

今月の『トピックス』

【編集】 1.8 岡山貴紀 9. 岡山志保
2.~7. 岡山佳代子

1. 分譲マンション耐用年数！
2. 分譲マンションのリフォーム！
3. サラリーマン川柳！
4. 人生100年時代！
5. キャッシュレス化！
6. 今月のリフォーム事情！
7. ほほえみ日記！

時代の移り変わり！

少子高齢化がどんどん進んでいます。徐々に現実化し、自分たちの世代の生き方、若者たちの仕事や家庭の在り方、子供たちの教育や娯楽など、いろいろな方向から真剣に考えていかなければならない時代になったと考えます。



たかし

1. 分譲マンション耐用年数！ 岡山 貴紀

6月になりました。先月は5月にもかかわらず猛暑日が記録されるなど、夏の足音どころか、すでに夏のような暑さがやってきます。「まだ夏じゃないからもったいない」と言わずに、暑い日にはエアコンや扇風機で快適に過ごせるように工夫しましょう。

さて、さいたま市西区では築40年を超える鉄筋コンクリート造（RC）のマンションがいくつかあることをご存知でしょうか。

指扇駅近くでいえば、大宮指扇住宅、西遊馬団地などの分譲マンションでは近年、修繕に関する問題が出てきており、それらの問題点を大規模修繕や個別のリフォームなどで対応している現状があります。立地や住環境が良い場合、修繕で対応可能であれば定期的なメンテナンスをして長く使えた方が住民にとっては嬉しいですね。



西遊馬団地は、大規模修繕はもちろん、全室の給排水管の取り換え工事が完了し、あと5年後くらいで窓などのサッシを交換予定です。

では、こういった鉄筋コンクリート建物はいったいどれほどの耐用年数があるのか。そして古くなった分譲マンションで注意すべきことは何か。その辺りの情報をお伝えしたいと思います。

RC造またはSRC造の建築物にとって、寿命を大きく左右するのはコンクリートです。国土交通省がまとめた「RC造（コンクリー

ト）の寿命に係る既往の研究例」によれば「鉄筋コンクリート造建物の物理的寿命を117年と推定」、「鉄筋コンクリート部材の効用持続年数として、一般建物（住宅も含まれる）の耐用年数は120年、外装仕上により延命し耐用年数は150年」となっており、十分に100年は超える耐久性があるものと考えられます。

その一方で、「固定資産台帳の滅失データを基に平均寿命を推計した結果、RC系住宅は68年」との指摘もあり、耐用年数の限度まで使われることは少ないとも言えます。

コンクリートの寿命を決める要素はいろいろあると思いますが、鉄筋を包むコンクリートの「かぶり厚」が大きいほど物理的耐用年数が増すとされています。

また、2009年に施行された長期優良住宅制度では「通常想定される維持管理条件下で構造躯体の使用継続期間が少なくとも100年程度となる措置」を求められていますが、これはもともと「200年住宅構想」をベースに定められたものです。

アプローチが仲介している特選物件のご紹介！

大宮ハイツ3号棟4F

リノベーション済です！



価格 930万円
住所 西区宝来
交通 指扇駅徒歩10分
現況 空室
建築 昭和51年10月
間取 3LDK
専有 72.90㎡
バル 12.2㎡
都市G・システムキッチン・
追い炊きユニットバス・シャン
プドレッサー・ウォシュレット

西区不動産専門店・賃貸・売買・リフォーム・保険・法律相談・トラブル相談etc.

株式会社アプローチ

TEL048-621-1300/FAX048-621-1301

お客様ご相談窓口 0120-241-060

〒331-0074

さいたま市西区宝来1717-5

<http://yamatokun.info/> mail info@yamatokun.com

■定休日 毎火曜

■営業時間 10～19

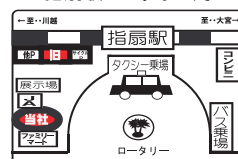


岡山佳代子



岡山 貴紀

指扇駅ロータリー内



さらに、最近では200年の耐久性を有するコンクリートの仕様が確立されており、大手ゼネコンでは「500年コンクリート」の開発も進められているそうです。

単純な耐用年数だけをみるととても寿命が長いように思えますが、なによりも大切なのが修繕・維持管理です。そしてその維持管理が問題になるケースが非常に多いそうです。

まずは、修繕箇所が発生した場合やメンテナンスの為に区分所有者から徴収されている修繕積立金。この修繕積立金を滞納する所有者が増えてくると、きちんと払っている所有者から不満が出るのは当たり前のことで、住民全体が「このマンションは住民全員で守っていかなければ」という意識づけがとても大事になってきます。

また、修繕積立金不足に加えて、居住者自身の高齢化の問題もあります。新たな費用負担が家計面で困難だけでなく、「マンションを直して住み続けていこう」という意欲がそがれてしまうと、これも悪循環に陥る要因の1つになります。

しかし、それと同時に考えなければならないのは「経済的耐用年数」と「社会的耐用年数」です。居住者の高齢化や空室の増加によってマンションの管理費や修繕積立金が十分に集まらなくなれば、適切な維持管理や修繕ができなくなり、結果的に建物の寿命が縮まります。これが経済的耐用年数です。

高齢者は孤独な人も多くなっている中で、ひ孫に囲まれて楽しい時間を過ごせるのは幸せです。毎日をいかに楽しく過ごすのか工夫も必要です。



そして、社会の変化に取り残されて陳腐化した設備や間取りなどにより所有者自身が「このままではもう住めない」と判断するものが社会的耐用年数の「内的要因」であり、社会構造の変化や法律・制度の改正、都市計画の施行などによって建物の使用目的が達せられなくなったり居住環境が変わったりするのが社会的耐用年数の「外的要因」です。

これからの社会における人口減少で、マンションの居住ニーズがなくなることもこれに含めて考えられるでしょう。中古住宅市場で流通するかどうかはマンションの寿命を大きく左右します。築年数を経過したマンション

では住宅ローンが思うように借りられず流通性が阻害されるケースも多くなっています。

古くなったマンションを購入するときに建物の状態をチェックすることは当然ですが、それ以外に「修繕計画がきちんと定められているか」「それに見合う積立がされているか」「これまで適切に修繕されてきたか」などについてもしっかりと確認する必要があります。

さらに「居住者の高齢化や空室化が過度に進んでいないか」や、その立地に関して「これからニーズを維持できるエリアかどうか」も大切な検討ポイントになるでしょう。

これらのことから、マンションの寿命は入居者自身がつくりあげていくものだということがわかります。人間が長生きするために健康管理や適度な運動、食生活が大事なように適切な維持管理ができないマンションは長生きできません。

いま現在、築年数の古いマンションを持っている所有者さんは、受け身ではなく率先してマンションの維持管理に努め、考え、工夫していくことが自らの資産価値を高めることに繋がることを理解する必要があります。経済的耐用年数、社会的耐用年数、そのどちらも相当な年数伸ばすことは可能だということでしょう。

埼玉県草加市にある築40年以上の団地は現在、「ハラッパ団地・草加」として大きくリニューアルされています。団地のリノベーションや取り組みのモデルケースは色々ありますので、気になる方は調べてみてほしいかもしれません。



アミックス（東京都中央区）がサブリースし、エドボンド（東京都渋谷区）が運営する賃貸住宅『ハラッパ団地・草加』が日本不動産学会長賞を受賞しました

2. 分譲マンションのリフォーム！

駅に近い、エレベーターの無い、室内をすべてリフォームする必要がある分譲マンションを、私アプローチの会長（岡山佳代子）が「引き渡し後からすべての工事を考えて進めやっと施工が完了」しました。小さなアイデアをたくさん盛り込みました。

お客様からリフォームのご相談があると、一般的なご提案をさせて頂いており、それでもご満足頂いていますが、少しのアイデアを取り入れる事で、暮らしも楽しくなるのではないかと思います。

大きな紙に3DKの間取り図面を真ん中にして、和室3室を、洋室2部屋とLDKに変更した図面に書き直します。間取りの周りにどの部分をどのように工事して行くのか、細かい希望を書いて行きました。

給湯器でお湯だけしか出なかったタイル壁の浴槽は、追い炊き浴槽のユニットバスへ。浴室の壁の内側にもう1つ壁を作るので、浴槽は少し小さくなりますが、水道代が安くなります。夏はシャワーだけ浴びる事も多いですし。



ユニットバスは冬も暖かい！

洗面台の正面に窓があるので、これは活かしたまま洗面台の土台部分だけ取り換えて、鏡はオシャレな枠がついた物をニトリで購入しました。収納の代わりに小さなカゴをパネル壁に取り付けます。



せっかくの窓ですから残して通気を良くします。収納は空いた部分に直置き！

トイレの便器は全自動節水型の温水洗浄暖房便座です。工事をしている途中で、洗面所とトイレの床に段差がある事に気づき、大工さんに取り外しが可能なバリアフリー床を特注で作って貰いました。将来トイレの修理が発生した時に取り外す必要があるからです。



工夫されたバリアフリー床！

トイレと洗面所の仕切り壁は作り替えてドアも交換。

洗濯機置場の上の棚には扉が無かったので開き戸を付けます。



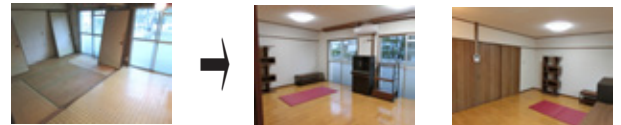
白いパネル壁に合わせたタッチ式開閉ドアでスッキリ！

押入れはすべてクローゼットにします。パイプの上には便利な棚を作ります。扉はスライド式引き戸で新しく作ります。押入れの中にクロスを貼れば見栄えが良くなります。



古っぽい和室が、オシャレな洋室に様変わり！

台所と続いている和室は一緒にして12帖のLDKへ間取り変更。床板は、遮音等級L45のフローリングで柔らかい感触で落ち着いた色を選びます。真っ赤なシステム畳を2枚敷きました。どこにでも移動できます。身体ストレッチをする時などに役立ちます。



LDKが広いと、気分がゆったいします！

キッチンシステムキッチンに取り換え、色は濃い目にとすると高級感が出ます。



キッチンパネルを貼ったシステムキッチン！

チャイムはテレビモニター付きドアフォンです。部屋と部屋を繋ぐ無線ベルも重宝します。電気スイッチはワイドスイッチに変更。コンセントも取り換え。



防犯対策に

カーテンレールはもちろん交換ですが、天井が低いマンションなので、少しでもイメージを良くするために天井にカーテンボックスを作ります。



カーテンボックスを天井に付けると部屋が広く感じます

網戸は張替えします。木部はあまりにも汚れていたなので塗装です。天井は土壁のようでボロボロ落ちて来るので、塗装仕上げに。

収納の一部は数段の棚を取り付け、この高さは自由に変更できるように。

照明器具（LED電球）は全室同じものにとすると、1つのリモコンで操作できます。

下駄箱は二トリで買って自分で組み立てます。



クロス張替、ドア塗装、下駄箱設置、ドアノブ交換

台所や洗面所をパネル壁にすると、おしゃれで清潔なイメージです。

クロスは内装屋さんと相談しながら、1つの壁面を色違いにしたら高級感が出ます。

玄関天井の照明は人感センサー付きLED電球です。

カーテンはあちこちのお店に出かけてみましたが、値段が結構高いので、結果的にネットで注文しました。届くまで一ヶ月近くかかりましたが。

工事の途中では、予想もしなかった不具合があったり、変更した方が良い部分もありました。このような事はどの現場でも起こるそうです。表面だけみては解らない事が多いですから。



施工前と施工後の写真です。どの様に変わって行くのか見ていてワクワクします。住まいながらリフォームしてきました。まいというご相談が増えました。

最初から最後まで考えて工事を進めて行くのは楽しかったですし、学ぶ事も多かったです。工事のご依頼を頂く事が多いですが、お客様もご自身で考えられると楽しいと思いました。ご意見やご要望をお待ちしています。

3. サラリーマン川柳！

毎年やっている恒例のサラリーマン川柳のトップ10が発表されました。

- (1) 五時過ぎたカモンバイビーUSA
(うさ) ばらし
- (2) いい数字出るまで測る血圧計
- (3) メルカリで妻が売るのはおれの物

- (4) ノー残業趣味なし金なし居場所なし
- (5) 「やせなさい」腹にしみいる医者声
- (6) やっと縁切れた上司が再雇用
- (7) 手紙書き漢字忘れてスマホ打ち
- (8) 下腹が気付かぬうちにひょっこりはん
- (9) U・S・A・流行りに乗れない
まあ いっさ
- (10) 叱っても褒めても返事はヤバイっす

この(2)は、私はいつもしています。毎日ノートに記録しているのですが、睡眠不足や疲れた時は血圧が上がります。(3)のメルカリは欲しいものが安く手に入れられて、不要品を処分してお金が入る便利なシステムです。子供が使うものは長く家に置かないのでメルカリで売るのがお得です。

(7) 最近は仕事でもパソコンばかりなので漢字を忘れてしまいます。パソコンやスマホの漢字変換を間違えても気づかない時もあります。(10)は孫たちが使っている言葉です。意味が、あって無いような言葉でしょうか。

他の川柳もジックリ読むと奥深くて考えさせられます。高齢になって時間がたっぷりある人は、川柳を考えるのも楽しいのではないのでしょうか？

4. 人生100年時代！

立憲民主党の枝野幸男代表は8日、95歳まで生きるには夫婦で2千万円の蓄えが必要と試算した報告書をまとめた金融庁や所管する麻生太郎副総理兼金融担当相を批判した。「上から目線で『だから2千万円ためろよ』というような発信をしたのは間違いない。(夏の)参院選の最大の争点かもしれない」と横浜市内で記者団に述べた。

「そんな貯蓄は無理だという人たちが圧倒的多数だ。それをどうするかが自身の仕事という自覚が(麻生氏には)全くない」とも強調した。

このようなニュースが流れましたので、65歳となり世間で言われる高齢者の仲間入りになった私は、ネットでいろいろ調べましたら参考になる記事がありましたので、ぜひ皆様にもお知らせしたいと思いました。

「人生100年時代」と言われ超長寿社会を迎えている日本。従来のライフプランとは異なった設計を立てる時代になりつつあります。

定年後はどのような意識を持ってキャリアを積んでいけばよいのでしょうか？ そのため今からできることは何でしょうか？ その点をファイナンシャルプランナーの畠中雅子さんに教えていただきます。老後のキャリアプランに関しては、気に留めておくとういことがいくつかあると、畠中さんは言います。

「日本では年金支給開始年齢が原則として65歳からになりました。年金の支給開始年齢が引き上げられることについて、国が悪い制度がおかしいと責める人がいますが、そう言ったところで現実は何も変わらないんですよ。

現状に合わせて、自分の生き方や考え方を変えていく方が建設的です。世界的にも年金支給年齢は65歳以降からという国は多く、日本だけが特別というわけでもないのです。

また、老後と一言で言ってしまうのですが、大きく分けて2つの期間に分けられます。平均寿命とは別に“健康寿命”という言葉があり、健康寿命とは日常的に医療や介護に依存しない自立した期間のこと。健康寿命以外の期間は、日常生活に制限のある『何らかの介助が必要な期間』。同じ老後でも、この2つは質が違ってきます。

健康寿命の期間は自分の意思でお金を使えますが、健康寿命以外の期間は介護や医療など自分の意思とはかわりなくお金がかかります。支出の中身が変わるのです」

老後のライフプランは健康寿命とそれ以外に分けて考え、健康寿命が終わった後は赤字にならないようにしておく必要があると、畠中先生は強く言います。

「特に、健康寿命以外のプランはご自身が倒れてからではプランニングできないのが難点。60代になってからでよいのですが、高齢者施設の見学をぜひしてほしいです。自分が払える金額ではどういうところに入れるのかを確認しておきましょう。

数が少ないので探すのは大変ですが、介護型のあるケアハウスであれば3食付きで月10万円前後と、年金の範囲で過ごせるところもあります。施設を見もしないで嫌だと言う人は、実際、倒れたときに大騒ぎになることが多いもの。確認したけれど共同生活は嫌だというのなら、もちろん住み替えなくてよいのです。

自分がどのような選択をしたいのか考えておきましょう。倒れてからでは自分では探しに行けず、結果的に高額な施設に入ることを選ぶことになりかねません」

畠中さんご自身も高齢者施設を見学する前は、他人と一緒に多床室は絶対嫌だと決めていました。ですが、見に行った後、要介護4～5になったら多床室の方が少しでも人の気配が感じられていいと思い直したそうです。

老後破産とは貯金の少ない人の話ではないと畠中さんは説明します。

「老後破産とは、看取られるときまで貯金もたない人のこと。貯金が5,000万円あれば老後破産しないわけではなく、そのような人でも年間の赤字が100万円を超えたら、老後破産する可能性はあります。

健康寿命を失ってからは赤字が増える可能性があるので、赤字を増やさないための老後生活を考えるのと、老後破産になりづらくなります」

平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年で、女性で約13年あるというデータもあります。働くことができないのに入院や介護でお金がかかる時期を生き抜くためには、医療保険などの保障系の備えも大事です、と畠中さんは言います。



年金だけを頼ってでは貯金を切り崩す生活になるので、最近では保険や保証を考える人が増えています。たくさんの種類の保険があるので、家族と相談して検討してみましょう。

認知症を防ぐためにも、人と関わって双方向のやり取りをすることが欠かせないと畠中さんは言います。

「また、老後を迎える前から、コミュニケーション力を高めておくことも大事。いろいろな人とうまくやっていける能力があると仕事も来ますし、若い人との付き合いもスムーズにいき仕事自体もしやすいです」

時代の変化の風を感じ取り、老後は「今までとは違うスタイルで働く」という柔軟な姿

勢をもっておくことが経済面、健康面、精神面を良好に保ち、**老後を豊かに暮らすことにつながっていく**ようです。

一方で、収入が減ることに不安を感じる場合もあるでしょう。そうした場合には**個人で入れる年金などで備えておくことで、経済的な不安に一層手厚い備えができます**。

定額個人年金保険という保険や、年金保険について対面での相談ができるサービスもあります。老後について考える際には、そういったサービスの利用も視野に入れ、様々な方面で可能性を検討しておくとい良いでしょう。
 <畠中雅子さん役立つお話しでした>

5. キャッシュレス化を推進!

三菱UFJ銀行が6月10日から新規に口座を開設する際に原則として紙の通帳を発行せず、パソコンやスマホで閲覧できる「**デジタル通帳**」を利用してもらうようにすることが解りました。インターネットバンキングの普及に伴ってニーズが減っていることに対応します。希望者には従来通り紙の通帳を無料で渡します。

銀行は通帳を発行すれば1口座当たり年200円の印紙税を負担します。**長引く低金利で厳しい収益環境が続く中で経費削減を進める狙い**もあります。

やっぱり**通帳が目で見えて確認できるので便利**。若い人でも紙の通帳を使っている人は多いのではないのでしょうか。**高齢者は困ります**よね。

最近になって、**売買の決済をする時、残代金の支払いをスマホを使って振込処理をする方が現れてきました**。先日は社内に積み立てていた貯金を自分の通帳に振込があったのをスマホで確認し、現金を出金して決済しました。

今度決済を迎える方は、振込自体をスマホでされるとの事です。金額が1000万円以上にになりますので、振り込める金額をその時に枠を広げるそうです。不動産会社とすれば通帳を確認出来ないのが不安があります。でもどんどん時代が変わっているのですね。

参考になる資料があります。

(経済産業省 キャッシュレス・ビジョン)
キャッシュレス化の目的
 日本は、「『日本再興戦略』改訂2014」に

においてキャッシュレス決済の普及による決済の利便性・効率性の向上を掲げたことを発端として、「日本再興戦略2016」では2020年の**オリンピック・パラリンピック東京大会開催における訪日外国人への支払手段提供等を視野に入れたキャッシュレス化推進**を示しています。

今後、日本は、少子高齢化や人口減少に伴う労働者人口減少の時代を迎え、国の生産性向上は喫緊の課題といえます。

キャッシュレス推進は、実店舗等の無人化省力化、不透明な現金資産の見える化、流動性向上と、不透明な現金流通の抑止による税収向上につながると共に、さらには支払データの利活用による消費の利便性向上や消費の活性化等、国力強化につながる様々なメリットが期待されています。

また、キャッシュレス化の実現方法に関しては、近年、従来型のプラスチックカードによらない媒体（スマートフォン等）、インターネットやAPIを活用した既存の業界スキームとは異なる形態等が登場し、多様化の様相を見せています。

よりキャッシュレスが実現しやすくなっているのです。今後も様々な形態で、イノベーションを活用した新たなキャッシュレス化を実現するサービスの登場が予想されます。



こうした中、経済産業省では2017年3月に「**クレジットカードデータ利用に係るAPI連携に関する検討会**」を立ち上げ、カード会社とFinTech企業等とのAPI連携のあり方について検討を開始していました。

日本でもキャッシュレス化を進展させていかなければ、Amazon、Google、Facebook等がプラットフォーマーとして市

場を支配しているように、支払サービスの分野でも日本企業が劣後してしまうとの危機感が日本政府・経済産業省にも存在します。

これが政府がキャッシュレスを推進しようとする目的であり、背景です。キャッシュレスでとても重宝しているのが「クオカードとスイカカード」です。どちらもコンビニで使えますし、JRのスイカカードは使用できるお店などが増えています。



スイカカードはかざすだけなので簡単です。スマホはいろいろな操作をしなければならないので、高齢者には難しいですね。スマホは充電したり操作したり、解っていても大変です。

現金を持って買い物に行くと、お金の支払いも小銭を出したり、おつりを貰ったり、お金の管理も大変です。薄いカード1枚さえあれば何でも買えるのは便利です。しかし落とさないように気を付けましょう。

図表 1 キャッシュレス支払手段の例

	プリペイド (前払い)	リアルタイムペイ (即時払い)	ポストペイ (後払い)	
主なサービス例	電子マネー (交通系、流通系)	デビットカード (銀行系、国際ブランド系)	モバイルウォレット (QRコード、NFC等) ※プリペイド、ポストペイ可能	クレジットカード (磁気カード、ICカード)
特徴	利用金額を事前に チャージ	リアルタイム取引	リアルタイム取引	後払い、与信機能
加盟店への 支払いサイクル	月2回など	月2回など	即日、翌日、月2回 など様々	月2回など
主な支払い方法	タッチ式(非接触)	スライド式(磁気) 読み込み式(IC)	カメラ/スキャナ読み 込み(QRコード、 バーコード) タッチ式(非接触)	スライド式(磁気) 読み込み式(IC)
【参考】 2016年の 民間最終消費支出 に占める比率 (日本国内)	1.7%	0.3%	—	18.0%

経済産業省「キャッシュレス・ビジョン」
平成30年4月
経済産業省HPより

指扇駅の近くに「スーパーライフ」があります。いつも店内放送していますが、LaCuCaという電子マネー機能付きのライフ専用ポイントカードがあります。ポイントが貯まる上に、電子マネーとして使えるとなると便宜性の高さを感じます。

入会するためには、最寄りのライフのサービスカウンターを訪れてください。面倒な手続きもなく、即時発行することができます。最大チャージ額：45,000円までです。LaCuCaを持ってお買い物しましょう！

6. 今月のリフォーム事情！

巾木はインテリアのなかでも、普段意識することは少ないパーツといえます。しかし、**巾木は種類やデザインによって、部屋の印象を大きく左右する重要なパーツ**なのです。巾木にこだわりを持つことで、より自分が理想とする住まいに近づけられます。

ここでは、部屋をおしゃれに見せるうえで知っておきたい、**巾木の役割や種類**について紹介します。

巾木とは、**床と壁の境目の部分に施されている「見切り材」**のことです。巾木というと木製をイメージしがちですが、木製のものだけではなくソフトなビニル素材のものもあります。木製の巾木は一般的に「**巾木木**」と呼ばれ、木造住宅などで多く用いられます。

一方、ビニル素材のものは一般的に「**ソフト巾木**」と呼ばれ、施工が容易なことが特徴です。**賃貸物件ではソフト巾木が使われることが多い**ようです。それぞれ異なる特徴があり、部屋のイメージに合わせて好きなタイプを選べます。また、巾木はただの飾りではなく大きく分けて2つの役割を持っています。

巾木は並べたフローリングと壁との間にできる隙間を隠したり、壁と床の接合部を保護する役割があります。引き締め効果を生かすの



① 壁や壁紙を守る役割

壁と床がぶつかり合っている部分は、掃除機を当ててしまったり子どもが走り回って足をぶついたりする可能性が高い部分です。万が一、**巾木が取り付けられていなければ、衝撃が加わるたびに壁や壁紙が傷んだり、剥がれる原因につながります。**

壁や壁紙が破損し、修理を依頼することになると金銭的な負担が大きくなり大変です。このような汚れや衝撃が加わっても耐えられるよう、巾木が取り付けられているのです。

② 床と壁の隙間をなくす役割

床と壁は、ぴったり密着しているわけでは

なく、わずかな隙間があります。この隙間は床や壁が動いた際に力を逃がしたり、工事の施工性を向上させる役割を持つ重要なものです。

ただ、この隙間がそのままの状態であれば見た目の問題や、ゴミやホコリが溜まる原因につながります。そこで、この問題を解消するために緩衝材として巾木が利用されているのです。

部屋のインテリアを考えるときは、どうしても壁紙や床材などに注目しがちですが、**壁紙や床材と同じように巾木もインテリアの雰囲気**を大きく変える、**重要な建材**です。部屋の雰囲気に合わせて巾木を選び、劣化がみられたらきちんと交換しましょう。

7. ほほえみ日記

青梅が出回る季節になりました。今年こそはと『梅ジュース』作りに挑戦中です。梅ジュースは夏バテにも効果があるようで、日に日に増えていくシロップを眺めニンマリしています。3週間後の完成が待ち遠しいです。

- ◆青梅 1キロ
- ◆氷砂糖 1キロ
- ◆酢 1カップ

- (1)やさしく水で青梅を洗います。
- (2)ザルに上げて自然乾燥。
時間がなければ、一つ一つ丁寧に水分を拭きます。
- (3)ヘタを楊枝や竹串などで取り除きます。
- (4)清潔な瓶に、梅と氷砂糖を交互に詰めます。(1キロの梅と氷砂糖を詰めるには、4L前後の瓶が必要です)
- (5)酢を回し入れます。
蓋をしてから、瓶全体を大きく傾けたり回したりして、梅や砂糖を酢で濡らします。
- (6)涼しい場所で保管します(常温でOK)
エキスと糖液がどんどん下に溜まるので、毎日瓶を動かして液を梅に絡めて下さいね



※果実を冷却すると有機酸、ポリフェノール抽出量が高まります。

梅がシワシワになるまで3週間くらい、一日一回は瓶を動かして中を攪拌して下さい。梅がシワシワになったら実を取り出し、液を漉して清潔な保存瓶に詰め替えて完成です。冷蔵庫で保管して下さい。

娘達も梅ジュースが大好きで、水で薄めて飲んだり、かき氷にかけて食べたり。炭酸割も美味しいです。

氷砂糖でなく普通のお砂糖でも出来ます。(氷砂糖のほうがすっきりとした甘みに仕上がります)果実酒用の瓶や氷砂糖で試そうとすると意外とお値段張りますので、まずは手持ちの麦茶ポット(横倒し可のもの)と普通のお砂糖で気軽に試してみたいかたでしょうか。

娘達は梅ジュースを保育園で毎年作っているの、梅を優しく拭くのも、回すように攪拌するのも上手です。保育園の広い畑ではじゃがいも、きゅうり、トマトなどを育てているようです。毎日の水やり、時には肥料、間引き、支柱立て。

家ではさせてあげられないような経験を毎日重ね、どろんこと水で毎日めいっぱい遊んでいます。

入園して一年。今では朝泣くこともなくなり、朝保育園の門のところで「お母さんもう行っていいよ！」なんて言われると、遅しすぎてこっちが戸惑ってしまつて。すこしずつゆっくりゆっくり大きくなってくればいいのにな。と娘達の成長が嬉しくも少し寂しい母ごころです。

そろそろ梅雨入りですね。気温の変化に負けないよう元気に6月をお過ごしください。それではまた。



どろんこ保育園に通っている双子ちゃんは、自然の中で元気いっぱい遊びます。だから食欲も旺盛!