

グッド・グッド・ニュース

今年も師走です

朝 晩の冷え込みもだんだんと厳しくなってきた今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。元気におられますか。もう紅葉もすっかり終わり、庭先の木々は葉を落としもう冬支度となっています。そして今月は師走、月日の経つのはとても速いものですね。皆さんにとって今年はどうな年だったのでしょうか、良い年でしたか？どうしてもコロナ禍で制約されてしまう所は多々ありましたが、それでも今は落ち着いていますので少々気持ちも楽です。ただ今後の事はわからないのでまだまだ注意は必要です。それでも12月、何かと忙しい月です。皆さん体調には気を付けながら増々元気に過ごして行きましょう。

さて、本当に時間の過ぎるのは早いものです。今年も色々と片付けなど作業をするつもりが、12月となってしまうしました。今になって「あ〜、もっと早くにやっておけば良かったな」などと思います。そして慌ててやったりするのですが、まあ〜大体「今頃になって、今まで何していたの！」と言われ、**夫婦喧嘩**になったりします。確かにそうなのですが、ついまだ時間があるからと、先延ばしにしたりしてしまいます。自分の好きな事は言われなくてもやるのですがねえ。皆さんのお宅はどうでしょうか、そんな事はありますか？ちなみにうちの奥さんはとても優しいので怒ったりしません。大きな声で注意するだけです。自分の身の程をよ〜く知っているオヤジです。

先日、大型店へ夫婦で買い物に行きました。最近はお出かけの事も少なく（母娘でお出かけなので）、久しぶりに行ったのですが、新しい店舗が入って居たりちょっと来ないと様変わりしています。そんな中、一軒の食料品店に入ったのですが、何だか物珍しい物も沢山ありました。オヤジはカゴを持ってウロウロしていると一組の若いカップルが入って来たと思うと、その男性の方がお菓子の袋をおもむろに10個ぐらい掴んで自分のカゴに入れていました。女性が一体いくつ買うの？と言っていたのですが、男性はあるだけ買うんだよ！と言っていました。それを隣で見ていたオヤジは「おいおいそんなに美味しいのか！」と思いましたが、その商品は2個だけ残っていました。それがどーにも**気になる**オヤジは、カップルが他所に行っただけでなくなった瞬間、サッとその商品を一袋自分のカゴに放り込みました。その時なぜかオヤジはニヤニヤし、「やったぜ！」という優越感に浸っていました。もうこれは美味しいに違いない！と確信したオヤジは奥さんにも美味しい物を手に入れたと自慢してしまいました。その後自宅へ帰って、さっそく食べたのですが、これがまた予想通り「とても美味しい！」とはいかず、まあ〜、普通の味でした。まだ開封したまま残っています。でもあの男性にとっては最高の味なのだと思います。それにしてもオヤジ、どうも人の行動につられやすい。これは人間の行動心理なのかはたまたオヤジだけなのか、それでも少しは夢を見た楽しい時間でした。

バイクシーズンもう終わりです。今年は遠くにこそ行きませんが、まあまあ出かけた方かなと思っています。体を使うので筋肉痛になったり、転倒しても、山の中を走ってくると、気持ちはスカッとします。運動不足の解消にもなります。オンロードの様な派手さは無く今や不人気なオフローダーですが、やはり自然の中を走るのがとても気持ちが良いのです。たまに熊や鹿に出会うのも愛嬌です。コロナが落ち着いてきたらまたテントを積んで出かけたかなと思っています。

師走とはいえ、今月もまだ始まったばかりです。皆さん何かと忙しいとは思いますが、元気に大晦日を迎えましょう。本年号はこれで最後です。皆さんご覧になっていただき有難うございました。

断熱リフォームの勧め

室内温度と健康との関係を知ることが大切です

○結露の発生を抑えることで人も住まいも健康に。

住まいの困りごとの代表といえる、窓ガラスやサッシに発生する「結露」。そのまま放置しておくとカビやダニが発生し、アレルギー症状を引き起こす原因になります。また、壁体内に結露が発生すると、建物劣化の原因になる可能性があります。そんな結露ですが、家全体の断熱性能を高めることで発生を抑えることができます。

○家の断熱性を高めた結果家族の健康が改善

冬に温度が下がると、血圧上昇・循環器疾患の恐れや、呼吸器系疾患への抵抗力が低下する可能性があることを先述しました。その逆に、断熱性を高め、暖かい家で暮らすことによって、健康改善が認められたという研究結果があります。しかも断熱グレードが高いほど、健康改善の割合が高くなることがわかっています。

