



- 1 笑う門には福来る 2 くうねるところにすむところ
- 3 阪神淡路大震災から12年がたちました
- 4 地震豆知識:マグニチュード 5 災害用伝言ダイヤル:171
- 6 風邪予防に 歯磨き? 7 長寿のための10カ条
- 8 風景印 9 遠野の昔話
- 10 翁の高橋邦弘さん蕎麦行脚
- 11 グッドリビングショー in 北上 バスツアー

## 笑う門には福来る

笑うことによって免疫力が高まる。これは今や医学界の常識になりつつあります。「笑いは副作用的でない良薬」として本格的な研究が始まりました。現在証明されている笑いの効用に、血糖値を下げる、ストレスが解消されるなどがあります。笑うと、交感神経がおさえられるのです。交感神経の緊張で起きる病気には、がん、動脈硬化、高血圧など。そういう病気が、笑うことでおさえられます。「笑いは最高の抗がん剤」という言葉もあるくらいです。

苦しいとき、つらいときは、笑おうにも、中々笑えるものではありません。そんな時、つくり笑いでもよいのです。「ワッハッハッ、ワッハッハッ、ワッハッハッ」と声に出してみましょう。

### スマイル八カ条



- 第一条 朝 晩 鏡に ニッコリ スマイル
- 第二条 口角上げて いきいき スマイル
- 第三条 口を隠さず 元気に スマイル
- 第四条 目と目を合わせ 感謝で スマイル
- 第五条 笑顔で話せば 周りも スマイル
- 第六条 泣きたいときも ひとまず スマイル
- 第七条 怒りたいときも ひとまず スマイル
- 第八条 いつでもどこでも キープ スマイル



## くうねるところにすむところ



い。そうだとしたら、子供たちに読ませる前に、大人たちこそこっそり競い合って読むがよい。」という松岡正剛(編集工学研究所所長)さんの言がありました。出版から2年、正にその通りになっています。

絵本であって、絵本を超えている。子供のためというよりは、大人の絵本。それでもやっぱり小学生や中学生には是非読んでもらいたい本です。

このシリーズは「かつて、家は父でもあり、母でもありました。家が人を成長させてきました。しかし、いま、家文化はすっかり枯れかかりつつあります。家に守られる、家を守る、家とともに生きるという一体となった感覚が、極端に衰退しています。この衰退が子どもたちに大きな影を落としてはいないだろうか。このままでは、家も子どもも危ない。壊れていってしまう。崩壊に歯止めをかけなければならない。家の確かさと豊かさと力強さを取り戻すため、建築家が家の再生に取り組む必要がある。」という思いから生まれました。

家は、食事をし、体を休めるところです。正に、くうねるところにすむところなんですね。22人の建築家が家についての思いを語りかけます。

- 1.「家ってなんだろう」 益子義弘
- 2.「家のきおく」 みかんぐみ
- 3.「オキナワの家」 伊礼 智
- 4.「家族をつくった家」 葦原太郎
- 5.「集まって住む」 元倉 眞琴
- 6.「物語のある家」 妹島和代
- 7.「地球と生きる家」 野沢正光
- 8.「みちの家」 伊東豊雄
- 9.「中心のある家」 阿部勤
- 10.「素材の実験」 隈研吾
- 11.「土地のきおく」 更田邦彦
- 12.「向こう三軒両隣り」 田中敏博
- 13.「家の顔」 片山和俊
- 14.「家の？」 青木淳
- 15.「ぼくの居場所」 竹山実
- 17.「わらの家」 大岩鉦一
- 18.「両親と祖母の家をつくる」 井上揺子
- 19.「家づくりのきまりとくふう」 堀啓二
- 20.「窓のある家」 千葉学
- 21.「ドラゴン・リリーさんの家の調査」 山本理顕
- 22.「家と体」 鈴木洵 まだ、まだ、続きます。

編集長お気に入りの本です。

発行:(株)インデックス・コミュニケーションズ  
全冊買揃えるにはちょっと高め(1680円~1890円)。是非、学校や町の図書館で揃えてもらいたい本です。その中で、お気に入りの本を手元に置き、何度も何度も声を出して読んでください。家への思いがふくらんでゆきます。

阪神淡路大震災から12年がたちました  
阪神淡路大震災以後、実大振動実験などで木構造の解明が

大きく進んでいます。平成12年には基準法改正により仕様規定と性能規定が盛り込まれ、多少面倒な計算をしなければなりませんが、開放的かつ大地震にも耐えうる自由な設計が可能になりました。以前にもまして木造でよい建築をつくらうという気運が高まっています。

#### 地震豆知識：マグニチュード

マグニチュードは地震による放出エネルギー量を対数で表したものです。放出エネルギー量は「ゲーテンベルグ・リヒターの式」で計算することができます。それによりますと、M8はM6の1000倍の、M7.7はM7.5の2倍の放出エネルギーになります。マグニチュードが2つ違っただけで千倍、0.2違っただけで2倍にもなります。

#### 災害用伝言ダイヤル：171（いない？）

地震などの災害時、最も気がかりなのが家族や友人の連絡や安否確認ができる声の伝言板。1995年の阪神大震災の反省から、1998年3月に運用が開始されました。

一つの電話番号で最大10件（状況によっては5～6件ということもあるそうです）一件当たり30秒となっています。伝言は固定電話の番号に保存され、公衆電話、PHS、携帯電話でアクセスできます。

#### < 利用法 >

「171」をダイヤル。

ガイダンスに従い、自宅の固定電話の番号を入力。  
伝言を録音する。

災害時限定ですが、毎月一日に限って使用が可能です。

#### 風邪予防に 歯磨き？

ノロウイルスは手洗いが一番ということですが、風邪も手洗い、うがいが効果があります。そして、歯磨きも効果があるとのこと。舌に歯磨粉をつけて歯ブラシでこするといいのだそうです（NHKの番組で放送していました）。

#### 長寿のための10カ条

近藤正二先生は長寿の食事の研究のために日本中を歩かれました。カスピ海ヨーグルトの生みの親ともいべき家森幸男先生は、過去20年間、25カ国61地域を訪ね、食生活と健康との関係を調べてきました（その中で出会ったのがカスピ海ヨーグルトでした）。そして、長寿を実現するための10カ条を提言しています。

食塩を控えめに・・・塩分をあまりとらないマサイ族の血圧は正常で元気。

脂肪、特に動物性をとりすぎない・・・肉はゆでるなどひと工夫を。

野菜・果物をたっぷり

乳製品をとる

魚や大豆で良質な蛋白質を・・・短命な地域は何処も魚を食べない。

食事は大勢でにぎやかに

食材をバランスよく

一日一膳・・・朝昼晩の一回は体に優しい食膳を

長生きは勝ち取る・・・世界中に長寿の里は何処も都市化で脅かされている。

前向きで明るく楽しく・・・長寿地域の共通項

#### 風景印

正式には、「風景入り通信日付印」といい、全国25,000近くある郵便局のうち、およそ半数の局に設置されています。その郵便局周辺の特色ある図柄がデザインされています。一関郵便局は「須川と磐井橋とリンドウの花と時の太鼓」、巖美郵便局は「巖美溪」です。



風景印のある郵便局に限りますが、窓口で「風景印の押印をお願いします」と言えば50円以上の切手やハガキに押してもらえます（ちょっと時間がかかります）。

この情報は、萩荘のKさんから教えていただきました。早速、今月号の郵送の際に郵便局にお願いしてみました。いかがでしょうか？

#### 遠野の昔話

遠野に行かなくても『遠野の昔話』を聞くことができます。遠野ふるさと村の語り部さんが来関します。

日時 2月13日 午後1時30分～2時30分頃まで  
会場 かんぼの湯一関 2階大広間（電話29-2131）  
料金 600円（入館料として、なので温泉にも入れます）  
宿泊客限定：2月12日と13日の午後8時～9時頃

#### 翁の高橋邦弘さん蕎麦行脚

小淵沢から広島に移り住んだ高橋さんが東京で蕎麦を打ちます。翁さんの打つ蕎麦を食べてから、蕎麦が好きになりました。「美味しいものは美味しいんだ」というコマーシャルがありました。一度は是非味わってほしい蕎麦です。

日時 1月17日（水）～23日（火）  
会場 東京高島屋日本橋店

#### グッドリビングショー in 北上 バスツアー

北上総合体育館を会場にしての住宅機器や建材の博覧会です。有名メーカーが一堂に会して展示します。コレくらいの規模のものは中々ありません。一見の価値はあります。ちょっと足をのばして、桜まだ早い展勝地での昼食付、バス代込で、無料（各メーカーに出してもらえます）です。午前9時頃に、一関インターを出発し、午後3時半頃一関インターに到着の予定です。増改築を考えている人も考えていない人もお気軽にお申し込みください。

日時 3月17日（土）  
開催場所 北上総合体育館

発行：(株)あべ建築開発 巖美町字沖野々145-2  
総編集長：阿部眞昭 編集長：阿部えみ子  
電話 0191-29-2511 fax 0191-29-2583