

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2024 年 12 月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町 1-14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 — 冬至から運気を上げよう —
2. 自分でやる？業者に頼む？ —大掃除—
3. 夢が詰まった本の世界へ —クリスマスの絵本—
4. 建築知識 — 1959年の基準法改定で壁をさらに強化—
5. 辛口コラム — フェニレフリンの話 —



今月の話題

— 冬至から運気を上げよう —

冬至が近づいてきましたね。今年の冬至は 12 月 21 日です。冬至は一年で一番昼が短く夜が長い日で、古くから多くの風習が伝わっています。その背景には、「冬至は太陽の力が最も弱まった日であり、この日を境に太陽の力が強くなる」という考え方があります。冬至から運が上昇に転じる日とされ、厄除けや運気を上昇させる習慣が多く行われます。



運を呼び込む「ん」がつく食べ物

冬至には、かぼちゃを食べる習慣がありますが、これは「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がると思われているからです。かぼちゃは南京とも呼ばれています。日本語の「運（うん）」という言葉に由来し、「運」の最後の音が「ん」で終わるため、「ん」がつく食べ物を食べることで運気を呼び込むと考えられています。かぼちゃは秋に収穫されますが、ビタミン豊富、また貯蔵に適しており甘みが増すため冬に好んで食されます。かぼちゃ以外にも、れんこん（蓮根）、にんじん（人参）などが冬至に食べられる代表的な「ん」のつく食べ物です。これらの食べ物を食べることで、運気が上昇し、良い一年を迎えるという願いが込められています。

邪気をはらう赤い食べ物

また、「冬至粥」を食べる習慣もありますが、これは小豆粥のことで、赤色が邪気を払うとされています。赤は「生命力」や「火」の象徴です。神社の鳥居や正月飾りの南天の赤色も同じ理由です。

冬至に食べるべき食べ物の理由を紐解いたところで、ご家庭オリジナルの冬至メニューを考案してみてもいかがでしょうか。例えば、すき焼き。赤い食材（牛肉）で邪気を払い、「ん」のつく食材（人参、蓮根、大根、糸こんにゃく）を入れ、うどんで締める。さらに、食後にゆず湯（お風呂）に入ってゆずの香りで邪気を払って厄除けすれば完璧ですね。

今年の冬至はオリジナルアイデアで運気を取り入れて、ご家庭それぞれの温かな一日を過ごしてみてください。明るい食卓が何よりの厄除けになりますね。



自分でやる？業者に頼む？ 大掃除

年末までに大掃除を終わらせたくても、仕事に、家事に追われていて掃除できないまま年を越してしまった。。。という人もいるのではないのでしょうか？たまたま、お掃除屋さんのチラシが入ったので、自分でやるか、業者に頼むか、考えてみました。

チラシに書いてあった価格はこちら

エアコンクリーニング

お掃除機能なし 12,100 円（早めの申し込みで 9,900 円）

お掃除機能あり 20,900 円（早めの申し込みで 18,150 円）

レンジフード・換気扇クリーニング

19,800 円（早期お申込みで 18,700 円）

業者をお願いする2つのメリット

- ① 専門知識とプロの技術で自分よりきれいになる
- ② 時間や手間を節約できる

自分で掃除する2つのメリット

- ① 費用をかけずに済む
- ② 自分の好きなタイミングで掃除できる



写真 AC 作者 Beruta

家族と一緒に大掃除するもの楽しいですし、プロのお掃除をお願いして余裕をもって年末を迎えるのもいいですね。

今までお掃除業者を使ったことがない人は、お掃除業者を使うということを外食に行くのと同じように考えてみるといいかもしれません。

たとえば

- ・自分より美味しく（キレイに清掃）できる
- ・自分がやったことがない調理テクニックを使う（清掃テクニック）
- ・自分より早く調理（清掃）できる

こう考えて、今後お掃除業者を依頼するかどうか試してみたいはいかがでしょうか。

業者に依頼するなら、日常の掃除のポイントを聞いてみたいですね。

- ・自分の掃除方法についてアドバイスをもらう
- ・あると便利な掃除用具の種類を聞く
- ・洗剤の種類を聞く

計画的に大掃除を終わらせて、気持ちもすっきりさせて 2025 年を迎えたいですね。



夢が詰まった本の世界へ クリスマスの絵本

冬の寒さとは対照的に、家の中の暖かさは、読書にぴったりの環境です。好きな飲み物を片手に、心落ち着ける時間を過ごすのも至福のひとつです。野ねずみの双子が主人公の絵本シリーズの著者として知られた中川李枝子さんが10月に亡くなりました。「ぐりとぐら」は現在10か国語以上に翻訳されており、世界中で愛されている絵本。こどもの頃一度は目にすることがあるはず。

12月になると書店も一気にクリスマスモードに。クリスマスにぴったりの本を贈ることで、相手の心も温かくなりますように。

— ぐりとぐらの家にきたお客さまは誰？ —



一緒によむなら 3歳から
自分でよむなら 小学低学年から

ぐりとぐらは、森で雪の上に大きな足あとを見つけます。足あとは、ぐりとぐらの家まで続いています。ドアを開けると大きな長靴と真っ赤なオーバーと赤い帽子が。一体だれ？

森でおいしそうなかステラを作る、あの“ぐりとぐら”続編クリスマス絵本です。

著者 なかがわ りえこ作/やまわき ゆりこ絵
出版社 福音館書店

— 歌って楽しめる0歳からの絵本 —



音楽がつきの絵本。

定番のクリスマスソングを聴きながら絵本を読む。

想像するだけで特別な時間になります。

お子さん、お孫さんと絵本を見ながら、歌をきいたり、歌ったりしてほしい。

仲田利津子 (著), 黒田昌代 (著), 成田和代 (著)
出版社 ベネッセコーポレーション



建築知識

1959年の基準法改定で壁をさらに強化

建築基準法は1950年に施行されました。その後1959年に、地震の揺れに対して壁が平行四辺形に潰れることに対抗する強度を高めようと、必要な壁量を計算する係数を増すよう改訂されました。

壁量とは東西、南北各方向に筋交いの入っている壁がどれだけあるかを計算するものです。筋交いが筋交い材の太さや、斜めに一本の筋交いか、X型に交叉した2本の筋交いか、あるいは柱の間にべったり板を張るのか、それぞれの与えられた数値を使って計算するもので、数値が多ければ家は強くなります。壁量計算の係数の増加に応えられれば、家は地震や強風によって柱が平行四辺形につぶれにくくなります。計算の仕方は検索エンジンで「壁量計算」と探せばたくさん出てきますので興味のある人はどうぞ。こうして徐々に家の強度が上げられましたが、未だ基礎は規制されていません。

この改訂から5年後、1964年6月にM7.5の新潟地震が起きました。信濃川にかかる昭和大橋の橋げたが崩落し、4階建ての県営住宅が根元からひっくり返ります。信濃川を津波が遡るのが観測され、石油輸入基地が大火災に見舞われました。続いてその4年後1968年5月にはM7.9の十勝沖地震に襲われます。函館大学の4階建てコンクリート校舎は一、二階がペチャンコに潰れ、海峡対岸の青森県むつ市庁舎は3階が潰れ一部2階建てのようになるなどの被害が出ました。こうした経験が1971年の建築基準法改訂につながります。



一、二階が潰れた函館大学

辛口コラム

フェニレフリンの話

風鼻がつまると一般的に飲む市販薬にフェニレフリンと言う成分が古くから使われてきました。戦前からのまれている薬ですが、米食品医薬品局（FDA）の委員会が2023年秋、これが「飲み薬としては効果がない」と結論付けました。07年に鼻詰まりの患者に経口薬と偽薬とを飲ませたところ効果の差が無かったとの論文が出され、その後も同様に鼻詰まりの改善には効果がないと報告されています。古くから使われてきたので新しい審査で篩にかけられずに来たようですが、口から摂取すると消化管、肝臓を経て血流に入った時には1%しか有効でなくなること。なお風邪薬程度は飲んででも特段の効果がないと判断されたら、経口薬の場合で、スプレーや静脈注射などではとてもよく効くようです。

鼻の粘膜の血管を収縮させる成分が入った鼻腔スプレーの即効は素晴らしく、就眠時に鼻詰まりする私も使っていましたが、長期間使い続けるべきではない、長く続けると鼻の粘膜を傷めるとの専門家の警告と、朝まで効果持続しないので止めました。止められる人は良いですが、上半身起こしたまましか眠れないとか、幼児期から口呼吸しかできないとか重症の人は本当に大変です。知人に良い鼻詰まりの専門医を見つけて手術で助かった人がいますが、苦痛を僅かでも知るものとして治療成功を祈ります。



日経メディカル誌より

