

感謝の気持ちで38年。

私達は親身になっての「まごころ施工」と、いつも「おかげさま」の心根をもった家まもりに徹します。  
家まもりとは、住む人の身になって大切に家を守る事を仕事とします。

暑中お見舞い申し上げます。

日本では過去最大のレベルの豪雨。ヨーロッパでは記録的熱波が襲来。メキシコでは2mにも達する大量のヒョウ。世界中が異常気象の昨今、皆様お変わりありませんか。お伺い申し上げます。



絵のついで

あけみ

つかもとあけみ画

新聞紙上やテレビを付けると、高齢者(私を含めて)には不愉快に感じる事だらけ。毎日元気に気分よく生きようとしている者はどうすればいいのかが今後の問題点ですね。

そんな世間状況の中で「しあわせ」と私が思えるひとときは、孫達(小学4年生、幼稚園年長)との会話と一緒にお腹の底から笑える時。年を重ねると大きな声で笑うのが少なくなり、口角が下がり気味?

鏡を見て「べっぴんさん」になっていますか。

そんな私もふと気がつくと70歳を過ぎている。毎日バタバタとした生活で記憶力も悪くなり「こんな筈じゃなかった」と思うこともしばしば。前をしっかりと見て、明るく楽しく生きる事を身上としている私は過去を振り返らない。何があっても「アッハッハ」と生きるのがいいと知り合いから教えてもらい実践中。今日も大きな声でお腹の底から笑って「しあわせさん」を呼んでいます。皆様熱中症にかからぬ様水分補給をして、お健やかに過ごして下さいませ。

つかもとあけみ

## ご存知ですか? 相続の事

7月から故人の預貯金の「引き出し」ルールが変わり、相続人の同意なしで銀行ごとに150万まで引き出し可能になりました。(これは葬儀費用、医療費等の精算等に必要なる諸経費に充当できるよう金融機関が仮に支払うだけの、仮払いです。)この仮払いした預貯金は、遺産分割協議の際に相続人全員で話し合い、全員の合意のうえで後日精算する事になります。又自筆証書遺言の方式緩和(添付する財産目録についてはパソコンで作成したもの、通帳のコピー等)を認める。但し財産目録の各項に署名捺印する必要があります。2020年4月1日施行には配偶者居住権、配偶者短期居住権等があります。(詳しい事をお知りになりたい時は、専門家をご紹介します。)

どんな事でもお気軽にご相談下さい!

# 家まもり安心サービス



介護リフォームも  
おまかせ下さい。  
二級建築士・防犯設備士の  
塚本康仁です。

夏本番が目の前に迫った今日、いかがお過ごしでしょうか?

日による気温の差やジメジメの湿度等、体調管理が難しい時期ではありますが、熱中症予防にも気を配り、快調にお過ごし頂ければと思います。

この暑さを感じるようになって思い出すが、「ゲリラ豪雨」をはじめとした荒天です。

お客様とお話させて頂く中で、「数十年に一度の豪雨」といった「数十年に一度の〇〇」という言葉を口にするのですが、どちらかというとも良い意味で使うより、災害等の悪い意味で使うことが多いように感じます。また、数十年に一度しか経験しないのであれば、人間の寿命で考えると一生涯で一度か二度程度しか聞かないであろう言葉にも関わらず、毎年もしくは数年単位で聞いているように思います。

これら荒天が家にもたらす影響は大きく、普段の雨風なら問題ない状態でも、大雨や風を伴った降雨時に起こる雨漏りや雨水の逆流等、生活に影響の出る事案も起こりがちになります。これらで蓄積した家のダメージは、人間の体の

ように自然治癒することは少なく、気付かぬ内に進行し、外壁の剥離や落下・屋根の飛散等、災害時に甚大な被害を出すことも考えられます。

これらを少しでも防ぐには、普段からの家への気遣いであり、その気遣いが異変の発見へと繋がるのではないのでしょうか? 早めの発見による早期対処は、結果的に費用や施工の軽減だけでなく、近隣や人的被害への軽減になると思います。人間が注視出来る視野は意外と狭く、視野領域として見えていても気付かないことは良くあることです。普段見ている所だけではなく、立ち止まって上下や陰になっているところを見てみる、裏庭の通路や物置といった普段通らない場所も、今一度確認をなさってみてはいかがでしょうか? 今後、気候が今以上に酷くなることは十二分に考えられます。早めの対処が、自身を守る最善策かもしれません。

ご不明点等ありましたら、お気軽にお問合せ下さい。チームつかもと、全力でサポートさせて頂きます!

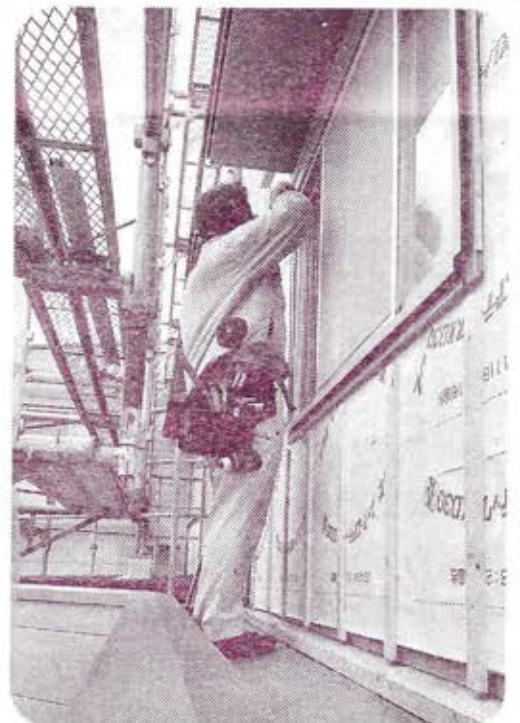
塚本康仁

## リフォームのご紹介

今回ご紹介のリフォームは、築30年前後でおしゃれデザイン住宅の西京区川島のH邸様の外壁サイディング張り工事です。玄関まわりは他店で施工されたのですが、その後は当店にお声がけ頂き、外壁工事を伴う室内工事も以前に施工させて頂きました。梅雨の季節に工事をする時は、毎日の天気予報とにらめっこ。1日は少し雨降りとなりましたが、その他はお陰様で天気となり無事施工する事ができました。工事途中で外壁の一部に雨が入り込み、「腐り部分」を発見。即修理と手際よく終了。

「新築の様に綺麗になりました。」とのお施主様のお言葉。

チームつかもとのメンバー・大工さん・副代表が力を合わせた賜物と心より感謝致します。先々の事を考えて他店とは異なった細かい所迄の施工を常に心掛けております。不備な所があれば遠慮なくお申し付けください。私達は「家まもり」の自覚をもって皆様に安心をお届けします。今回は長期間足場をかけた状態でご不便をおかけしまして申し訳ありませんでした。



今回は前回の「睡眠」「ながらスクワットをする」「歩く」に続いて、私が健康を維持するために気を付けていることを書かせて頂きたいと思います。

## ● 野菜をたっぷり食べる

意識して野菜を多く食べるように心掛けています。どちらかと言うとお肉やファーストフードの方が好きですが、体の事を考えて意識して野菜を食べるように心がけています。野菜にはビタミンやミネラルや食物繊維が含まれていて、ビタミンやミネラルは体内では合成できないか、出来ても十分ではないので食物などから栄養素として摂取しなければいけないと自分に言い聞かせて、野菜をなるべく多く食べるようにしています。

## ● サプリメントを飲む

毎日野菜をたっぷり食べてきちんとした食事が必要な栄養素やミネラルを補給できればいいのですが、そんな完璧な食生活はできないので、補えていないと思う栄養素やミネラルはサプリメントで補っています。サプリメントには賛否両論があるのは知っていますが、40代半ばになり体調の変化を感じるので自己判断で飲んでいきます。

## ● 食後血糖値を測る

「血糖値スパイク(食後高血糖)」はご存知ですか？最近メディアなどで取り上げられているので、ご存知の方も多いと思います。血糖値スパイクとは隠れ糖尿病とも呼ばれ、通

の健康診断で測る空腹時血糖は正常ですが、食後の短時間だけ血糖値が急上昇する現象の事です。放置すると体内の重要な血管が傷つけられ脳梗塞や心筋梗塞だけでなく、がんや認知症のリスクも高まると言われています。血糖値を測るには血糖値測定器が必要なのですが、実家には一型糖尿病だった亡父が残してくれた測定器があるので、実家にいる時は食事が終わった1時間後に測っています。

その他は、今までシャワーだけが多かったのなるべくお風呂に入るようにしたり、水を一日2L位飲むようにしたり体に良いと言われる事を色々実践しています。体の健康と同時に歯の健康にも気を付けるようになりました。体質なのか虫歯になりにくい分、歯周病になります。今まではたまに検診と歯石取りをする位だったのですが、今お世話になっている歯医者さんに通うようになったのをきっかけに本格的に歯周病治療をしています。今ある歯を一本でも多く残せるように、年をとっても自分の歯で食べられるように日々歯のケアをしています。今は体調が悪いとか病気を患っているとかではないのですが、自己免疫力をあげて一日でも長く元気で過ごせる事を目標に頑張っています。必要以上にお金をかけることなく、出来ることから無理のない範囲でコツコツと続けていきたいと思っています。最後までお読みいただきありがとうございました。

やまぐち まき

## リフォームアドバイザーからの一言

家を新築し入居する。これでどこも直さず20年も30年も住み続けられる？とはお考えになっていませんか。特に屋根・外壁・床下等を定期的に点検する事が家を長持ちさせる事にもつながります。(結果的に修繕費用も安くなりお得です。)近頃の雨降りや台風の異常さにはビックリ。昨年のような台風がくれば大変です。一度外壁やトユの点検だけでもされる事をおすすめします。昔よくした「衛生清掃」が懐かしく思い出されます。



