

渡辺ハウジングOBの皆様と
未来のお客様にお届けする

やすらぎ通信

渡辺ハウジング
03-3959-8743



穏やかな天候に恵まれ迎えた新年ですが、早くも寒に入り、寒さもひときわ厳しくなってきました。

年末・年始のお疲れは残ってい

ませんか？

コロナのせいか街の賑わいもあまり感じられず静かな



年明けでしたが、ご家族でゆっくり過ごすにはよい時間だったと思います。心身の栄養補給は完了。元気に過ごしましょう。さて、今年は俊足が自慢のうさぎ年。そのジャンプ力で大きな飛躍を期待したいところですが、無理をせず、亀のようにゆっくり、けれど確実に前進できればと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします！

快適な生活をするために (4)

前回に引き続き、皆さんに長く安全に過ごしていただくための住まいを長持ちさせるメンテナンスやチェックポイントなどをお伝えしたいと思います。

【雨どい】

雨どいは、落ち葉などのゴミが詰まると、排水不良を起こし、重みで落下したりしますので、必ず取り除くようにしましょう。

最近では、プラスチック製の物が多くなったので「サビ」や「腐れ」の心配はありませんが、日光・積雪などで劣化し、ちょっとした衝撃でも破損しやすいので点検するようにして下さい。

また、樋（とい）のつなぎ目の部分がはずれていないか？も点検して下さい。



【雨漏り】

雨漏りを発見したら、すぐに専門の業者にご連絡下さい。雨漏りは、壁や天井部分に水滴として見えるものと、ポタポタと音だけして目に見えないものがあります。

また、現在は断熱材の使用が一般化され、断熱材に雨水が吸い込まれ、少々の雨漏りだと判りにくいことがあります。

長年の雨漏りに気がつかない内に、土台や柱の部分が腐っていたなどということを防ぐため、台風などの後は、シミの有無などの点検を行いましょう。



【物干し場】

屋根に物干し場などを設けた場合は、屋根上の支柱部分に落ち葉などがたまりやすく、屋根葺き材の腐食の原因にもなりますので時々掃除をして下さい。また、建築後、屋根に物干し場や太陽光発電などを設ける場合は、構造体に大きな影響を与えますので、専門の業者に必ず相談して下さい。

次号に続く

「海外には、ネコ年もある？」

干支という、まず思い浮かべるのは、子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥の十二支ではないでしょうか。

一般的に日本に伝わっている十二支の由来は、神様が動物たちに「1月1日に集まった順にごほうびをあげよう」と声掛けして集まった順序だというものです。ねずみは牛の背に乗って向かい、到着した所でピョンと背中から降りて、ちゃっかり一番になりました。身近なはずの猫がないのは、ねずみが「神様の所に集まるのは1月2日だよ」と嘘をついたから。猫がねずみを追いかけるようになったのはその時から？だといわれます。ただ、この話は日本限定です。日本以外にアジアなどでも十二支が使われていますが、国によって動物に多少違いがあり、たとえばベトナムではうさぎではなく猫、牛は水牛、猪は豚。またモンゴルだと虎のかわりにヒョウが使われているそうです。



Laugh 笑う



最近、大声を出して笑っていますか？

「暗いニュースばかりが続く中、マスクもしたままだし・・・そういえばそんなに笑っていないな」と思われる方は、是非意識的に笑ってみてください。

笑いは人間関係の潤滑油ですが、三つの大きな健康効果もあります。

先ず第一に知られているのは、ストレスが緩和されるということ。

笑うと自律神経のバランスが整えられ、ストレスが緩和されるのです。不安や悩み、人間関係の問題など、時には「笑い飛ばす」ことも大切です。

また、鎮痛作用を持つエンドルフィンが増加。これは、幸福感をもたらし、肉体的な痛みも和らげてくれます。その作用は、麻酔に使われるモルヒネの6倍以上とも言われています。

そして、「作り笑い」には脳が過去に笑った出来事を思い出して、自然に楽しい気持ちが湧いてくるといふ驚きの効果もあるそうですよ。

二つ目は、エクササイズ効果です。

「笑い過ぎてお腹が痛い」ということがあります。笑いは、筋肉を程よく使い、効率の良い運動になります。更に、笑いによって腹式呼吸が促され身体は有酸素運動をしたような状態に。

腹式呼吸によって、老廃物が体外に排出されやすくなったり、脳に酸素が行き渡り脳の活性化にもつながります。

そして今、特に注目されているのが第三の効果、免疫力の向上です。

笑うことによってNK(ナチュラル・キラー)細胞が活発になり、外部から身体に侵入してくる細菌やウイルスを撃退。

ウイルスが体内に入ってきて、風邪をひきにくくなるだけではなく、がんを予防する働きもあります。

現在、日本でも笑いが医療に取り入れられるようになってきているのはご存じだと思います。

患者の自己治癒力を高めることを目的として、看護師に笑いを生み出す話術の指導をしたり、ホスピタル・クラウンという道化師が、病院でパフォーマンスを披露し、笑いを届けています。



笑いは副作用のない良薬。

笑おうという、ちょっとした意識を持つだけでできる健康方法なのです。

是非とも面白いというものを見つけて、笑いを生活に取り入れてください。

コメディ映画でも落語でも、何でも構いません。自分の好きなジャンルの笑いを見つけて大笑いをすれば、多少のストレスならすぐに吹き飛ばしてしまうことでしょう。

にこやかに笑っている人には、周囲の人も惹きつけられます。少しくらいの嫌なことなら笑い飛ばしてしまいましょう。

それが健康につながるのなら、こんなに嬉しいことはありませんよね。

Smile,Smile, そして

Laugh,Laugh!!



「編集後記」

つい先日、新年のご挨拶を交わしたばかりでしたが、早いもので松の内も過ぎてしまいました。

今年は、一体どんな年になるのでしょうか？

さまざまな不安材料だけが取り沙汰されますが、難しいことは専門家に任せ、まずは健康第一を心掛けましょう。

コロナに加え、インフルエンザも流行ってきていますので、日々の注意を怠らず元気に過ごしましょう。

今年も、お付き合いの程よろしく願いいたします。



「やすらぎ通信」をメールでご覧いただけます。

ご希望の方は、アドレスをお知らせください。

渡辺ハウジング 社員一同