発行元　高橋工務店　〒216-0015　川崎市宮前区菅生 2-21-12 TEL044-977-2348

18 号

平成 22 年５月１日発行

@大工さん

ホームページ　http://www.daiku-san.net　メール　info@daiku-san.net

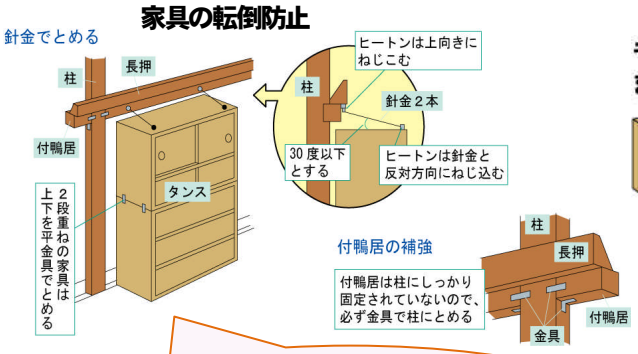
川崎市防災協力事業所に登録しました！！

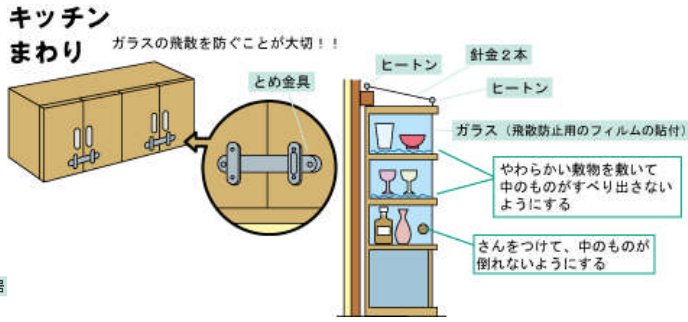
この制度は、事業所も地域の一員として、平常時から地域活動を通じて、地域との交流を深めるとともに、災害が発生した直後、出来る範囲内で防災活動に協力し、被害の軽減や地域生活の早期復旧のため、貢献する制度です。

工務店としてもできることがあると思い、登録しました。

具体的には、防災対策などの啓発ができるのではと思っています。

専門である住宅の耐震や火災警報器の設置についての相談や告知活動です。





家具の転倒対策はとても大切です。できることからすぐにはじめることが大切です。ご一報いただければ、ドライバー持参で駆けつけます！！

このイラストは、平成 19 年度「川崎市地域防災パワーアップモデル事業」の助成をいただき作成したパンフの一部です。この年にみやまえふれあいフェスタにて、宮前消防署の協力をいただき火災警報器の展示と共に区民に配布しました。

――しそジュース――

梅雨明け頃から店頭に並ぶ赤紫蘇。
クエン酸を多く含むので、疲労回復や血液サラサラ効果が期待できます。

（材料）

赤紫蘇	３００～５００g(２袋分　葉のみ)
水	２リットル
上白糖	３５０g
酢	１カップ(又はリンゴ酢)

〔作り方〕

1. 赤紫蘇の葉をよく洗い、水切りをする。
2. 鍋に分量の水と紫蘇の葉を入れ、強火にかける。
3. 沸騰したらアクを取りながら５分位煮込む。
4. 紫蘇の葉を取り出し、砂糖を溶かす。
5. 人肌ぐらいに冷めたら、酢を入れる。
6. 保存は冷蔵庫で。２倍程度に薄めて飲む。

(yumi)

グルメ通信

《マイブーム》
冷凍食品三昧!!

グルメ通信・・・というのはお恥ずかしいのですが…
最近、冷凍庫に“冷凍食品”がぎっしりと入っています。
お夜食に…ちょっとおかずの足りないときに重宝しています。
“冷凍食品”も以前と比べて美味しくなりましたし、電子レンジでお手軽に調理できます。この手軽さは、癖になります。
私は、100 円ローソンで買うことが多いので、文字通り 100 円なのでお値段もお手軽です。
スーパーの場合、冷凍食品デーがあり、２割引・３割引で購入できるのでお得です。その種類の豊富さにはも驚きます。(hiro)

《神木山 等覚院(つつじ寺)
シャッターチャンス

山門をくぐると石段の両側に「つつじ」の大株が植えられています。境内全体で約 2,000 本といわれ、樹齢 300 年におよぶ「つつじ」もあるそうです。大型連休が見ごろです。(hiro)

私の本棚から
西岡 常一 (著)
木に学べ―法隆寺・薬師寺の美

西岡氏は、法隆寺金堂の解体修理や法輪寺三重塔、薬師寺金堂、同西塔などの再建をした棟梁として有名で、「最後の宮大工」呼ばれています。
この本は、宮大工として、再建にかかわった技術的な部分も書かれているのですが、印象的なのが、西岡氏が大切にしている「木のクセ」について書かれている部分です。
仕事で大切なのは、木のクセを知ることで、そのクセを知るということは、人に対する優しさや厳しさ、人を尊敬する気持ちだと解いているのです。
仕事に対する気持ちを学ぶ一冊でもあります。 (hiro)

私と映画
「HACHI 約束の犬」

やっぱ泣ける！

あまりにも有名な「忠犬ハチ公」の実話をハリウッドでリメイクした作品です。
多くの日本人は、内容まで知っていると思います。
駅で拾った子犬を受取人が現われるまで自宅であずかることに決めた大学教授のパーカー教授。そして、愛らしいつぶらな瞳の秋田犬は、パーカーの愛情を一心に受け、ハチもそんなパーカーを一途に愛するのです。
ハチを飼わないと決めていたパーカー家も、いつしか変わり、ハチが家族の中心になるのです。
この作品の良いところは、犬目線の映像などが工夫されているところです。モノクロの犬目線からのカットをバランスよく挿入し、ハチ目線から淋しさや、嬉しさを想像できるように作りあげています。
パーカーは、講義中に倒れ、ハチはパーカーの娘の家に引き取られるのですが、毎日夕方になると庭の柵を抜け出すのです。ハチはパーカーの他界を理解できずに、来る日も来る日も駅前の定位置でじっと待ち続けるのです。
内容は分かっていても泣けます。(hiro)

名言・格言

コンビニなどでも“松下幸之助”さんの書籍が売られています。

それだけ身近なのか？　みんな何かを求めているのかなぁ？

私も“松下語録”は愛読書です。好きな言葉というか、自分に言い聞かせている言葉があります。

誰にでも与えるものはある。
笑顔を与える、笑いを与える。
求める活動から与える活動へ転換をはかりたい

松下幸之助

この「求める活動から与える活動」というのはとても大切なことだと思います。

求めてばかりいる人間は進歩がありません。

与える人間になりたいものです。（hiro）

Twitter（ツイッター）はじめました!!

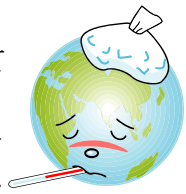
ツイッターとは、「今」していることや感じことなどを**「つぶやき」**のような140文字の短い文章で投稿するインターネット上のコミュニケーションツールです。

私も気ままに**つぶやいて**います。

ユーザー名は「hiro_takahashi」です。新しいツールっていろいろと出てくるものです。（hiro）

ECO ～いまできることから⑤

パソコンの省エネテクニック



最近では、パソコンを使われている方も多いと思います。

省エネ効果を高めるテクニックについて、少しまとめてみたいと思います。

■スクリーンセイバーは省エネではない！

パソコンを一定期間使わないとスクリーンセイバーが起動します。このスクリーンセイバーは、省エネと誤解されている方が多いです。ところが省エネにはなっていなく、特に3Dを使うようなスクリーンセイバーは、パソコンによけいな付加がかかることもあります。

■一定時間パソコンを使わないなら電源をオフにするというのが省エネには良いことです。ところが、パソコンの起動はテレビなど他の家電製品より時間がかかりますので、ちょっとの離籍であればスタンバイ状態にするというのでも良いでしょう。

また、省エネモードがついているパソコンは利用するのがよいです。

できれば、パソコンやモニター（ディスプレイ）も省エネの商品の選択するがも良いです。（hiro）

HIROの福祉教室

『リハビリテーション③』――ガリレオ・ガリレイのリハビリテーション――

シリーズで書こうと思ったのですが、まったくまとまりませんでした。あらためて、**ガリレオ・ガリレイのリハビリティーション**についてまとめてみます。

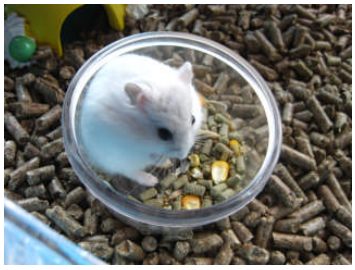
１７世紀に入ると、天体望遠鏡が発明され、ガリレオ・ガリレイは、木星を望遠鏡で観測し、４つの衛星が木星の周りを回っていることを発見しました。この４つの衛星はガリレオ衛星と呼ばれ、観測を続けると少しずつ位置を変えていることが分かり、ガリレオは木星の回りに衛星が回っているように、太陽の周りを惑星が回っていてもおかしくないと考えました。また、火星は地球に遠い時に比べ近い時では約４０倍も大きさが異なるということ、金星の満ち欠け等の発見により、地動説を確信しました。１６３２年には、表現に気をつけながらも、このことをまとめた「天文対話」を出版しました。

しかし、当時のイタリアでは、ローマ法王のもとキリスト教が盛んであったため、地球（人間世界）が宇宙の中心であることが絶対の真実であったため、地球が動いているという考えはタブーだったのです。地動説を唱え続けたガリレオは当時の教会の教えに反するとされ、宗教裁判により、その説を放棄することを強要されてしまいました。その時、ガリレオは「…それでも地球は動いている…」と呟いたと伝えられています。その後、自由を奪われ謹慎生活を送るガリレオは、５年後に目を痛め、ついに失明しました。光を無くした世界の中、最後まで解放されることなく、この世を去りました。弔辞を読むこと、碑を建てることも禁じられ、家族の墓に葬られることすら許されない、哀れな最後でした。

ガリレオが世を去ってから**約３５０年後**、１９９２年、ローマ法王ヨハネ・パウロ二世は、ガリレオの裁判に誤りがあったことを正式に認定しました。

これが、ガリレオ・ガリレイのリハビリティーションです。　（NPO法人地域福祉研究室pipi理事長高橋弘幸）

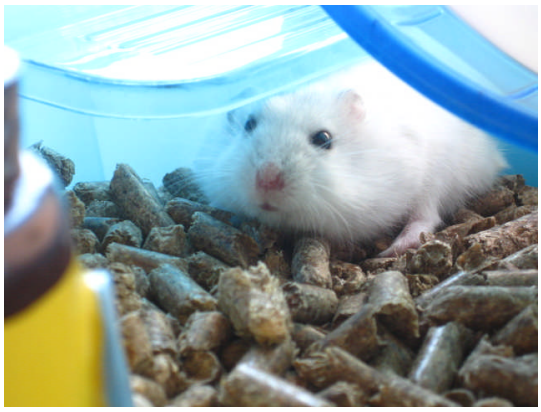
～ハムスターがやってきた



名前はココ・ナッツ(通称ナッツ)ですが、なぜかハムちゃんと呼ばれることが多い。

ジャンガリアンハムスター(背中の１本線がポイント)の、色はスノーホワイト、オスです。

縄張り意識が強いので、１つのケージに１ぴきしか飼えません。
エサは、雑穀類のミックスフードと、総合栄養食の主食を１：１の割合で与えます。



エサのトレイに入れてあげると、体ごと入ってボリボリ食べます。お腹がすいていない時は、ほほ袋に詰め込んで、決まった場所に埋めて貯蔵しているようです。

ハムスターは、もともと穴を掘って暮らしている動物なので、隠れる場所が必要です。

ナッツはプリン型のお家と、ケージの隅っこがお気に入りの場所です。
トイレの場所も決まっていて、穀類の食べカスもトイレに集めてくれる
おりこうさんなのですが、大嫌いな主食もトイレの中に・・・

ヒマワリの種が大好物で、硬いカラの中身だけ上手に食べます。

両手に持って食べている姿が妙にカワイイです。

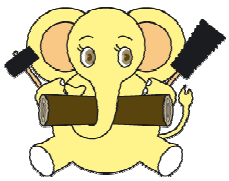
夜行性なので、昼間は殆ど寝て過ごします。大抵はお家の中で丸まって眠るのですが、熟睡すると仰向けになって大の字で寝ていることも!!

一番活発なのが真夜中の１２時過ぎから明け方まで、走る、食べる、回し車で猛ダッシュ、ひたすら暴れまわっています。(サイレントの回し車なので意外と静かです)

ハムスターのお風呂は砂浴びです。(トイレの砂より粒子が細かい)
最初はトイレでフンやゴミと一緒に砂浴びしていたのですが、お風呂用の砂場を覚えてからは、ひっくり返って背中をゴシゴシしています。(たまにフンもしますが・・・)

人なつっこい動物で手に乗せることもできますが、機嫌が悪いときはカジカジするので要注意。でも愛らしいペットです。(yumi)

今年も“地域貢献建設会　ロコビルダー”の一員として参加します。また、私は、実行委員として広報担当になり、ポスター・チラシ・ホームページなどの作成を担当しています。ロコビルダーとしては、ダンボールでつくる「めいろの家」の作成、管理、運営を行います。ぜひ遊びにいらしてください。(hiro)



“@大工さん”は、小社のお客様への**特別便**です。スタッフの手作りで不定期に発行されます。今後ともよろしくお願いします。

編集後記＆身辺雑記

▼今号も記事を書く時間がなくスタッフにおんぶにだっこ状態でした、次号は期待してください。新築現場もお陰様で順調に進んでいます。ＳＷ（スーパーウォール）の素晴らしさを職人が毎日体感しています。職人には贅沢な現場環境です。(Hide) ▼地上デジタルなのにＴＶの映りが悪い、映像が乱れる、天気が悪いと電波がとれない、というのが悩みの種でした。でも、光テレビにしたら、画像があまりにも綺麗で感動。ハイビジョンってすごいです。(Yagi) ▼今年もゴーヤの栽培をはじめました。緑のカーテンを作りたいと計画しています。実は、昨年も栽培したのですが失敗しました。また、環境植物「サンパチェンス」の栽培も計画しています。(Hiro)