住）へ行きます。

仲間と2年ぶりの再会でワクワクしてる自分が居ます（笑）（うれしい事もあれば悲しい事も。。。）

前回の8月の講座である決め事が大田理事長の一言で決まりました。（いつもの事なんですけど。。。）



秋山

大田理事長「私！決めました。もう色々言いたくないので。。。」
メンバー「????」



大田理事長「あんた達、小学生レベルもいいとこ！」

「私が催促しなきゃ提出物の提出ないよね！」

「私も考えました。共同責任制にしまーす（笑顔）」（人間覚悟すると笑顔になるのか？）

「で！罰金も発生しまーす。」（だから笑顔なんだっ）

「パートナーを決めます！阿弥陀くじで決めます。」（今は何でも用意されている。）

「エクセルシートでチェック表も作成しました。」（準備万端）

「パートナーがお互いの提出物を管理します。締め切り日に提出済みに1人がならないと〇〇万円罰金を1人ずつ払ってもらいます。」

メンバー「無言」何を言っても変わらないと分かっているから。。。

提出物ならきちんと出せば何とかなると高を括っていたら。。。パートナーがいるって事は共同責任という事はどちらかが出来ないアウトなんです。

早々に罰金が確定したのでした。この後まだドラマが。。。

大田理事長が椎間板ヘルニアで入院する事に2~3週間もで！

パートナーの開催講座の面倒をみる事に自分の開催講座も

もうすぐなのに。「子供が子供の面倒を見る感じ」状態。

パートナーは私と違う性格でどこ吹く風で何も伝わらない！

どこを掴めばいいのかわからないタイプ（苦手だ跳ね返らないタイプ）



©M&A - 17911970

秋山「メンバーにお願いしてリハーサルして聞いてもらいましょう。」

パートナー「はい！わかりました。頑張ります。」

（他のメンバーに迷惑がかかるのにリハーサルをお願いした意図が相棒には伝わったか？）

今、人に気持ちを伝える難しさを痛感しています。

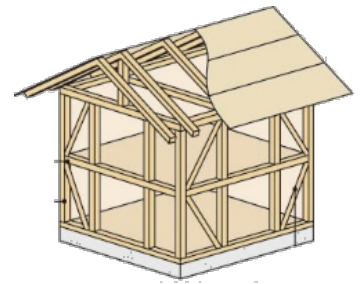
本気（言いたくない事を言わないと）にならないと伝わらない事ありますよね！どうですか？

建築知識

～住宅の壁ってどう～

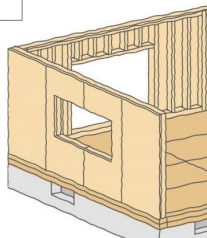
住み心地を良くするには壁の断熱が最重要ですが、それには壁の構造を知る必要があります。日本の木造住宅の壁は在来工法と枠組み壁工法の2種です。

在来工法は縦の柱と横の梁でできています。土台の上に柱を立て2階床の位置に梁、屋根の下に桁という水平な材で連結して屋根を載せます。割り箸で模型を作ってみると分かりますが、この箱を横から押すと簡単にぺちゃんこになります。それでは困るので、対角線に「筋交い」という材を、東西南北あちこちに入れて潰れなくします。柱の太さは普通10.5cmの四角で、91cmか182cm間隔で配置します。間隔が粗すぎて壁板が張れないので45cm間隔に幅の狭い「間柱」を施工します。これに裏表から壁板を張れば良い。そうすると壁には厚さ10.5cmの空間ができ、ここに断熱材を詰め込みます。



在来工法

枠組み壁工法



枠組み壁工法は、縦に何本も30cm間隔の仕切りのある菓子箱のような大きな浅い箱を作り、これを壁や2階の床として組み立てる家です。この方法だと横から押し潰れないので筋交いは不要です。菓子箱の縁や仕切りは厚さ3.8cm、奥行8.9cmの2x4（ツーバイフォー）と呼ばれる木を使うので壁には厚さ8.9cmの空間ができます。奥行14cmの材（ツーバイシックス）を使うこともあります。

辛口コラム

— 劣悪な日本の災害避難所 —

自然災害が多発する日本。その上にコロナ禍。万一避難生活となったら、日本の避難所生活は世界水準から離れた劣悪環境を覚悟しなくてはなりません。

法律では避難所は7日だけとなっているが実際は長期化し、その環境の悪さから生活疲労により多数が死亡。自家用車で暮らしてエコノミー症候群で死者も。欧米ではこれらを48時間以内に整備する法令もある。今、避難所運営は地方自治体任せですが、国が主体的に責任をもって運営することの必要性が過去から指摘されています。

	日本	世界
スペース	国の基準はなく1.6~2㎡程度で、1~1.6㎡だった関東大震災と大差ありません。	一人当たり3.5㎡以上が基準。
睡眠	床に雑魚寝。エコノミー症候群や細菌感染により東日本震災時には1ヵ月で3%が寝たぎりに。熊本人吉では珍しく段ボール簡易ベッドが採用された。	ベッドが標準。
トイレ	建築現場で使う簡易トイレが50人に1台程度。臭い、足元も便器も汚い、水や紙が不足など苦情のかたまり。	最低20人に一基、女性用は男性用の3倍。住宅並みの水洗トイレ。
食事	災害救助法で一日三食一人11,160円以内とされご飯やパンが主体。他は缶詰などで冷たい。食堂は無く床で。西日本豪雨では4ヶ月続けて同じ菓子パンが出された例も。	欧米ではキッチンカーなどで作ったファミレス以上の温かい料理を食堂で提供。栄養も考慮されて一日2,100kcal以上。



これなら良いー熊本・人吉の段ボールベッド避難所

(写真産経新聞)「入荷が災害7日後」が課題

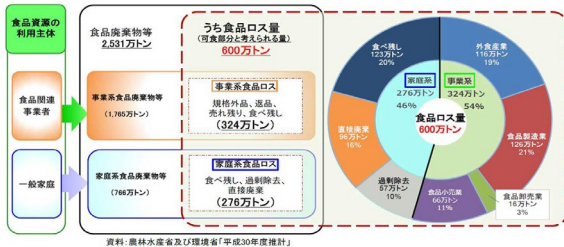
～食品ロスについて～



西村

最近「食品ロスをなくしましょう」とTVに流れているのをよく見ませんか？
食品ロスをなくす為の呼びかけCMです。
コンビニに行っても、“棚の一番前からお取りください”と紙が貼られています。

食品廃棄物の発生状況と割合 <概念図>



このCMを見る前は、どのお弁当より新鮮なものを手に入れたいと、棚の奥まで手を突っ込み取り出していました。スーパーへでは賞味期限をチェックして一番新しい物を買って求めていました。食品ロスの事など考えもせず、消費者として当然の権利だと。

上記の表を見て驚き、深く反省しました。
胸にSDGsのバッジを付けている我が身を恥ずかしく思いました。

食品ロスをなくす方法として、私たちができる事。

① 買いすぎない ② 作りすぎない ③ 外食で注文しすぎない ④ 注文したら食べきるとありました。

なーるほど！今はコロナで外食はしてないので、私にできる事は①と②

ここで一つ問題発生！

先日TVで有吉とマツコのトーク番組の中で出てきた話。

“割高になってしまってもしょうがないから、小分けの商品を売ってほしい”と確かに私も主人と二人暮らしなので、5本入りのちくわを買ってもその日に使うのは2本。残りの3本はいつも忘れ去られ廃棄となってしまう。主人にいつも“もったいないな”と言われている。

買って来たお惣菜ばかりではいけないと思い、頑張って煮物をする、何人家族？とばかりの大量の煮物になってしまい、2日食べた後は廃棄。又々“もったいないな”になってしまいます。

どうしたらいいのかしら？

宅配のお弁当にでもしちゃおうかな？

なんても思ったけれど、飽きちゃうだろうな！たまにはガッツリ食べたい時もあるでしょうし、難しいです。



でも私にできる「食品ロスを減らす」は真剣に考えようと思っています。
お財布にも優しくなるんですものね！

～二歳になる娘～



秋山

お久しぶりです！ 秋山です。

今月で娘が二歳になります！子供の成長は本当にびっくりするぐらい早いんですね！！寝返りができるようになってコロコロ転がっていた頃を懐かしく思います。

娘の出来るが増えるたび、心がほっこりします^^

最近では二歳って言いながらピースも出来るようになりました！！

目に入れても痛くないとは、この事だなと日々実感しています(笑)

僕の母親は僕の小さいころのアルバムの

写真一枚一枚にコメントを書いて

残していて、それを18歳の時に

見させてもらい、嬉しかった事を思い出し、娘にもやってあげたいと思ひ、妻と作成中です。



毎日成長していく子供の姿を写真で残し、大切にし大きくなった時に見せてあげたいなあと思っています。

娘が生まれて来てくれたおかげで、僕は更に幸せになりました！！

日頃の感謝と共に娘の誕生日は盛大に祝います！！

秋はのんびりしたくなる季節ですが

今月もビシバシ頑張っていきます！！



～ ☆ 頑張った結果 ☆ ～

先月号で夏休みの宿題についてお話させていただきました。
次男は工作を提出、長男は新聞を学校へ提出しました。
長男の新聞は長野県こども新聞コンクールへ提出されて、
息子の新聞が見事！入賞に選ばれました。パチパチ



向山

私はビックリしました。親としては、宿題を早く終わらせる！提出する事の方が大事で、何かに選ばれるという事は二の次です。

そんな中、夏休みには何について新聞を書くのか、親に相談しに来るのか？と思っていましたが、担任の先生が新聞の書き方、内容についてのアドバイスを全員へしてくださったおかげで新聞のテーマはすんなり決まりました！

『だんご新聞』 🍡安くて美味しいだんご屋さん🍡

息子は病院の帰りに必ず立ち寄るだんご屋さんについて新聞にしようと考えたのです！
安いのに美味しい！き立てだんごが食べられるお店♪美味しいだんごを
皆に知ってもらいたいから新聞にしたい！という考えでした。

新聞に記載する内容を決めて、まずはだんご屋さんへ行き店主へ取材をしました。
一人で経営をしている為、お客さんがいない時間帯を狙い、閉店間際に取材をお願い
しました。三人組のお客さんがいたので、待っている間にお客さんにもインタビューに
答えていただきました。大学生のお客さんに『新聞づくり頑張ってるね！』と言われて、
息子も嬉しそう♪ 質問内容を書き込んだノートを片手に、記者のように店主に質問し
ますが、息子はどこか恥ずかしそう。初記者体験です！

インタビュー取材を終えた後にはだんごを注文！
このお店は注文したら、だんごを焼いてくれます。その焼き立てのだんごにあんをかけて
作ってくれるので、焼き立てだんごがいただけます！店内でもいただけるので、この出来
立てをすぐ食べるのが本当に楽しみなんです！出来立てだんごはふわふわしていて口の中
でとろけるように美味しいんです！しかも安い！みたらし団子 1本 50円！

“焼き立てだんご・安い・美味しい・人気・伊那市” と言えば
知る人ぞ知る絶品のだんご屋さんがあるのをご存知でしょうか？
地元の方ならわかる方多いと思います！
伊那市境南にある『和菓子處にしお』さんです！



だんごの安さにはビックリです。美味しいのに安い！ご近所であれば子供にお金を握らせて
て、今日のおやつはだんご屋さんへ行きなさい！とお使いに行かせたいくらいです！

新聞記事へは、他店の串だんごがいくらするのか？本当に安いのか知っていただくために
夏休み中に和菓子屋さんを巡り、他店のだんごも調べてきました！

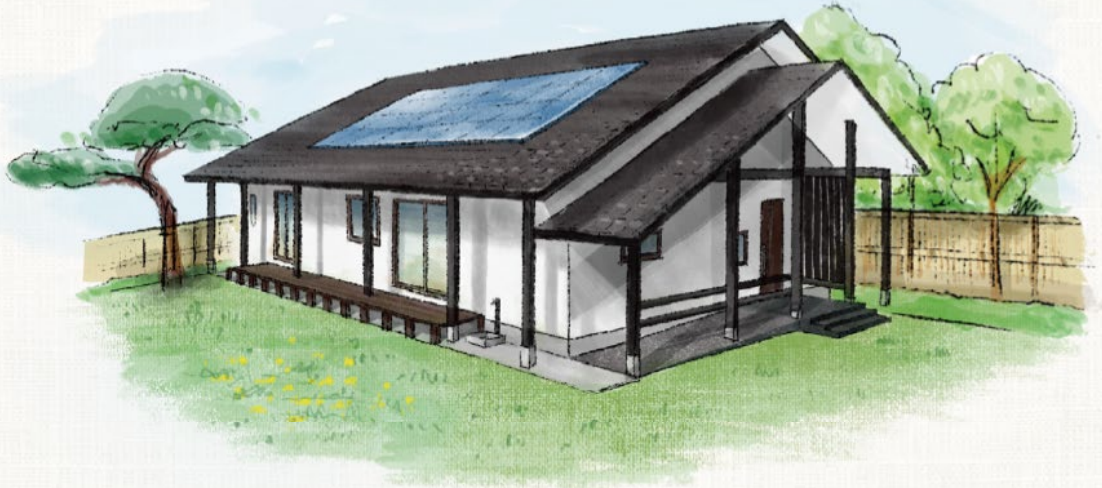
色んな味を何種類も用意しているお店もありました。
それでもやっぱり『にしおのだんご』が一番だなあ～と思いました！
夏休み明けには、無事新聞記事が書けました！とご報告に行きました。
今度は、新聞が入賞しましたとご報告に行きます。



皆さん、良かったら美味しいだんごを食べに“にしおさん”へ足を運んでみて下さい。

健やかに心地よく暮らす。

セカンドライフを愉しむための、安心・安全・快適・健康を担保した住宅です。ご計画中の50代・60代の皆さまに参考になる見学会です。



セカンドライフを愉しむ平屋のお家

完成見学会

完全
予約制

10/9 sat ~ 10/10 sun 10:00-17:30 高遠町

夏は涼しく

室温 24℃
湿度 60%

冬は暖かい

室温 22℃
湿度 40%

カーボンニュートラル時代
に対応する住宅

開催時刻

ご盛況につき予約空き時間 10/9 11:30~ / 10/10 13:00~ のみとなります。
各90分ごと限定1組 / お問い合わせ下記QRよりお申し込みください。お申し込み後、案内図と招待状を送付いたします。

今回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、100歳まで生きることを前提とした安心予算を決めてから住宅計画をされました。

※「はなきりん」とは、全国の応援協力会員と各地の企業、団体、自治体、教育機関と協働しながら子供から大人までが参加できる各種「学び場」を通して地域コミュニティづくり活動を行っている組織。暮らしの部分では、住宅計画や家づくりのこと老後の住まいのことなどの学びの場を提供しています。

比べてください [超高性能]

Ua値: 0.23 W/m²K Ua値が小さい= 熱量が家の外に逃げにくい家

C値: 0.13 cal/mi C値が小さい= 高気密な家

Q値: 1.01 W/m²K Q値が小さい= 熱が逃げづらい家



※イメージ写真です

見学会でのコロナ対策

☑1回のご入場を1組までとし3密状態にならない様に徹底致します。☑アルコール消毒と検温を実施致します。☑ワクチンを2回接種済のスタッフが対応致します。

アメックスホーム
amex home

お電話での
ご予約はコチラ!

〒396-0015 長野県伊那市中央5130 ■建設業許可(般-30)第22368号

☎0120-978-337 アメックスホーム伊那 検索

12/30 から 1/6 まで年末年始休業となります。休業期間中でも、ホームページからはお申し込みいただけます。

●詳しくはお気軽にお問合せください。●しつこいセールスなどは一切ありません。

どんな物件なの?
もっと知りたい!

webからの
ご予約はコチラ!

お家づくりの参考に♪
夢がふくらむ
カワイイ!がほしい!



Home Page



お申し込みフォーム



Instagram