



木の家住む住む

No.206
2023年 7月

発行：株式会社山田工務店

社長の 棟入魂!!!

梅雨明け前の天候不順の日が続いておりますが、お変わりございませんでしょうか。日頃は大変お世話になりありがとうございます。

近頃「不便益」という言葉を耳にします。

不便で良かったことを不便益と呼ぶそうです。

便利なことを押し付け、人から生活することや成長することを奪うとマイナスになります。

日常に、あえて何気ない壁をつくり、身体能力を衰えさせないという考え方（バリアフリー）も不便益です。ヴィンテージ商品やクラシックカーが

人気なのもそうなのかもしれません。また「昭和」が人気なのは不便益だからかもしれません。

現代の便利さと昭和の不便さが相まって暮らしが楽しくなるような気がします。

私の仕事に置き換えると、現代の便利さ（プレカット、新建材、電動工具、AI、、）、昭和の不便さ（無垢材の加工、手仕事、手道具、手書き図面、、）これらが相まって愛着の湧く住まいが完成するのだと思っています。さて私事で恐縮でございますが、先日の父の日に子どもたちから頂いたプレゼントは「酒」でした（汗）でもプレゼントを頂けるって嬉しいですね。



山田文夫

たかが工務店、されど工務店

文：山田加容子

第四話 「新世界の扉②」

その頃並行して、当時母が伝票や帳簿等を、全て手書きで書いて書いて書きまくる時代でしたが、パソコンで会計処理をしてみようと画期的な策をうちだし、私が担当することになりました。ピアノがパソコンに変換したと思えば気も楽で、お茶の子さいさい水を得た魚のように、こんな仕事も悪くないと思えた瞬間です。

とはいえ...手書きが入力になっただけで、随分仕事が楽になったと喜んでくれたのは、言うまでもなく母であり、これをきっかけに私は「工務店」への扉も開けることとなるのは当然

で、「沼」にも足を踏み入れる事になるのでした。



暮らしのコラム

健康的に夏を乗り切るための生活習慣

暑い日が続く夏の健康管理で注意したいのが「夏バテ」。これから夏本番になるにつれて、だるい、食欲がない、疲れが取れないといった症状に悩まされる人が増えてきます。症状は人それぞれ。「夏だからしかたない」と思わずに、原因を知ったうえで正しい生活習慣を心がけましょう。

夏バテを予防するために

夏バテの症状を予防するには、「バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動」そして「脱水対策」が重要です。夏場は汗をかくため、意識して水分の摂取を心がけましょう。水分補給のポイントは、「一度に大量の水分を摂らずにこまめに飲むこと」、「のどの渇きを感じる前に飲むこと」の2つです。

スポーツ時には汗から失われた水分とミネラル、スタミナを維持するための糖質などを含んだスポーツドリンクがおすすです。夏バテ知らずの体を手に入れて、今年の夏も元気に乗り切りましょう！