

# 快適生活

## これから渡ってみたい橋

最近、橋に興味を持っていて、まだ少ししか行けてないですが時間が空いたら新しい橋を探して渡りに行ってみたいと思っています。  
目的は橋を見ることで残りの時間は橋の近くで楽しむことを探します。  
こんなお出かけもなかなか楽しいです。

いろいろな説があり4つあげました

### 日本の各三大橋

#### 日本三名橋

錦帯橋(山口県岩国市)  
眼鏡橋(長崎県長崎市)  
日本橋(東京都中央区)

#### 日本三奇橋

錦帯橋(山口県岩国市)  
甲斐の猿橋(山梨県大月市)  
かずら橋(徳島県三好市)  
神橋(栃木県日光市)

#### 日本三古橋

宇治橋(京都府宇治市)  
瀬田の唐橋(滋賀県大津市)  
山崎橋(京都府)

### 日本橋

国の重要文化財で二連アーチ式石橋。  
欄干にある麒麟と獅子の銅像は迫力があります。



木造でこんな橋が出来るのかと感動しました！  
ぜひ、行ってください。

### 錦帯橋

日本を代表する木造の橋です。  
他に例を見ない特異な五連の反り橋が特徴で国の名勝にも指定されています。



お金がかかりますが渡ることができます。  
とてもきれいな橋でした。

行ってきました！

### 眼鏡橋

日本初のアーチ式石橋として有名です  
川面に映った影が双円を描き「メガネ」に見えることからこの名前がつけました  
国の重要文化財



### 夢の吊橋(静岡県川根本町)

榛原郡川根本町寸又峡の大間ダム湖にかかる吊橋です。  
吊橋の真ん中で恋の成就を祈ると願いがかなえられるそうです。



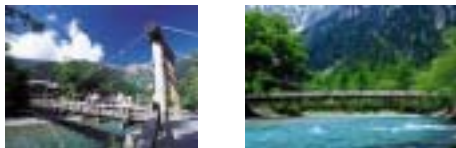
### 祖谷の蔓橋(徳島県三好市)

祖谷川に架けられた300年以上の歴史がある原始的な吊橋。  
国の重要有形民族文化財に指定されている。  
この橋はサルシナなどの自然の材料だけで作られた吊り橋で現状では安全面のためワイヤーなども使用して補強されている。



### 河童橋(長野県松本市)

上高地の中で絶景の場所のひとつ



### 谷瀬の吊橋(奈良県吉野郡)

十津川村の熊野川に架かる吊橋です  
生活用(村道)の吊橋としては日本一といわれています。  
一度に渡れる人数制限があり20人までとなっています。  
警備員さんがいて順番待ちになることもあるそうです。  
かなり揺れてすれ違う時もこわいようです。



### 岩間沈下橋(高知県四万十市)

この橋は増水時に川に沈んでしまうように設計された欄干の無い橋。  
低い位置に架橋されるため架橋長が短く低コストで作れる。



### 蓬莱橋(静岡県島田市)

明治12年に多井川に架けられた木造の橋です。木造歩道橋として世界一の長さギネスに認定されています。  
ここも欄干が低く渡る時に風が強いので気をつけて下さいと言われました。



行ってきました！



# 暮らしのゆとりはスムーズな動線から



住宅にとって以外と大きく生活のしやすさを左右する要素が動線です。

動線とは人の動きと流れが作り出す道筋のことです。以前の住宅では、部屋から部屋へ動く際には必ず廊下を通るようにした間取りが一般的でしたが最近では動線の中心をリビングに置きリビングからキッチンや水まわり、2階に直接行けるようにした間取りが増えていきます。こうした動線構成にすると、廊下面積が減って居住空間が広がります。

リビングを介して個々のスペースが連続し、家族の結びつきを感じる生活空間を得られます。



## POINT!

ただし難しいのが主眼を置く視点によって考慮すべきポイントが変わってきます。家事動線、生活動線、来客動線などのどれを主とするのか...

## 人の動く = 動線づくりの基本

家事をするためにキッチンやダイニング、洗面脱衣室などへ移動する「**家事動線**」  
玄関やリビング、寝室(子供部屋)などを結ぶ「**通勤動線**」  
トイレ、浴室、洗面脱衣室への「**衛生動線**」  
お客様が移動する「**来客動線**」



生活動線が混乱することなく家事動線が短くて済むようなスムーズな動線はシンプルにすることで将来のバリアフリーにもつながります。家の中で過ごす時間の多い主婦の行動をベースに考えてみると動線づくりが上手いことが多いです。

例えばキッチンで料理を作りながら洗濯機を回して子供の世話をする生活、主婦が家事をする時の移動距離を最短で結ぶことができれば暮らしやすいと感じることができます。

「キッチンの近くに食品収納が欲しい」、「洗濯機の近くに物干スペースが欲しい」などアイデアを盛り込むことでさらに効率の良い住みやすい家になっていきます。



## 家事動線をスムーズにするためのレイアウト(例)



**Point!**  
回遊するように家事がスムーズになります。

お料理しながらお洗濯、ちょっと空いた時間にお風呂洗いなど...

**時短**  
**少ない動き**



### 食品庫(パントリー)設置例

**Point!**  
靴物などのストックの収納スペースにも。

食品やペットボトルのストック置き場などの収納として便利に使えるスペースです。

**まとめて置ける**  
**キッチンに散乱しない**



**Point!**  
洗濯物を収納したり、アイロンかけなどに

乾燥機で乾いた洗濯物をまとめて収納したり、雨の日の室内干しなどの一掃スペースに便利です。

**家事動線**  
**効率UP**

# 福祉リフォーム（高齢者とその家族の快適な生活）

介護保険を利用いただける福祉リフォーム

介護保険では、要支援・要介護区分に関わらず、住み慣れた自宅で暮らすために必要な手すり工事などの特定の福祉リフォームにかかった費用の支給を行う制度があります。

## 住宅改修の対象項目

### (1) 手すりの取り付け

廊下、便所、浴室、玄関等で転倒予防や移動、移乗等を助けることを目的として取り付けます。

### (2) 段差の解消

居室、廊下、便所、浴室、玄関の床の段差、玄関から道路までの通路等の段差または傾斜を解消する工事です。

(3) 滑りの防止及び移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更  
居室で畳敷きからフローリングやビニールへの床材等の変更、浴室においては滑りにくいものへの変更等になります。

### (4) 引き戸等への扉の取替え

開き戸を引き戸や折り戸、アコーディオンカーテン等に取り替えるといった扉全体の変更の他にドアノブの変更、戸車の設置なども含まれます。

### (5) 洋式便器等への便器の取替え

和式便器から洋式便器への取替え

### (6) その他上記の住宅改修に付帯する工事

手すり取り付けのための壁の下地工事  
浴室の段差解消に伴う給排水設備工事  
床材変更のための下地の補修、根木の補強  
扉を替えるための壁または柱の補修  
便器を替えるための給排水工事

改修費用の限度額は現住宅につき 20 万円です。



## 「廊下・階段」

廊下・階段は十分な広さを確保し手すりはなるべく切れ目を作らず設置します。階段は踊り場付きにし勾配や幅にもゆとりを。

### 廊下・階段作り



手すりは切れ目なく、両側に設置します。

つかみやすい形状のものを連続して設置。袖口などが引っかからないようにすりの端部は壁の方向に曲げておきます。

床は段差が無く滑りにくいものに

各部屋の段差はできるだけなく滑りにくい材質のものに。

車いすや杖をつかっても傷のつきにくいものがおすすめです。

通路幅に余裕を持ちましょう

通路幅は 780 mm 以上を確保したい。杖や他人に支えられて移動する場合には 800 mm 以上が必要になります。

階段はゆるやかな勾配に

身体のバランスが保ちやすいゆるやかな勾配に。万が一、転倒した場合のことも考えて踊り場のある階段に



## 「玄関」

### 玄関作りのポイント



上がり框を低くしたり、外に出るまでの段差を出来るだけ少なくしましょう。また、靴の脱ぎ履きするときに体を支える手すりなども必要です。

ドアは操作しやすく出入口の段差を少なく

ドアは大きな取っ手の付いたもので軽く開閉できること。玄関の出入口は車いすの使用も考えて段差をなくし開口幅を広くしましょう。

上がり框を適切な高さにしましょう

昇り降りしやすい高さにし、段差が認識しやすいように色や材質を工夫。

車いすの場合は段差を設けない方法もあります。

## 「キッチン」

### キッチン作りのポイント



キッチンや食卓への動線はなるべく単純に。カウンターは適切な高さにし下部スペースを空けてください。手の届く低い位置に収納スペースを。火を使わずに調理できるなど安全面にも配慮しましょう。

床は濡れても滑りにくく汚れにくい仕上げに

水に濡れても滑りにくい材質を選びましょう。汚れにくくまた、汚れてしまってもサッと拭き掃除でき清潔に保つことも大切です。

安全に配慮した調理器具

ガス器具を使用する場合は、立ち消えや消し忘れに対する安全装置付のものを。火を使わない電器調理器なら安全です。

## 「浴室」

### 浴室作り



高齢者の方は足腰が弱くなります。浴室への移動距離は出来るだけ短くするのがおすすめです。寝室となるべく近くに配置しましょう。さらに浴室の湿気が寝室に入り込まないように配慮しましょう。

手すり「座る」「立つ」「またぐ」をサポート

握りやすい手すりを設置すれば浴室への出入り、洗い場や浴槽内での立ち座り、浴槽の出入りでの姿勢保持や介助が楽にできます。

またぎやすい高さで浅めの良くそうに

床から浴槽の縁の高さは 350 ~ 450 mm が目安。出入りのしやすさも考えて浴槽の深さは 500 mm 程度に。

開けやすかつまづきにくい段差の無い引き戸

有効幅 600 mm 以上の引き戸か折れ戸にします。外から解除できるようにし安全ガラスを使用。脱衣室との間は段差をなくす。

床は滑りにくく暖房設備も設置しましょう

濡れていても滑りにくい仕上げの床を選びましょう。急激な温度差を避けるために脱衣室も含め暖房しましょう。

## スタミナそうめん



材料	鶏もも肉	150g	玉ねぎ	1/2 個
	キャベツ	2~3 枚	ピーマン	2 個
	ごま油	大 1	そうめん	2 束
タレ	コチュジャン	大 5	しょうゆ	大 3
	砂糖	大 1.5	酒	大 2
	みりん	大 1		

### 作り方

コチュジャンタレの材料を混ぜる。鶏肉を一口大に切りタレに漬け込みます。そうめんを湯がいてザルにあげ水をきっておく  
野菜を食べやすい大きさに切る。(もやし、ニラ、人参、茄子などお好みで)  
フライパンにごま油を入れて鶏肉を炒めます。残ったタレは野菜を炒めるときに入れます  
お肉に色が付いてきたら玉ねぎを入れてさらに炒めます。  
たまねぎがしんなりとしてきたらピーマンとキャベツを入れてサッと炒めます。ここで残ったコチュジャンのタレを入れます。  
全体に味が馴染んだらお皿に盛って出来上がり

## 灼熱の部屋を涼しくする3つのテクニック

### 外気を強制的にとりこむ

部屋の中が暑くなっている場合はたいてい外気の方が涼しくなっています。ただ風が無いのでなかなか入ってこないだけです。なので空気を強制的に取り込むことで気温を下げてしまおう。

扇風機を網戸にくっつける

反対向きの空気の流れが生じないように窓は閉め気味

あとはしつこく外気を取り込む



### 天井付近の換気をまめに行う

暑い空気はいつまでも天井付近に滞留して部屋の平均気温を上げてしまうのでときどき扇風機を上に向けて天井付近の空気を下とかきまぜてしまいます。最初は部屋の空気が暑くなるのですが気流が生まれてしまえば効果的に暑い空気を追い出すこともできます。



### 物置、本棚の熱を奪う

天井と同じくらい熱を持っているのが本棚やクローゼットの中です。

物置などを開け放し、中に扇風機の風を導いて換気

取り込んだ外気を直接本棚などに吹き当てて冷却

ということをしてみると部屋の中が涼しくなってくれます。

ポイントは扇風機は「人があたるための道具」ではなく「気流を生み出す装置」として回し続けることです。高い気流を生み出すにはターボサーキュレーターなどもおすすめです。

## ロルト

価格 ¥16,500



KING JIMからiPhoneで閲覧する画面をスクリーンサイズそのまま印刷できる、スクリーンプリンター「ロルト」が8月1日に発売されました。発売と同時に「ロルト」専用のアプリが無料配信されました。(アプリ「Rolto」)

ロルトは専用アプリ上で表示したブラウザ、カメラロールに保存した画像、マップ、メール、などを画面とほぼ同じ横幅で印刷できます。専用ロールに印刷するので画面に写りきらない上下に長いウェブページも1枚の紙に印刷できます。目的地の地図や飲食店のクーポン、レシピなど手元に残して生きたい情報に最適です。

## コロシントウリ



砂漠で発見されたスイカにそっくりの「コロシントウリ」ですが「悪魔の実」と呼ばれるそうです。ウリ科の多年草でアフリカなどの熱帯地域が原産で、容姿やニオイがスイカに似ているのでスイカと間違えて食べてしまう人もいます。

味は苦くまずくて食べられるような物ではありません。

食べると「下痢」「脱水症状」を引き起こしてしまい死亡する可能性もあるそうです。

薬用としては果汁は利尿に特効があり果汁を濃縮して腎臓炎の時に服用されたりします。

〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail [sima0077@leto.eonet.ne.jp](mailto:sima0077@leto.eonet.ne.jp)

Letter mail [yumi-letter@docomo.ne.jp](mailto:yumi-letter@docomo.ne.jp)

