

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

2021年5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 ~ アアルトのスリークロス協会の保全活動 ~
2. 熱中症対策 ~ 食・生活・運動からアプローチ ~
3. 茶摘みシーズン到来 ~ もっと気軽に抹茶ライフのススメ ~
4. 建築知識 ~ 住みごちを良くする 天井の断熱その1 ~
5. 5月は夜空を見上げよう
6. 辛口コラム ~ 魔法瓶のはなし ~



今月の話題 ~ アアルトのスリークロス教会保全活動 ~

北欧の建築・デザインの巨匠アルヴァ・アアルト（1898 - 1976）。彼の代表作の一つ、フィンランドにあるスリークロス教会（ヴォクセンニスカ教会）の保全募金活動が、建築家の彦根アンドレアさんが2017年に当地を訪れたことがきっかけとなり日本で始まりました。

スリークロス教会の改修プランは出来上がっているものの、アアルトの建築作品は多数あり、資金が回ってこないため、劣化が進んでいます。地球温暖化のため、従来は冬季に水が凍結融解を繰り返し、屋根の雨漏りや窓ガラスのひび割れ、壁や断熱材内の結露をもたらしているそうです。



寄付をいただいた方の名前は、教会の寄付者名簿として教会に保管されることになっています。必ずしも送金者 = 寄付者である必要はないので、例えば2口（1口1万円）寄付し、ご夫婦の名前を名簿に載せたり、子どもや親しい方の名前でも良いとのこと。スリークロス教会の保全活動は、日本では一般社団法人サステナブル建築協会が受け皿となっており、目標金額は1億円と高いハードルですが、日々寄付が集まり現在80万円集まりで来年には達成したいと関係者は話しています。

コロナ禍で高額な寄付は難しいかもしれませんが、教会に名前を残し、いつかフィンランドまで確認しに行くのはいかがでしょうか。詳しくは、一般社団法人サステナブル建築協会にお問合せ下さい。 <https://www.alvar-aalto.com> 協会のホームページ QRコード



スリークロス教会外観 傷んだ外壁



美しい礼拝堂



はがれた室内の石膏ボード



熱中症対策

年々早まる夏の到来と花粉症に加え、未だ終息の見えないコロナ。そしてコロナがあろうがなかろうが、やって来る暑さ。考えただけでも茹だる思いですね。そこで 4～5月は「暑熱順化」を毎年ご紹介しています。冬の間、体温を逃がさないよう閉じていた汗腺を活発にして、汗をかきやすい体にしていくことで熱中症を予防する方法です。

今回はその具体的な方法を 運動、 日常生活、 食の三つの角度からご紹介致します。

日常生活

やや暑い環境で、ややキツイ運動を 30 分間行う。早足ウォーキングや軽いジョギング

日常生活

毎日ぬるめ(40 くらい)のお湯に 15 分以上浸かる。この方法は、歩いたり運動するのが困難な方にも取り入れやすくおススメです。お水や麦茶の補水は「点滴飲み」で。まとめてガブガブ飲むのは NG です。

食

免疫力を高め、体のバランスを保つ重ね煮で来たる猛暑に備えましょう。熱中症の対策に効果的なのは朝のお味噌汁で塩分を補給する事。私たちは寝ている間に汗をたくさんかいているためです。また夏野菜は体を冷やす効果があるのでぜひ味噌汁にしてしっかり摂取しましょう。

夏の味噌汁(5 人分)

材料を図の順に鍋に重ねます。
味噌は一番上に 3～4 つに分けてのせる。

分量の水を材料の 8 分目まで加えてフタをして中火にかける。

湯気が出て良い香りがしたら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。

味見をして、残りの水を足して調整する。器に盛り、刻んだ大葉を飾る。

味噌・・・60g
油揚げ・・・半分 細切り
玉ねぎ・・・70g 薄切り
かぼちゃ・・・100g 角切り
なす・・・60g 角切り
わかめ(塩蔵)・10g 塩抜きしてざく切り

水 3 カップ 大葉

重ね煮アカデミー主宰 <https://megu-kasaneni.com/>

暑熱順化の運動としても使える？

筋トレと有酸素運動両方の効果を期待できる全身



バーピージャンプ!!

最近は一見簡単そうに見えて効果絶大の効率の良いトレーニング法がたくさん知られてきていますね！

アメリカの生理学者バーピー博士が考案したものです。

望める効果

- 基礎代謝の向上
- 脂肪燃焼効果
- 持久力向上

バーピージャンプ 8 回 + 1 分休憩が 1 セット。見た目以上に激しい運動なので準備運動の後、正しいフォームで無理のないように！最初は 1 セットでも十分ですよ。





茶葉を丸ごと頂く ので栄養素が ハンパない！

ポリフェノール的一种で抗酸化作用や血糖値を抑える作用のあるカテキン、リラックス効果のあるテアニン、ビタミン、ミネラル・・・と、もはやスーパーフードです！

数年前から「抹茶」の名産地として知名度を上げている愛知県西尾市。5月は茶摘みの季節。観光として体験もできますが、市内の中学生は学校行事の一つとして茶摘みをします。そして報酬は生徒会が部活動の経費にあてるなど社会勉強にも繋がっています。そんな抹茶ですが、どこか「敷居が高い」イメージを感じる方もいるかもしれません。抹茶は日常的に飲むとこんな良いことがあります。

抹茶ライフのススメ

もっと気軽に

茶摘みシーズン到来！

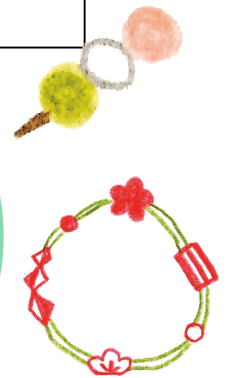
お片付けが簡単！



お茶がペットボトルで販売されるようになってから、自宅でも急須でお茶を入れる方が減りました。それには茶殻の始末やお湯を沸かすなどの手間を負担に思われるからかもしれません。抹茶なら茶葉ごと頂くので急須を洗ったり葉を捨てる手間もかかりませんよ。

もっと気軽に良い

抹茶茶碗でなくても手頃な大きさの鉢があればそれで充分！茶筴は必要ですが1,000円くらいから売っています。(国産のものが良い方は3,000円ほど見てください)一杯分だけ作れるのも抹茶の良いところ。



建築知識

～住みごこちを良くする 天井の断熱 その1～

寒くも暑くもない、風通しを楽しめる季節になると、不快な時期の事をつい忘れてしまいがちですが、そんな時期も束の間。程なくじめじめとした不快な季節に続き、暑くて窓も開けられない時期が来ます。そして秋の快適な日々のは、今度は寒くて開けっ放しにできない時期が・・・。

昔は着衣量の増減で調節し、残りは辛抱で対応したのですが、時代が変わり何処彼処も冷暖房。これからは住宅の性能を上げることによって暑さ寒さの人に対する負荷を減らす時代になりつつあります。

多大の人々が既に30年50年前に建てた家に住んでいます。ひよっとすると貴方もその一人かも。そこで改修でも建替でも成功するポイントは「家が暑さ寒さから守ってくれる」ようにする事。これからシリーズでポイントを説明します。

先ず「天井」。通常、天井はきちんと断熱してありません。断熱材があっても薄くお粗末です。お勧めはセルロースかグラスウールの吹込みかウレタン系の発泡吹付ですが厚さ200mm以上です。



そんなに？と思うかもしれませんが厚さを増しても値段はさほど増さないのです。うちは天井じゃなくて勾配屋根に断熱して小屋裏が物置になっているけど？それは次回に考えてみましょう

セルロース断熱材を天井に吹き込む



5 月は夜空を見上げよう

今年には月食を 2 回見ることができます。1 回目は 5 月。日本で見られる皆既月食としては 3 年 4 か月ぶりだそうです。日食ほど騒がれない月食ですが、この日の満月は地球に最接近するスーパームーン。かつ 18 時 44 分頃と早い時間に始まりますので、ご家族でご覧になりやすいでしょう。

また 5 月はみずがめ座 (エータ)流星群が見られる月。ピークは日中の 11 時頃ですが、明け方も 1 時間に 5 ~ 10 個は見られるとのこと。コロナでうつ向きがちな日々、不安な気持ちはしばし置いておいて夜空を見上げてみませんか? どうか曇りませんように。

この流星群は、南半球で空高く上るのでオセアニア地域では 1 時間に 50 個くらい見られるそうです。コロナが落ちていたらぜひ観測も兼ねて旅行に行かれてはどうでしょう? ゴールデンウィークの乙な楽しみ方ではないですか?



みずがめ座流星群
5 月 6 日 明け方
〇皆既月食
5 月 26 日 18 時 44 分頃 ~ 21 時 52 分頃

辛口 コラム ~ 魔法瓶のはなし ~

1892 年、英国の科学者がガラス製の瓶の中に外周に銀メッキをしたガラス製内瓶を収めた二重瓶で、内外瓶の隙間を真空にすると中身が冷めない事を発明しました。1904 年にはあるドイツ人がこれを家庭用に製品化して世界に広がりました。



サーモス社広告
(サーモス(株)提供)



全国魔法瓶工業組合ウェブサイトより

1. 内瓶と外瓶は口元以外では繋がっていない **熱伝導**ができない。
2. 内外瓶の隙間は真空 空気の**対流**ができない。
3. 内瓶外周は鏡 **輻射熱**を出せない。

こうして、見事に **3 つの熱伝達**を止めるので、熱いコーヒーや氷水を一日中携帯できるのです。明治末期の 1910 年頃にはドイツから輸入されていましたが、1912 年に電球会社に勤務していた人が電球製造技術を生かした国産化に成功、ガラス工業が盛んだった大阪で続々と魔法瓶製造会社が現れて普及が進んだようです。当初内瓶・外瓶はガラス職人が真っ赤に溶けたガラスを口で吹いて風船のように膨らます「手吹き」で製造していましたが、戦後、生産が「象印」等により自動化され一挙に国内に広がりました。重い事と、落とすと割れる事が泣きどころでしたが、1978 年には丈夫で軽量なステンレス製が開発され、今やどこの家庭でも愛用されています。写真は「驚くべき発明なる寒暖壺」とある当時の THERMOS 社の広告と、魔法瓶の組立をする女性で日本の戦後復興を紹介するナショナルジオグラフィック誌の写真です。

