



- 1. 耐震モデルの展示と耐震紙模型の無料配布
- 2. だれでもわかる耐震診断
- 3. けむり当番、熱当番
- 4. 第2回景観まちづくり懇談会
- 5. ネガをCDに
- 6. 認知症予防は まず食から
- 7. 簡単! 常備菜
- 8. むかさり行列(嫁入り道中)

風邪は万病のもと。ある声優さんが、「一日五十回ウガイをする」とおっしゃっていました。声が命の声優さんなればこそ。風邪予防の基本は、「ウガイ」なんですね。「外出先から帰ったら、先ずウガイ」「ちょっと、喉がいがらっぽいなあ~と感じたら、すぐウガイ」。これオススメです。

耐震モデルの展示 と 耐震紙模型の無料配布

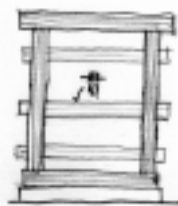
11月3・4日の一関地方農業祭に、「建築士会一関支部」による下記の模型が展示されます。

日時 11月3日(土)10時~16時
4日(日)10時~15時

会場 一関市総合体育館前広場



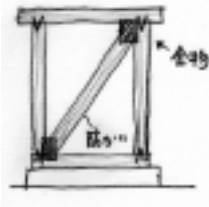
伝統構法：差し鴨居



伝統構法：貫



昭和56年5月末以前



昭和56年6月以降

阪神淡路大震災における木造住宅の被害は「木造住宅等震災調査委員会」の報告書によれば、倒壊のほとんどは古い木造住宅であり、総じて昭和56年以降に建てられた木造住宅に大きな被害はなかったとされています。昭和56年6月以降の住宅

は、筋交い、あるいは面材による耐力壁で柱と横架材(土台、桁など)が金物で緊結されています。

無料配布される「耐震紙模型」では、地震の揺れの様子が理解できるようになっています。

だれでもわかる耐震診断(その2)

構造計算のとき地震力は水平力として考える。

今まで地震を経験してきて、どのような揺れ方が多かったかを振り返ってください。「ドスン」と大きな音がきて縦に揺れた・・・。「ユ~ラ、ユ~ラ」と横に揺れた・・・。様々な経験をお持ちのことでしょう。思い出してください。そのほどんど地震は、大小様々ですが「ユ~ラ、ユ~ラ」と水平方向に揺られる方が多いと感じられませんか?実は建築物が破壊されるのは、垂直より水平に揺られることの方が多いのです。

木造住宅の耐震性能、耐震設計を理解するには専門的で工学的知識を持ち合わせていないとわからないのでは・・・と思われる方が多いかもしれません。しかし、必ずしも、そうではありません。専門的な知識がなくても、ある程度ことは理解できます。(つづく)

「けむり当番、熱当番」

火災予防条例により、既存の住宅にも住宅用火災警報器の設置が、平成20年6月1日から義務化されます。設置する場所は、就寝する部屋。2階建ての住宅で2階に就寝する部屋がある場合、階段の天井若しくは壁に設置が必要です。

火災が発生時は「ビュービュー、火事です」。機器異常時は「ピッピッピッ、故障です」。動作試験時は「ピッ、正常です」。電池切れ時は「ピッ、電池切れです」。と音だけでなく、声で何が起きたかわかるようになっています。

寝室・階段・廊下・居室には「けむり当番」(定価6,240円:税込)を、台所には「熱当番」(定価5,933円:税込)がおすすめです。施工は簡単。当社でも扱っております。御気軽にご相談ください。

第2回景観まちづくり懇談会

一関の「景観計画」の策定にむけて、第2回目の懇談会がスタートします。

11/6と11/7が一関、11/8が大東、11/9が東山、11/13が室根、11/14が千厩、11/15が川崎、11/16

が花泉で開催されます。

< 問い合わせ先 > 一関市役所建設部建築住宅課建築指導係 及び 各支所建設課土木係

< 一関の日程と会場 > 時間は 19 時 ~ 20 時 30 分
11 / 6 日 (火) 一関文化センター 小ホール
11 / 7 日 (水) 一関市役所 2 F 大会議室

ネガを CD に

いつか必要になるかも・・・とあってとっておいたネガフィルム。ところが今はデジカメの時代。

うれしいことに、このネガを CD に保存することができます。164 号 (2007/2/22 発行) に登場した老犬良良 (ララ) の若かりし頃 (?) のネガを探し出し、さっそくデジタル化しました。

CD に保存すれば、パソコンでいつでもこのようにプリントアウトすることができます。



認知症予防は まず食から

認知症と食習慣が関係していることが最近明らかになってきました。認知症を予防する食材の研究は 2000 年以降、アルツハイマー病にかかりやすいネズミが開発されてから進み、各大学で研究が進められています。

アルツハイマー病にならないための食材の研究経過を拾い集めてみました。

ウコンとオリーブオイルに含まれる物質に防く効果あり。(順天堂大学: 白澤卓二教授)

・緑茶の成分であるポリフェノールや、青魚に含まれるドコサヘキサン酸 (DHA) に効果あり。(米加ワルア大学 研究チーム)

魚や野菜に効果あり。(自治医科大さいたま医療センター: 植木彰教授 + 厚生労働省研究チーム)

ホウレン草等の野菜に含まれる葉酸に効果あり。(女子栄養大学: 香川靖雄副学長)

アメリカでは 1998 年からパンや穀類に 100 ㌔当たり 140 マイ㌔の葉酸を強制的に加え、葉酸の推奨量を一日 400 マイ㌔にし、認知症の原因となる脳卒中を大幅に減らすことに成功。

日本の葉酸推奨量は一日 240 マイ㌔。日本人の 15% は葉酸不足になりやすい遺伝子を持っていると考えられるので、推奨量を一日 400 マイ㌔に増やすのが望ましい。

「さかど葉酸プロジェクト」。2006 年 9 月より、埼玉県坂戸市では女子栄養大学との連携により、葉酸が不足しやすい体質を遺伝子検査で判定し、栄養指導に活用する活動が国の認定を受けて始まっています。

簡単! 常備菜

何か足りないなあ・・・。そんな時に役立つ常備菜三品。

大根の即席べったら漬け

< 材料 >

- ・大根・・・500 g
- ・砂糖・・・60 g
- ・塩・・・10 g
- ・酢・・・25 g

< 作り方 >

大根は 10 ㍻位の長さに切り、二つ割りにする。調味料を大根によくからめて密閉容器に入れ、一日過ぎて水があがったら食べ頃。

ピーマンの味噌炒め

< 材料 >

- ・ピーマン・・・4 個
- ・味噌・・・小匙 2
- ・酒・・・小匙 2
- ・サラダ油・・・大匙 1 弱

< 作り方 >

ピーマンは乱切りにする。

フライパンに油を熱してピーマンを炒め、味噌を酒でのばして加え、炒め合わせる。

パイナップルきんとん

< 材料 >

- ・さつまいも・・・(正味 300 g) 350 ~ 400 g
- ・A (砂糖・・・50 g、塩・・・少々、みりん・・・大匙 1
パイナップル・・・2 ~ 3 枚、
パイナップルの缶汁 + 水 = 120cc)

< 作り方 >

さつまいもは 1 ㍻位の輪切りにし厚く皮をむく。水に放してアクを抜き、ひたひたの水で茹でる。芋がやわらかくなったら茹で汁を捨てる。

A を加えて火がなくなるまで混ぜる。

パイナップルを小さく切って混ぜながら火を通す。平らな器に広げて冷ます。

パイナップルのかわりに紅玉を使っても OK。

むかさり行列 (嫁入り道中)

昭和 30 年頃まで行われた昔の花嫁道中を再現しています。花嫁が馬に乗り、一関博物館から当社の前を通り、自然休養村管理センターの隣りの一関地方の古民家を復元した鈴木家住宅までねり歩きます。鈴木家では当時行われた結婚式が行われます。

日 時 11 月 3 日 (土) 午前 11 時 ~ 正午

コース 一関博物館広場 バイパス 県道一関平泉線 旧国道 342 号線 当社の前 自然休養村管理センター広場 鈴木家住宅

主 催 巖美地域活性化推進協議会、巖美公民館

発行 (株) あべ建築開発 一関市巖美町字沖野々 145 - 2
< 営業 > 建築工事業: 一級建築士事務所: 宅地建物取引業
総編集長: 阿部 眞昭 編集長: 阿部 えみ子
電話 0191 - 29 - 2511 fax 29 - 2583