

ヤブさん通信!

暮らしサポート情報紙

Yabuhara Sangyo Times

2020年9月号



「ヤブさん通信!」は、ヤブ原産業が快適な暮らしをめざす皆さんにお届けするニュースレターです。

弊社とお取引いただいているお客様や名刺交換をさせていただいたお客様にお送りしています。

9月も続く暑さへの警戒 厳しい残暑 台風・大雨等の災害への備え 都心部は?自分の地域は大丈夫?

8月末に、渋谷駅周辺で土地区画整理事業

に取り組む東急と都市再生機構が、事業の一環として2011年から整備していた貯留施設が完成したそうです。雨水の貯留施設は、渋谷駅東口の地下約25mにあり、

大きさは南北に45m、東西に22m、高さは7mもあるそうです。約4000tもの雨水を貯めることができ、1時間に50

ミリ強の強い雨が降ると周辺から施設に流れ込む仕組みになっているとのこと。

埼玉県の中でも、3点を挙げると芝川第七調節池(さいたま市)、藤右衛門川柳根排水機場(川口市)、新河岸川放水路(川越市)のような施設もあります。

お近くの貯留施設などの場所をハザードマップと併せてお散歩がてら確認してみるのも運動にもなり一石二鳥ですね。

※危険なので大雨時等、河川や冠水場所に近づくのはやめましょう。

9月1日 防災の日



今年も参加しました!

毎年参加している地域の避難訓練、通常であれば近くの集合場所からスタートし避難所へ向かいます。我が家の住んでいる地域では、無事をお知らせするための黄色いタオルを目立つところに出します。

今回は、感染予防のために黄色いタオルと集合点呼だけになりました。比較的若い世帯は、近所では我が家だけです。高齢の方々と顔見知りになるのはこういう時くらいなので、「もしも」を考えるとしっかり参加しておきたいですね。

今年も参加しました!



足立織物(株)製の『安否確認タオル』自治会等で、素早く効率的に安否確認を行うためのツールで需要高



2018年担架・簡易トイレ等の体験



段ボールで軽量化!!

2019年避難所応急給水システム

季節のたより 前向きにとらえる

「オリンピックが閉幕しましたが、いまだに感動の余韻が...」本来であれば、今回はそんな書き出しだったかもしれませんが、ご承知の通り、東京五輪・パラリンピックは来年の開催となりました。すでにさまざまな影響が出ていますが、特に選手たちにとって1年の延期は重大な問題になります。出場への断念や引退を決意した選手も少なくありません。また、大会の簡素化なども検討されています。ギリシャの小説家・ニコス・カザンザキスは次のような言葉を遺しています。「現実には変えられない。だから現実を見る目を変えよう」。新型コロナウイルスによって、これまでに計り知れないほどの影響が出ました。その現実を変えようがありません。でも、見方を変えることはできます。どんな出来事も未来にプラスになることを信じて、できるだけ現実を前向きにとらえるよう心掛けていきたいですね。

身近なところで起きる「水害」への備えを

日本では毎年、大雨による水害が発生しています。今年7月の豪雨では、九州地方をはじめとする各地で大きな被害が起きました。

「水害」というと、河川の氾濫、堤防の決壊、あるいは土砂崩れなどをイメージされる方が多いでしょう。そのため、河川や山から離れた高台に住む人は水害に対する警戒を怠りがちです。でも、たとえ高台であっても安心はできません。

局地的な大雨（ゲリラ豪雨）が降った場合、側溝や下水道で水を処理しきれなくなる可能性があります。また、本川の水位が上昇して水が流れていかなくなることもあります。そうなると、溢れた水が市街地で洪水を引き起こすのです。こうした現象は「内水氾濫」と呼ばれます。

洪水を免れても、思わぬところで「水害」に遭う可能性があります。その一つがトイレや排水口からの水の逆流です。これも内水氾濫と同じ原理で起きます。つまり、雨

水で下水道が溢れ、処理しきれなくなった水がトイレや排水口に逆流してくるのです。水が流れていく先に原因があるため、起きた場合は出口を押さえる他に手立てがありません。ビニール袋に水を入れたもの（水のう）を噴き出してくる場所に置くのが効果的だといわれています。

ベランダ・バルコニーも要注意です。この排水口が落ち葉やゴミで塞がれていると雨水が溜まり、溢れて室内に入ってくる恐れがあります。排水口だけでなく、雨どいなど雨水を流す場所が塞がっていないか、日頃のチェックは欠かせません。

近年、ゲリラ豪雨、集中豪雨が増加傾向にあるといわれています。どこでも「水害」の可能性があることを頭に入れておきましょう。



チェック！ 時事ワード

アフターコロナ

新型コロナウイルスのワクチンや治療薬が開発され、感染拡大が収まった後(after)の社会を指す言葉。次の(post)時代を指す「ポストコロナ」

も同様の意味で使われます。現在はまだ感染拡大が続いており、新しい生活様式を取り入れてウイルスと共存(with)することが求められていることから、「ウィズコロナ」の段階にあるとされています。アフターコロナの段階でもウイルスは存在するため、ソーシャルディスタンスの確保といった行動様式が習慣化すると考えられています。

サブスクリプション

料金を支払うことで、一定期間製品やサービスを利用する

ことができるという方式のビジネスモデルで、「サブスク」とも言われます。この英語(subscription)には、「定期購読」「予約購読」といった意味があります。映画の見放題や音楽の聴き放題といったデータ配信サービスのほか、洋服や車などさまざまな分野に広がっています。従来の「レンタル」と異なり、「サブスクリプション」の場合は途中で交換・乗り換えが可能です。

エッセンシャルワーカー

「必要不可欠な」という意味を持つ英語「エッセンシャル(essential)」と、「労働者」を指す「ワーカー(worker)」という英語を組み合わせた言葉。医療や物流、食品製造など、生活を維持する上で欠かせない仕事に就く人たちを指します。新型コロナウイルスの感染拡大が続く中で、そうした人たちの重要性に注目が集まっています。



【漢字クイズの答え】①トマト
⑥ツクシ

②ハウレンソウ
⑦オクラ

③ニンジン
⑧カボチャ

④ニラ
⑨サヤインゲン

⑤シソ
⑩パセリ

今年春から新型コロナウイルスに伴う外出自粛で、多くの人がスポーツをする機会を減らしました。そこで、夏の暑さが和らぐこれからの時期に、また外で体を動かそうと考えている方も多いでしょう。

長く運動から遠ざかっていた人が体を動かすとき、注意せねばならないのがケガです。いきなり激しいスポーツをすれば、それだけリスクは高まります。特に中高年で、若い頃に何らかのスポーツをしていた人は要注意。

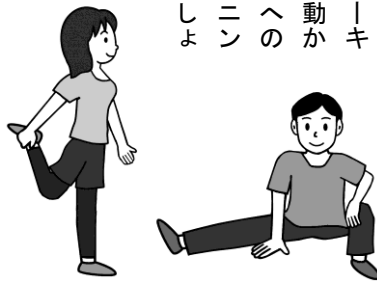
気持ち若くは若いままでも、体は年齢とともに確実に衰えています。そのギャップに気が付かないまま運動をすると、大ケガにつながる恐れがあります。

海外で行われたある研究では、2週間全く足を動かさなかった人の筋力は2〜3割も低下したということです。また、若者と高齢者で比べた場合、元々筋肉量の多い若者の方が低下率が高かったそうです。年齢とともに筋力は衰えますが、若い人でも運動をしなければ

ば中高年並みに筋力が低下することもあるのです。

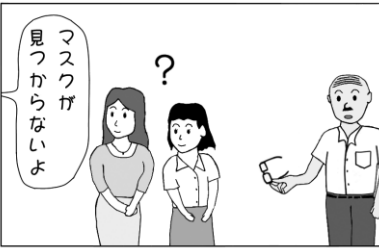
また、筋肉は瞬発的な動き・速い動きをする「速筋」と、持続的な運動に使われる「遅筋」の2種類に分けられます。このうち、遅筋よりも速筋の方が衰えるのが早いといわれています。たとえば、テニスやゴルフ、野球でボールを打つ動作では速筋が大きな役割を果たすわけですが、ブランクが長ければ、このときにケガをする可能性が高まるのです。

久しぶりに運動をするときは、まずはウォーキングなどの有酸素運動から始め、徐々に筋肉への負荷を高めるトレーニングを行うようにしましょう。また、運動前後にストレッチをして筋肉をほぐすことも重要です。



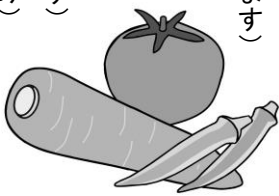
あっさり君

くまだ まつお



漢字クイズ

- 今回は栄養豊富な緑黄色野菜からの出題です。そろそろ終盤を迎える夏野菜もあり、これから旬を迎える秋野菜もあり。おなじみのものを季節を問わず集めました。
- ① 蕃茄 (これが赤くなると「医者」が青くなる)とも)
 - ② 菠薐草 (鉄分が豊富な野菜としても知られます)
 - ③ 人参 (βカロテンが豊富なことで知られます)
 - ④ 萘 (栄養的にもお肉と相性バツチリ)
 - ⑤ 紫蘇 (「和製ハーブ」ともいわれます)
 - ⑥ 土筆 (意外にも、これも緑黄色野菜です)
 - ⑦ 陸蓮根 (星型の断面とネバネバが特徴です)
 - ⑧ 南瓜 (ハロウィンの野菜としてもおなじみ)
 - ⑨ 英隠元 (「英」こと食べることに名は由来します)
 - ⑩ 和蘭芹 (添え物として扱われがちですが栄養豊富です)



※答えは前ページの下段をご覧ください。

カンタン! おすすめ!

旬レシピ

イカの炊き込みご飯

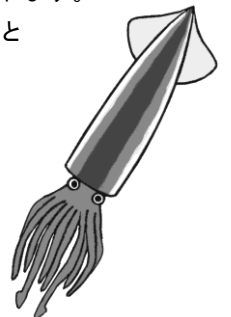
スルメイカを使った炊き込みご飯をご紹介します。材料を炊飯器に入れて炊くだけなので、手軽につくれます。イカの旨みのご飯に染み込み、食べると口いっぱいにおいしさが広がります。

★ 材料 (4人分)

- スルメイカ 1杯 米 2合 生姜 1片
青ねぎ 適量 酒 大さじ1
みりん 大さじ1.5 醤油 大さじ2

★ つくり方

1. イカはワタを除いてよく洗い、胴は1cm幅、足は長さ3cmに切ります。
2. 生姜は千切り、青ねぎは小口切りにします。
3. 米を洗って炊飯器に入れ、生姜、酒、みりん、醤油を加え、2合の目盛りまで水を注いで軽く混ぜ、イカをのせて炊きます。
4. 炊き上がったら混ぜ合わせて器に盛り、青ねぎをのせます。



CALENDAR 2020.9 *September*

1(火)	防災の日 防災用品点検の日 キウイの日 くいの日	18(金)	かいわれ大根の日
2(水)	宝くじの日 靴の日 世界老人給食の日	19(土)	秋彼岸入 苗字の日 ル・マン 24 時間耐久レース(フランス・～9/20)
3(木)	草野球の日 クエン酸の日 グミの日 ベッドの日	20(日)	バスの日 空の日 お手玉の日
4(金)	くしの日 串の日 クラシック音楽の日	21(月)	敬老の日 秋の全国安全週間(～9/30) 国際平和デー 世界アルツハイマーデー
5(土)	国民栄誉賞の日 石炭の日	22(火)	秋彼岸 秋分の日 孤児院の日 国際ピーチクリーンアップデー
6(日)	黒の日 黒豆の日 黒酢の日 クロスワードの日 喘息デー 妹の日	23(水)	万年筆の日 不動産の日
7(月)	クリーナーの日 CM ソングの日	24(木)	畳の日※ 清掃の日 環境衛生週間(～10/1) 歯科技工士記念日
8(火)	国際識字デー 白露 明治改元の日	25(金)	主婦休みの日 藤ノ木古墳記念日
9(水)	重陽の節句 救急の日 栗きんとんの日 手巻き寿司の日 ロールケーキの日	26(土)	伊勢湾台風の日 ワープロの日
10(木)	世界自殺予防デー アメフト NFL 開幕 日本女子プロゴルフ選手権(～9/13) 牛タンの日	27(日)	世界観光の日 テニス全仏オープン(～10/11) 大相撲九月場所千秋楽 世界網膜の日
11(金)	アメリカ・愛国者の日 警察相談の日	28(月)	プライバシーデー パソコン記念日 世界狂犬病デー
12(土)	マラソンの日 宇宙の日 水路記念日 ファミリーカラオケの日	29(火)	クリーニングの日 招き猫の日 洋菓子の日
13(日)	世界の法の日 司法保護記念日 大相撲九月場所初日	30(水)	交通事故死ゼロを目指す日 くるみの日
14(月)	メンズ・バレンタインデー コスモスの日		
15(火)	老人の日 シルバーシート記念日 ひじきの日		
16(水)	マッチの日 競馬の日 国際オゾン層保護デー		
17(木)	キュートな日 モノレール開業記念日		

★ 畳の日 (9月24日)

全国畳産業振興会が、畳の良さを PR するために制定した記念日。この日が「清掃の日」と「環境衛生週間」の初日であることにちなんで決められました。冬の衣更えを前に、畳を上げて大掃除を推奨する日とされています。同様に、以前「みどりの日」だった4月29日も畳の日とされています。

※イベント予定については、新型コロナウイルスの影響で中止・変更になる場合もあります。



ヤブ原産業株式会社

YABUHARA Industry CO.,LTD.

《工事営業部》

埼玉県川口市安行北谷 546

TEL : 048-297-4111

FAX : 048-290-1199

URL : www.repair-work.jp

(改修工事.jp)



■調査・診断

■各種改修工事
下地補修、塗装工事、
シーリング工事、防水工
事、耐震補強工事、内装
工事等

■大規模修繕工事

■天然石景観工事

たてものインデックス

耐震シェルター 《たいしんしえるたー》

住宅内の一部を鉄骨などで強固にし、安全を確保できるようにした空間のこと。シェルター(Shelter)とは「避難所」を意味する英語。地震で家屋が倒壊しても、ここに避難することで命を守ることが出来ます。住宅の耐震化への意識は高まっていますが、工事には高額な費用がかかるため、実施せず放置されている方は少なくありません。そうした中、短期間・低コストでできる耐震シェルターが注目されています。部屋一つをシェルターにする「部屋型」と、就寝スペースだけを補強する「ベッド型」の2種類があります。設置は比較的手軽にできますが、あくまでも命を守ることを目的とするもので、住宅全体の耐震性を高めることはできません。