



「今日もどこかでカラフルレパ。世界中の壁をレゴで修復していくプロジェクト」

Jan Vormannさんによるアート作品dispatchwork(検索すると出てきます)世界中の壁をレゴブロックで修復していくという、ユーモアとデザインにあふれたプロジェクトです。2009年から続いているこの作品はヨーロッパから始まり、今では世界中に広がっています。日本にもあり、銀座3丁目松屋の道向いの側溝そばです。色鮮やかに組み立てられたブロックが周囲とかみ合わず、そこだけ目立つのですが、とても微笑ましいと感じました。



世界各国には、窓やドアなど豊富なレゴのパーツを組み合わせて修復している壁もあります。

いまや子供のおもちゃは高機能化されており、大人が考えた至せり尽くせりなおもちゃで遊んでいます。

そもそも子どもの創造力は「偉大」で、大人の想像をはるかに超えています。ブロックのようにオモチャが単純であればあるほど、創造力は広がり、自由な遊び方が生まれます。時々、知育玩具で遊んでいる子どもに向かって、「違うでしょ、こうやって遊ぶのよ」なんて口をだしてる大人がいたりして…。子供の創造力の邪魔をしないよう、また、大人も子供に負けぬ創造力を身に付けたいものですね。(熊澤)

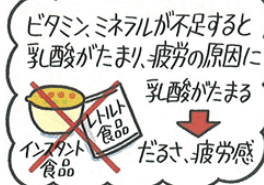
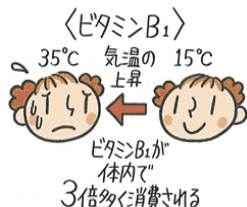
量より質の食事

季節の変わり目や夏の疲れが出やすい時期。しっかり食事をとりたいが、食欲のないときに無理して食べるのは逆効果。体力維持に役立つ食材を、効率よくとりましょう。特に夏に不足しがちなのは、ビタミンではビタミンB1、ビタミンC、それにカルシウムです。



	効果	食品
良質のたんぱく質	疲労感や食欲不振	少量でもいいので肉・魚・豆類のトッピングをする
ビタミンB1	疲労回復	豚肉やウナギ、納豆や玄米 ※B群はお互いに助け合って作用するため、レバー・魚類・ナッツ・チーズなど他のB群を含む食材と一緒にとると良い。
ビタミンC	だるさや疲労感をとりさる	果物や緑黄色野菜に多く含まれている
カルシウム	イライラ防止 自律神経調整	小魚や豆腐といったカルシウムがたくさん含まれている食品を心がける。

〈ビタミンB₁を多く含む食品〉



栄養バランスのよい食事を摂るには、具だくさんのスープやみそ汁を食べる、外食でざるそばなどを食べる時にも野菜料理を1品加えるなどの工夫をしてみましょう。

INFORMATION

【事務所移転のお知らせ】

弊社が入居しているグランポアが縮小工事を実施します。それに伴い、アイデアは現在の場所から隣の棟2Fに移転しますが、住所・電話番号等は変更がありません。新店舗には9/25に引越をしますが、業務は通常通り実施しておりますので、今後とも宜しくお願ひします。尚、10/5は電話工事のため、午前中は繋がりにくいかもしれませんが、午後は連絡が取れますので、宜しくお願ひします。

【ひとりごと】

「朝6-8時台を中心に午前中の発症率がもっとも高い」

なんのことでしょう。脳卒中の中でも夏場に多発する脳梗塞のこと。

暑くなると体は熱を放散しようと末梢血管を拡張させます。その結果、血圧が低下して、体内をめぐる血流速度がペースダウン。血液がよどみ、血栓(血の固まり)ができやすくなるのだそうです。う～ん、怖いですね…。

でも対策はあります。

「夜は風呂上がりに水を1杯、寝る前に1杯、
「トイレに起きたらもう1杯、朝起きて1杯」

だそうです。

「枕元に水筒を」これは熱中症にも役立ちます。



(熊澤)

【年末に向けて】

この時期からスケジュールが埋まってきますので、年内に工事完了を希望する方は、早めの連絡をお願いします。

耐震改修工事

8月29日に公表された「南海トラフ巨大地震」の被害想定。最大想定では、犠牲者32万人となったが、その大部分が津波による被害だ。この地震による津波高の想定が10メートルと県内で最も高い鎌倉市。

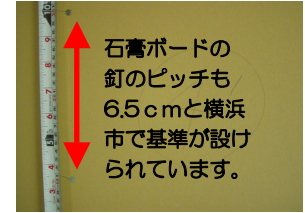
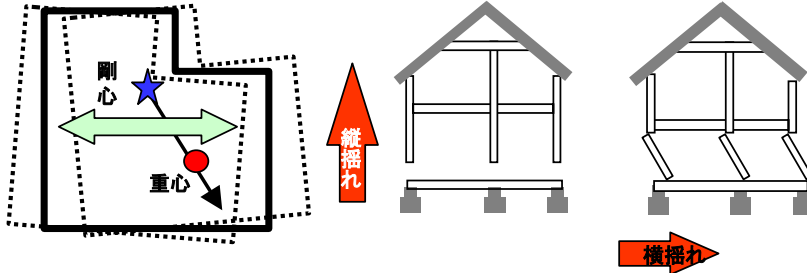
専門家は「神奈川の被害は決して小さくない。津波ばかりでなく、揺れや液状化にも注意を払うべきだ」と指摘する。神奈川県の場合、危険な断層が数本あるので、来る地震には備えておかなければならない。そこで弊社で行った耐震改修事例をご紹介します。



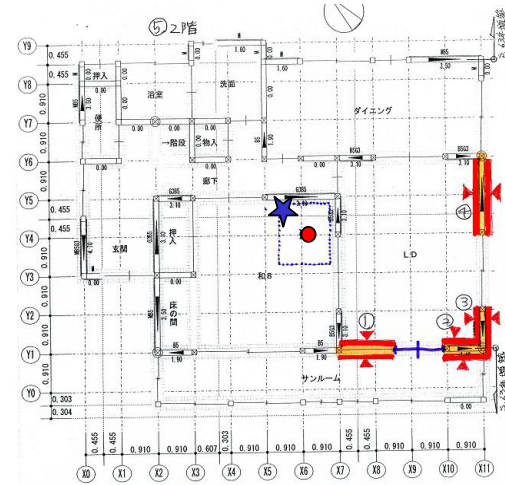
港南区F邸

地震発生が多くなり、心配になったので耐震診断をしました。その結果、「倒壊する可能性が高い」と診断され、すぐに耐震工事をしました。

建物の重心と剛心(壁量による家の強さの中心)が離れていると、家がねじれやすくなります。そして、壁が耐えきれず倒壊します。強度の弱い壁を筋違い・金物等で補強すると、重心と剛心が重なり、ねじれが少なくなります。



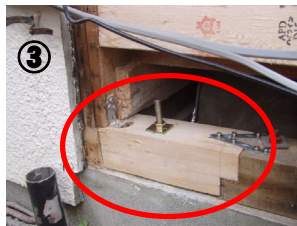
土台との接合が無く、横揺れに弱い1階部分は、柱が折れ簡単に倒れます。それを防ぐ為には接合部に下記のような金物で結束します。



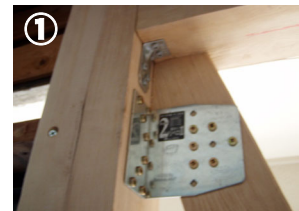
築年	S51年9月
補強箇所	壁5箇所・サッシ交換
評価点	工事前 0.53 (倒壊する可能性が高い) ↓ 工事後 1.08 (一応倒壊しない) まで改善されました。
工事費	耐震工事 ¥893,000
	耐震設計 ¥170,000
	内装工事 ¥120,000
合計	¥1,183,000
横浜市耐震助成金	¥1,063,000
自己負担	¥120,000



柱に引抜け防止金具を取付け、壁と土台を一体化させます。



土台が腐食していたので部分交換をし、基礎との引抜け防止金物を付けました。



調査診断・相談は横浜市耐震改修促進事業登録業者のイデアへお気軽にどうぞ。



住まいの問題解決隊 株式会社イデア
 〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランポア2F
 営業時間9:00~20:00 電話リダイヤル 0120-39-3992
 ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>