

暮らしの瓦版

2012年9月号

【15日夜(中秋の名月)】

【日射を遮って夏を涼しく!】窓の前の空間に、影をつくらう

窓の前の空間(バルコニーや庭等)に日影を作るよう、よしやすだれをかけましょう。窓を開けて風を取り入れるなら網戸があるとよいでしょう。風上と風下の窓やドアを開け、風が抜けやすくなります。窓を閉めエアコンをつけて過ごす場合も、エネルギー消費率を下げることに繋がります。葉が大きく、成長の早い植物で緑のカーテンをつくりましょう。葉の大きいゴーヤや、ヘチマなどを使うと、より効果的に日射を遮ります。ブラントはカーテンの内側に置き、直射日光が当たらないようにしましょう。広い面のカーテンを作るなら、緑化ネットなどを使って、枝を横方向にも誘引してあげましょう。5月上旬に苗を植えておくと、7月下旬の暑い時期には大分葉が繁ってきます。実のなる種類を選ぶと、一夏、実りを楽しむことができます。涼しくなったらネットを外し、秋から冬にかけての時期は、部屋に日照を取り入れて過ごしましょう。

【もうひと工夫!部屋の中に涼しい風を取り入れるには】

打ち水には雨水を使う。家に面してアスファルト舗装の道路や駐車場がある場合は、打ち水をして日中に貯えられた熱を冷ましましょう。日が高いうちに水をまくと、散いた水も日射で熱せられ逆に蒸し暑くなります。打ち水は朝晩の少し涼しくなった頃に行くと効果的です。日が高いうちに撒く場合は、日なたよりも日陰に打ち水をするのがよいでしょう。

室内外の温度差を利用する。室内温度計を部屋の外側と内側に付けて、室内外の温度差を確認しながら、外の方が涼しければクーラーを切り、外の風を入れたり、外の方が暑ければ、窓を閉めて扇風機や除湿機をかけるなど、柔軟な暮らし方をしましょう。夜間、外気が冷たい場合はそれを部屋の中に取り入れて、建物を冷やしましょう。夜間換気をする場合は、防犯対策も忘れずに。自然の力を利用して涼しく過ごしましょう。



季節の風物詩
「十五夜(中秋の名月)」



旧暦8月15日を「十五夜/中秋の名月」といい、秋の真ん中に出る満月の意味があります。欠けることのない満月は豊穡の象徴です。「十五夜」にはこれから始まる収穫期を前に、豊穡を祈り収穫を感謝する初穂祭としての意味あいがあり、芋をお供えたことから「芋の名月」とも呼ばれます。中秋の名月に「月見」をしたなら、1ヶ月後の豆・栗名月、「十三夜」にも月見をしないと、「片見月」は縁起が悪いと嫌われています。

生活 季節の言葉
救急の日「救急車の利用について」



救急医療及び救急業務に対する知識、認識、理解を深め、関係者の士気を高めるために1982年に9月9日を救急の日と制定し、この日を含む1週間(今年9月9日~15日)を「救急医療週間」としています。今年も「救急医療、救急業務、小児救急、災害救助等に対する正しい理解の普及向上、救急車の適正な利用、自主防災思想の普及啓発を図る」「応急手当の知識・技能を普及させ、傷病者の救命率の向上等に寄与する」などの目的で各地でイベントなども開催されます。私たちが対応できること救急車の適正な利用について再認識しておきましょう。

【救急車 必要なのはどんなとき】救急車は、命にかかわるような病状やケガの人を一刻も早く病院に搬送する必要があります。車やタクシーなどが利用できないか、もう一度考えてみてください。判断に迷ったときは住まいの都道府県や市町村に救急相談窓口(電話#7119 東京都救急相談センター/ #800 小児救急医療電話相談事業)もありますので相談ください。

突然倒れ、意識や呼吸がない場合/激しい頭痛や腹痛、胸痛などがある場合/頭をうち意識がもうろうとしている場合/ケガをして激しい出血がある場合/普段と様子が違う場合など、一刻も早く治療をしなければならぬ急病人やケガ人を病院に搬送しなくてはならないとき

【救急車の呼び方】救急車を呼ぶときは119番へ。慌てずゆっくり応答、次のことを告げてください

まず、「火事」か「救急」か/住所と何か目標となるもの/どんな事故か病状か、症状/通報者の氏名、電話番号

【救急車が着くまでに行こう】

できる範囲での応急措置/保険証の準備 他に準備できればよいものとして、お金、普段飲んでいる薬(薬手帳)、靴、乳幼児の場合は母子手帳、紙おむつ、哺乳瓶、タオル等/できれば救急車の誘導のため外へ出る

【救急車が到着したとき】救急隊員へ告げてください。

傷病者の容態、具合が悪くなった状況/応急手当の内容/持病があればその病名や医師の指示内容、普段のんでいる薬/かかりつけの病院、連絡のとれた病院

近年、救急車の出動件数・搬送人員数共に増えており、救急隊の到着時間も遅くなっています。救急搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症という現状だったりと安易に救急車を呼ぶケースも増えています。緊急性のない状態で呼んでいませんか? 交通機関の代わりに利用していませんか? 夜間休日の病院がわからないという理由で利用していませんか? 救急車や救急医療は限りがあります。正しい利用で安心して救急医療を利用できる環境づくりに協力してゆきましょう。

生活 季節の風物詩
「目黒さんま祭り」



9月は各地で季節の風物詩として「さんま祭り」が開かれます。そのうちのひとつ、東京目黒のさんま祭りは、目黒区民まつり、愛称「目黒SUNまつり」のイベントのひとつで、目黒駅前商店街振興組合青年部主催で行われます。今年9月9日に開催され、宮城県気仙沼直送の新鮮なさんまを和歌山県みなべ町産の備長炭で焼いた「炭焼きさんま」に、徳島県産「芳醇すだち」、那須塩原市直送辛味大根の「大根おろし」を添えて無料配布され、例年2万人以上の多くの人が集まります。

「目黒のさんま祭り」は、街に「昔ながらの暖かさ」を言葉に平成8年から開催されています。イベントのきっかけは「さんまは目黒にかぎる」のオチでお馴染みの古典落語『目黒のさんま』。「目黒の良さ」と「さんまの良さ」の両方をわかってもらうために、さんまを無料配布しています。この辺りは、江戸時代に松平讃岐守・森伊豆守などの上屋敷があり「目黒のさんま」に登場するお殿様(松平出羽守)の早駆けの場所とされています。会場の中心となる誕生八幡神社も文明年間(1469年~1487年)に太田道灌が夫人の懐妊にあたり、越前国(福岡県)の宇美八幡をこの地に勧請したものとされています。無事に男子が生まれたことから「誕生八幡」と呼ばれ、数ある八幡神社の中でも「誕生」がつくのはここだけ。

また、境内には明治42年に合祀された徳川家光ゆかりの「重箱稲荷神社」が祀られ、重箱を使う弁当屋が商売繁盛の祈願に訪れることでも有名です。

東京で9月に食べられる「一番おいしいさんま」として宮古のさんまを提供。この味は海洋深層水を混合した水をさんまの鮮度保持に利用する鮮度の保持技術、捕獲技術、水揚げ技術、輸送技術の連携プレーで創られています。昨年は大震災の後も関わらず、宮古からのさんま提供があり、復興のきっかけづくりにもなっています。また、毎年、無料の落語会「目黒のさんま寄席」も行われ、こちらも例年大入り満員の大盛況です。

【健康増進普及月間】

高齢化、社会生活環境の変化などに伴い、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などに代表される生活習慣病が増えています。厚生労働省では、日常生活と深く関連する生活習慣病を予防し、健康増進を図るため、毎年9月を「健康増進普及月間」とし、全国的に様々な行事を展開します。

疾病の早期発見や治療に留まることなく、生活習慣を改善、健康を増進し、生活習慣病等の発病を予防する「一次予防」の重要性が高まっています。このための運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善、健康づくり実践などを推進しています。統一標語は「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ~健康寿命をのばそう~」。「食生活改善普及月間」とも連携し健康増進を呼びかけます。

修繕リフォームから新築工事の建物の事
優良土地活用から物件探し等の土地の事
北本建設株式会社
埼玉県北本市古市場3-131 TEL: 048-591-1234
URL: http://kitaken1970.com FAX: 048-591-0019

9月 暮らしのカレンダー

長月、色どり月、祝月、詠月、菊開月、菊月、玄月、建戌月、青女月、竹酔月、寝覚月、暮秋、紅葉月	
1日 防災の日	19日 秋彼岸・彼岸
7日 白露	22日 秋分の日
9日 菊の節句/重陽の節句	30日 十五夜(中秋の名月)
17日 敬老の日	