

新築工事中：省エネ住宅です

柱に穴あけ

ノミで加工中

印の墨つけ

若い職人が木材を手刻みしました。工場加工のプレカットが主流の今、ノミやカンナなど大工道具を使い自分たちの手で加工するのは珍しくなりましたが、大工技術の継承のため実践しています。

建て方はキビキビと動き、どんどん家が組み上がっていくのが、何度見てもすごい！と見惚れてます（笑）

屋根と外壁の下地まで進んだところ。紙が貼ってあるのは化粧梁です

柱の位置がわかるように番号が書いてあります。

住まいの耐震化のご案内

昭和56年（1981年）以前に建てられた住宅は耐震基準が改正前の建物です。そのため倒壊の被害はS56年以前に建てられた住宅が多いのです。耐震改修は、強い壁を増やす、接合部を補強するなどの建物倒壊を防ぎ、生命を守るための工事です。

各自治体では耐震改修に補助金制度があります。金沢市は200万、白山市や野々市市は150万です。もしもの時、あってほしくないけれど、混雑したプライバシーのない避難所よりも住み慣れたご自宅がいいですね。

ブロック塀の安全は大丈夫ですか？

◆ブロック塀の点検ポイント◆

- ・塀に傾き、ひび割れがないか？
- ・鉄筋が入っているか？
- ・コンクリートの基礎があるか？
- ・控え壁があるか？（高さ1.2m以上の時）

危険ブロック塀を撤去する補助金制度があります。金沢市の場合は10万です（市役所建築指導課）

役所の耐震金物検査があります。

先の見えない自粛生活。フレイル進行を予防しましょう

【フレイルとは】
動かないことにより 身体や頭の働きが低下することです。

健康 → プレフレイル（前虚弱） → フレイル（虚弱） → 要介護（身体機能障害）

一般社団法人日本老年医学会より

歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、虚弱が進んでいきます。2週間寝たきりによって失う筋肉量は7年間に失う量に匹敵するのだとか... 怖いですね。

今も不安な日が続いていますが、感染を恐れ、ずっと家に閉じこもってばかりいると生活不活発による健康への影響が心配です。新しい生活様式を取り入れて、この時期を乗り切りましょう。

三密を避ける（密集、密接、密閉）
手洗い・消毒の実施、マスクの着用

- 動かない時間を減らしましょう。自宅でもできるちょっとした運動で体を守りましょう。ラジオ体操、テレビ体操、足踏み、など無理のない範囲で体を動かす。お天気がよければお散歩に行く。（※人混みは避ける）
- 食事は3食しっかり食べて栄養をつける。栄養バランスのよい食事を
- 食後、寝る前に歯を磨き、お口を清潔に保つ。口の筋肉がおちないように会話・おしゃべりする。鼻歌、早口言葉、音読もおすすめです。
- 孤独を防ぐ。外出しにくい今だからこそ、家族友人近隣との支え合いが大切です。正しい情報の共有、トラブルや不安解消につながります。
- 夏は過ぎましたが、これからは暖房の季節、乾燥するので隠れ脱水にならないように水分はこまめにとりましょう。