八尾のまちの弁護士のつぶやき

八尾で地域に根ざした活動をされている阿吽法律事務所の弁護士、
高木先生によるコラムを掲載させていただくことになりました!!

八尾レオクラブについて

阿吽法律事務所の髙木です。

皆さんはレオクラブという名前をお聞きになったことがあるでしょうか。レオクラブは岡崎友紀さんの公式ファンクラブでした。岡崎友紀さんは７月３１日生まれの獅子座ですので、公式ファンクラブがレオクラブと名づけられたのです。私が初めて入会した芸能人のファンクラブでもありましたが、残念ながら今は解散してしまっています。

岡所長が最近レオクラブの復活に奔走されているという噂を耳にしました。「なんだ、岡所長も岡崎友紀さんのファンだったのか！？」と思いましたが、よくよく聞いてみるとどうやらレオ違いだったようです。岡所長が復活に奔走されているレオクラブとは、ライオンズクラブのスポンサーのもと青少年に指導力（Leadership）、経験（Experience）、機会（Opportunity）を与え、個性豊かな人間に成長させるための奉仕活動を推進し、会員の間に友情、親善及び相互理解の精神を育成することを目的として地域の青少年により組織された団体であり、ライオンズクラブによる青少年育成のための重要なアクティビティ１つだったようです。指導力、経験、機会の頭文字を取ってレオ（ＬＥＯ）クラブと命名されている団体です。

八尾にもかつて八尾レオクラブがありました。それが諸般の事情により解散せざるを得ない状況となりました。八尾にレオクラブを復活させようとすることは、ゼロからではなくマイナスからの出発となりますので、とても大変なことであり、様々な障害も予想されます。しかしながら、復活の準備を始めてみて、ボランティア活動をして地域に貢献したいという青少年が思いのほか沢山いることを知り、彼ら彼女らの情熱に突き動かされる形で岡所長が復活に向けての中心的役割を担われています。私も微力ながら岡所長の活動を応援したいと思う今日この頃です。バリバリだぜ！！

阿吽（あうん）法律事務所
弁護士　髙 木 陽 一
http://www.aun-law.com
八尾市東本町3-9-19
リバティ八尾612号
TEL 072-990-5007
FAX 072-990-5008

プロフィール

昭和36年生まれ。
大阪市立大学法学部卒業。
大阪地裁、那覇地家裁裁判官（判事補）を経て、平成19年西天満に阿吽法律事務所を開設。
平成20年阿吽法律事務所を八尾に移転。

あとがき

うちの事務所の勤務体系が変わろうとしています。
事務所にいなくても自宅や他の場所で仕事をしてもいいように仕組みを作ります。パートなら家事の隙間時間にできる仕事をするとか自宅などで仕事をして通勤時間の節約を図るとか。
いろいろみんなで検討していると、「所長は今でもそうですね！」という言葉が返ってきました。
「うん？責任を持ってやれば、性善説でやってもまったく問題はないんだよ・・・・・。（汗）」　打ち合わせはすぐ終わりました。
そう、ウチは性善説？なんです・・・・・・。　　オカ

（有）丹陽社 一級建築士事務所
代表取締役　岡　巌

プロフィール

大阪市天王寺区に生まれる。
近畿大学理工学部 建築学科卒業。
小さいときは、おもちゃの刀を振り回すワルガキだったが、成長した今、お花とお酒を愛する穏やかな人物です・・・？？
大学のゼミの先生の関連する建築会社にて設計と施工を学び97年独立。

一級建築士／一級建築施工管理士／CASBEE戸建評価員
大阪府建築士会会員／高安ルーツの能 実行委員会
NPO法人 なにわ文化芸術芸能推進協議会（通称：カエパス）
剣道参段／一般社団法人錬信会 無双直伝英信流居合道錬士七段

板倉造りの家
咲庵 show'un

咲庵show'un 板倉造り 無垢の家
有限会社　丹 陽 社　一級建築士事務所
〒543-0001 大阪市天王寺区上本町5丁目4-17-904 上本町アルティスクエア9F
TEL 06-6764-1956　FAX 06-6764-1957　Email show1un@tanyosha.co.jp
http://www.tanyosha.co.jp　facebook、Ameba ブログも定期的に更新中！

咲庵通信 show'un leaflet

2015
08
vol.107

もくじ

丹陽社所長 オカのコラム
東洋医学と健康住宅

Message

台風が去ってようやく梅雨があけたようです。
ここ何年か異常気象だとか言ってましたが
今年はいまだに寒暖の差が激しく雨も多いようです。

でもこんな時でも、
いろいろ顔晴っていきたいものです。
やっぱり笑顔が一番です。

インテリアの豆知識
室内熱中症に要注意！

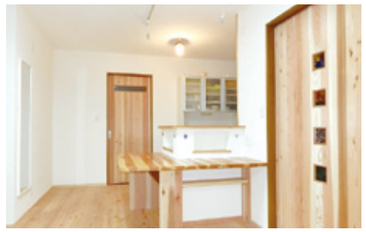
マダムキミコの幸せレシピ
にゅうめん

八尾のまちの弁護士のつぶやき
八尾レオクラブについて

丹陽社
所長 オカの
コラム

ココロとカラダにやさしい住宅

東洋医学と健康住宅



東洋医学の発想を、住宅設計にも取り入れ、健康住宅に。

東洋医学の発想は肉体的にも精神的にも、低体温と病気の相関関係は高く、体温を高くすることが 万病の予防策とされています。この考えを住宅に取り入れることも必要だと思うのです。

私たちが考える自然素材を多用した健康住宅は、自然の力を最大限活用する事で自律神経を整え、体温と免疫機能を高めます。

不自然な室温変化を起こすエアコン等の冷暖房器具に極力依存せず、断熱性能を高め、調湿建材を活用し、太陽の光や風を活かす等、可能な限り自然の力を活用することをめざします。

「ただ自然素材をつかっただけの家」ではこういった効果は期待できません。

一般的には無垢材や塗壁などの「自然素材」を使用し、新建材の使用を減らした家が健康住宅と考えられていますが、私たちが考える健康住宅のシックハウス対策とは自然素材を使えばOKといった単純なものではありません。

ホルムアルデヒド等の室内の化学物質対策だけにとどまらず、臭気対策、カビやダニ等のアレルゲン対策、室内二酸化炭素濃度を考えそして温度・湿度まで考慮して初めてシックハウス対策と呼ぶことが出来ると思います。
化学物質対策は当たり前、温度・湿度を適切に制御してこそ初めて健康住宅とよべる住まいになります。

病気の一歩手前、「未病」を理解し、予防する環境づくり。

「冷えは万病のもと」
この言葉をご存知の方も多いのではないでしょうか。

実際に何かしらの病気を抱えている人は大抵の場合、体が「冷え」ています。

日本で古くから存在した東洋医学には「未病」という言葉があります。

未病とは、病気になる前の状態、なんとなく体調がすぐれず、放っておくと病気になりそうな状態の事を指します。

冷えは未病でありそのままでは深刻な病気を引き起こしてしまう状態と考えられていました。未病を改善するためには、特に日々の生活の中で体を冷やさない工夫が必要とされています。

東洋医学思想に基づいた健康住宅は、冷暖房を極力必要としない「温熱環境に優れた住まい」なのです。

家を健康住宅にすることでココロもカラダもストレスフリーに！

そして、ほとんどの方がご存じない要素、それは「家の中の温度差」による健康被害。ヒートショックと呼ばれるものです。

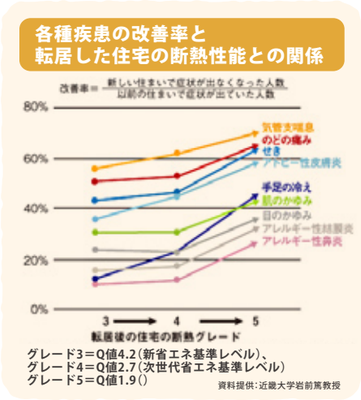
例えば、脳卒中や心疾患等の血管系の病気で亡くなる人は約28%。その原因の一つが「家の中の温度差」。

断熱・気密性能の悪い家は家全体を温めるのに非常に大きなエネルギーが必要な為、住人は自分の居る部屋だけを温めます。その為、使っていない部屋や廊下、浴室等は非常に寒く、居室との温度差で、ヒートショックの起きる危険な環境が出来上がります。

自然の力を利用すること、シックハウス対策、温度のバリアフリーの三つは健康住宅の絶対条件と考えます。

これからの住宅の設計では間取りを考え、家の中の空気も設計しなければなりません。

近畿大学岩前篤教授によると、断熱性能を3等級、4等級、4等級以上と向上させていくと、気管支喘息やアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎等の症状が右肩上がりに改善していくといった調査報告が発表されています。



出典：断熱住宅.com

室内温度が一定になる事で、基本的な体力が失われにくくなり、病気の発生率が低くなったと考えられています。
「温度のバリアフリー」は高齢者だけでなく、小さなお子様にとっても健康住宅の絶対条件と言えます。

住まいは薬や医療器具の類ではありませんので、必ず病気を治せるとは断言できませんが、不快な温度差やアレルゲンの排除等、様々な体へのストレスを軽減させる事で、健康な生活には必ずプラスに働くといえるでしょう。

8月のイベントのお知らせ　要予約・参加費無料

板倉造りの勉強会と自然素材の塗装体験

今回は板倉造りの勉強会と柿渋などの自然素材の塗装体験をします。

日時　2015年8月22日（土）
14：00〜16：00

場所　上本町アルティスクエアホール
（大阪市天王寺区上本町5丁目4-17 1F）

暮らしの豆知識

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏が到来！

室内熱中症に要注意！

暑くなると心配なのは、熱中症。2013年に熱中症で救急搬送されたは58,729人。
そして、その中でも近年増加傾向にあるのが室内熱中症です。その割合は全体の約40%を締め、室内は熱中症になる危険性が最も高い場所といえます。今回は熱中症の起こる要因と室内熱中症の予防策をご紹介します。しっかり室内熱中症対策をして、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症はどうやって起こるの？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

●熱中症を引き起こす原因

環境
風が弱い
気温・湿度が高い
閉め切った室内
エアコンのない部屋

カラダ
高齢・乳幼児・肥満
糖尿病などの持病
脱水
低栄養状態

行動
激しい筋肉運動
慣れない運動
水分補給できない状況

これら3つの要因により熱中症を引き起こす恐れがあります。体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。
このような状態が熱中症です。

室内熱中症を予防するにはどうしたらいいの？

●扇風機を使う。
エアコンの代わりに扇風機を利用すると、1カ月あたりの電気代が2,758.3円節約ができ、とても経済的です。

●窓からの日差しを避ける。
遮光カーテンや「すだれ」や「よしず」、植物で緑のカーテンを作っておくと、室内の気温の上昇を防ぐことができます。

●こまめに水分補給する。
熱中症対策に、こまめな水分補給は欠かせません。飲みやすさや身体への吸収をより早めるために、冷えた水ではなく、常温の水を摂取するようにしましょう。

●保冷剤を利用する。
食品を買った時についてくる保冷剤を冷蔵庫で冷やしておき、タオルやハンカチでくるんで首や脇の下を冷やすと、ひんやり心地よいだけでなく、体温が必要以上に上がるのを防ぐことができます。

●夏野菜を食べる。
トマト、キュウリ、スイカなど、夏野菜を食べると、体温を下げる効果があると言われています。夏野菜に多く含まれているカリウムには利尿作用があり、熱を体外に排出してくれる効果があります。熱を加えると、カリウムの約30%程度が失われてしまうと言われていますので、サラダなど生のまま食べる料理が適しています。

〈 環境省「熱中症予防サイト」より 引用 〉

美味しいのにカンタン！

マダムキミコの幸せレシピ

にゅうめん

材料（1人分）

そうめん	1束	ショウガ	1袋	塩	1つまみ
卵	1個	かつお出汁の素	適量	水溶き片栗粉	
オクラ	1本	しょうゆ	小さじ1	片栗粉大さじ1＋水大さじ2	
				水	2カップ(400cc)

作り方

1. オクラはサッと湯がいて小口切り、ショウガはすりおろしておく。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを1〜2分茹で（パッケージに書かれている規定時間より少し短め）ザルに取り、流水でよく洗って水を切っておく。
3. 鍋に水・出汁の素・しょうゆ・塩を入れ、（2）のそうめんを入れ1分ほど煮る。
4. （3）のそうめんを取り出し、残りの出し汁の味を調整して水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
5. （4）を沸騰前まで温め溶き卵を少しずつ流しいれる。（決して沸騰させないこと）
6. （5）の鍋に（4）で取り出しておいたそうめんを入れて温め、器に入れる。
7. （6）の上にオクラを乗せ、すりおろしたショウガを真ん中に盛り、できあがり。お熱いうちに召し上がれ(^^♪

マダムキミコのワンポイントアドバイス

マダムキミコ
伊丹在住のナゾの主婦
（実は、私たちのお客さんです。）

そうめんを茹でるときに塩はいれません。そうめんに含まれている塩分を茹でながら出すためです。
そうめんを水洗いせず温かいままで使うとぬめりがとろみを増す働きがありますが、その時は出し汁の塩分を控えてください。ガスやIHがない時代は火加減ができなかったので吹きこぼれそうになった時に差し水（びっくり水）をしていましたが、現代は火力で調整するので差し水はしなくなっています。
にゅうめんなんて、風邪の時や寒い日のメニュー、ましてとろみがついているなんて、、と思っているあなた！！
こんなにも暑さで弱った胃にやさしい食べ物はありませんよ。
『是非一度お試しください』と我が娘が申しておりました_(._.)_