

グッド・グッド・ニュース

新年度のスタートです。

暖

かい日差しが降り注ぐ今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。風邪などひいてはいませんか？ちょうど季節の変わり目ですので、まだ寒暖差もあり体調を崩しやすい時です。それでももう4月、草木は芽吹きはじめ、また毎年悩みの種でもあります雑草も伸びはじめております、もう春本番です。今年は桜の開花が例年より早くなりそうなので、オヤジはとても楽しみにしております。やはり桜を見ると気持ちも爽快になりますし、また元気も沸いてきます。皆さんはどうでしょうか？こんなコロナ禍のなかですが、お酒は飲まずとも花見はしたいものだなと思っている、オヤジです。

さて4月となり、いよいよ新年度が始まりました。まだ制服も着慣れていない初々しい新一年生が希望を持って登校していく姿もみられますし、また新社会人も不安はあれども前進していく姿が見られるようになります。そしてそんな新人を見てオヤジは、「自分にもそんな時があったなあ〜」と思いながら、もう何十年前の事だか数えられず、数えたく無く、自分も年取ったかなあ？と思いながらも、優しい目で見守っているのです！それでも気持ちはま〜だまだ若いオヤジです。

そんなオヤジライダーですが、今年は早くから暖かいので、バイクの出動も早まっています。もう先月頃から巷ではバイクが走っている姿をちらほら見かけてはいましたが、オヤジライダーも準備はできています、バイクシーズンの到来です。例年ならば山に、林道に残雪があるところなのですが、この辺りは降雪も少なかったもので、林道に入っても大丈夫そうです。まずは年々柔軟性に欠ける体を充分ほぐしに自称ホームグラウンドの裏山林道で走り込みをします。最近是一緒に走りに行く**青年が腕を上げてきている**ので、いつ追い抜かれるか少し脅威を感じております。しかし、オヤジライダーはまだまだ、その**だいぶくたびれた威厳**を保つべくその走りに、切れと速さに増々磨きを？かけようと思っております。**若い者にはまだ負けないぜ！**と、仕事もバイクも日々努力なのであります。

最近バイクツーリングでは遠くに行っていなかったのですが、特に去年はコロナで越県を控えていたので本当に近間だけでしたが、今年は**時間と世間が許す限り**県外へも行ってみたいと思っています。近県ならば日帰りもできますし、まだ走った事の無い林道もまだまだあります。泊りのツーリングでは相変わらず宿泊はキャンプが基本で行きます。何しろ自然の中を走る林道ツーリングなので、どこの山の中で動けなくなってしまうか、夜になってしまうか分かりませんので。その点テントを持っていればとりあえず何処でも**野営**することが出来ます。また、オヤジのツーリングは大体のコースしか決めませんので、日が暮れる前に、近くのキャンプ場を見つけて泊まることが多いです。しかし最近のキャンプ場はオートキャンプ場など**立派**な所が多くなり、オヤジライダーの様な予約無の、**流れ者キャンパー**は泊めて貰えない所もあります。まあオヤジライダーはキャンプ場でゆっくりゆったり過ごす訳ではないので、水場とトイレがあれば無人キャンプ場でも充分なのです。バイクに積める荷物の量もあり、最低限の用品しか持って行きませんし、簡単な食事（自炊）の後はただ寝るだけですから、**幽霊や熊**でも出て来なければ問題ありません。そのかわり朝は早くにテントを撤収して出発します。もうジジイに一步、いや二歩手前（自称）なので夜更かしは辛く早起きは得意なのです。と、こんな事を書いていると段々とツーリングに行きたくなってきてしまいます。今月末には大型連休がありますので、それこそ時間と世間が許せば、ついでに仕事と家族が許せば、キャンプツーリングに行きたいと思います。ダメなら家族旅行かな。

新年度のスタートというより、春のスタートに合わせて**オヤジライダーの抱負**を述べてしまいました。皆さんにはまた、バイクや車中泊などの旅の話題をお届けしたいと思います。

健康で快適な ZEH（ゼッチ）の家づくり 断熱材の向上によって健康の改善にもつながります

家の断熱性を高めることが健康リスクを抑えることはご理解頂けたと思いますが、さらに健康を改善する効果があることも研究者による調査で明らかになっています。その理由は健康リスクと同様に**家の中の温度**と関係しています。一年を通じて健康維持に適正な室温を保つことができるため、健康改善にもつながっているようです。

一般の生活者を対象に、転居前と転居後の健康状態の変化を調査したところ、より**断熱性の高い住宅**に住み替えた人の方が、健康を害する諸症状が出なくなったという回答結果になりました。特に**気管支喘息やのどの痛み、せき、アトピー性皮膚炎**における改善率が極めて高く、家の断熱性の高さが健康改善につながる**ことが実証されています**。また、室温が18℃未満になると疾患リスクが高まるという研究データがあり、欧米では国民の健康維持のための室温の指針があるほどです。健康改善には最低室温を高め、推奨温度を保ち続けられる環境であることが求められます。

