

らぶれた

日が暮れるのも一段と早くなり、朝晩の冷え込みに秋の訪れを感じる日々となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？この秋は寒暖の差が大きい日々が続いております。2022年も残り少なくなり、年末に向かって何かと慌ただしくなっておりますが、皆さまどうぞ御自愛なさいませう祈念申し上げます。

I am quite well! (アイム クワイト ウェル！)

お彼岸も過ぎ、秋の良い季節になってきました。直射日光を浴びると日中は汗ばみますが、朝のウォーキングなどには一番快適な時期です。シャインマスカット、梨、スイートコーン…などなど夏の甘い果物の時期は残念ながら過ぎましたが、これから紅葉の季節に向かって食欲の秋・秋そして秋。美味しいものを頂ける幸せ、これは睡眠、便（いきなり失礼！）と並んで人間の健康のバロメーターでもあります。



どんなに快活な明るい方でも、見た処健康そのものの方でも、栄養を取るために食べているけど味がしない、まるで砂を噛んでいるような食事の経験が一度はあろうかと思えます。そんなことを考えると、朝まず目が覚める（お～！生きているわ！心臓が動いとる）、歩く（お～！足が動くよ！）、そしてお腹がすく（お～！ご飯にありつける、しかも美味しく感じるよ！）この毎朝の当たり前のようなことが、実は奇跡の積み重ねなんだと感じる年齢に私もなっております。

何もこの春還暦を迎えたから…というわけではありません。私事ですが9月16日に初孫が誕生しました。このコロナ禍にもかかわらず、この世に誕生した男の子。



しかも健康そのもので家族一同、感謝…感激…、奇跡の糸を紡いでいるような出来事でありました。

自分が人間として誕生したこと自体が奇跡だと思います。その中で不景気だ！税金が高い！物価が上がる！それはそれで迷路にはまったり心の置き処を誤るとマイナス作用が体にはびこる→血がどす黒くドロドロになる→身体の健康を毀損する、正に悪循環です。

作家の宇野千代が50代の頃に大スランプで1行も筆が進まない、作家生命の危機に陥っている頃、会ったのが晩年の中村天風。60代後半から4年近く薫陶を受け「人間は何事も自分の考えた通りになる」—この天風の言葉で「書けると信念すれば書けるのだ」と蘇生し、『生きていく私』などのベストセラーが70代に次々と生み出されていきました。薫陶を受けた頃の中村天風座談を、読者が同じ幸運に会われますように！と編集したのが『中村天風の生きる手本』宇野千代編（三笠書房）です。中村天風の本は何冊か読んできましたが、柳家小さん師匠のような語り口（宇野千代曰く…）でとても読みやすく今回、ス～っと心に染み入ってきました。



その座談の中で度々出てくる言葉が冒頭のアイ・アム・クワイトウェル！（私はとても元気！）というものです。ハウ・デュウユウ・デュウ？（原文のママ）と聞かれたら、サンキュウ！の後にこれを毎日言いなさい、と。また、座談の中で天風は「うちへ帰ったら鏡を見て笑って見ろ。可笑しいな、という気分を出しただけで心の中には愉快的な爽やかさが出て来る。」とも言います。僕これ、よくやります。一人で車を運転している時など（窓を閉めて）豪快にやっています。

コロナ禍で仲間とワイワイガヤガヤ「馬鹿笑い」という奴をどれだけ長いことやっていないか…。そこで、誰も居ない所で「大笑い・大爆笑」をやってみるわけです。気持ちがプラス方向にあつという間に切り替えられますよ。

以上、今月は「～秋の心身ともに健康講座～」でした。



代表取締役 樋口 繁樹

2022年
11月号
vol.87

発行：株式会社ラプロス
発行人：代表取締役 樋口 繁樹
〒810-0001
福岡市中央区天神1丁目12番1号
日之出福岡ビル5階
TEL 092-737-2211
FAX 092-737-2212
弊社のHPは下記URLより
ご覧いただけます。
<http://www.lapros.co.jp/>
編集担当：渡辺、中村、藤吉

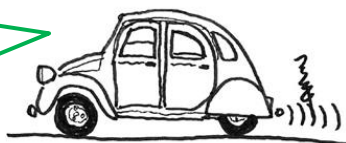
引き続き感染対策を
徹底していきましょう



私の愛する...

文：荒木

29年間乗り続け
ています！



いつも「免許皆伝」をお読みいただき、ありがとうございます。たまには好きなことを自由に書きたい！と編集者に懇願し、紙面のコーナーをチェンジして愛車のことなど。

アラキの愛車は、シトロエン2CVというフランスの車です。ドゥーシーボーと読みます。学生のと看、アルバイトをしていた設計事務所の近くにあった車屋さんに飾っていた2CVに一目惚れ。しかし、学生身分では購入するお金もありません。インターネットの無い時代、本や雑誌で少しずつ2CVという車について調べて知識を深めていきました。

一目惚れして7年後、30歳になったとき、ついに1台目を購入。その後、人からもらったりあげたり、ネットオークショ



↑ イギリス車の友だちと記念写真

ンで落札したりして、今は3台目に乗っています。29年間も同じ車に乗っているのは、アラキと2CVの心が通うから。調子が良いときは快調に、調子が悪いときにはそれなりに走ってくれます。ほんとに悪いときは止まりますけどね。九重の山の中で動かなくなったときは、その場で燃料ポンプを交換しました。工具は常に備えていますが、その時に燃料ポンプの予備を持っていなければ、山中で夜を明かしていたのかも。

最近ではエンジンがちょっと不機嫌です。圧縮が漏れているようなので近いうちにエンジンを開けて調べる準備をしているところです。



↑ 整備中の様子



↑ 空冷シリンダ

どこが不具合なのかは自分でわかりますし、整備や車検も自分でやっています。部品はインターネットで注文すればヨーロッパから半月ほどで届きます。

便利な時代ですね。

なぜこの車に惹かれているのか。シトロエン2CVは1935年に一般庶民に安価な交通手段を提供するために開発が始まりました。開発中に第二次大戦が勃発。フランスがドイツに占領されたときには、ナチスに見つからないように試作車は工場のレンガの壁の中に埋めて隠されました。戦後1948年に発表されたときは、あまりにも奇抜な姿は「醜いアヒルの子」と嘲笑されたそうです。そのアヒルはフランスの大衆に受け入れられ、1990年までほとんどモデルチェンジされることなく、124万台が生産されました。2CVは多くの人たちの生活を快適に、豊かにしたのです。

クルマという機械ではなく、2CVの生まれた歴史、背景そして開発してきた人たちの想いに共感し、そういった文化を今の時代でも大切にしたいと、アラキはまだまだ2CVに乗り続けます。



↑ 海を眺めて故郷フランスを偲ぶ

自宅マンション 大規模修繕のおはなし



文：赤澤

この秋、私の自宅マンションは大規模修繕工事が始まったばかり、仮設足場の設置中です。先日は一時的に車をコインパーキングなどへ移動し、費用は1日あたり2,500円を管理組合が負担する予定になっています。

築16年半経ちましたが、新築入居後初めてのバルコニーの断捨離を家内メインで行いました。使わなくなったプランターや壊れかけの小さな物置など、産業廃棄物として一括処分してもらうため、夫婦で敷地内に設置されたコンテナへ運びました。「うちのバルコニー、こんなに広がったんだ！」とスッキリしました(^_^)

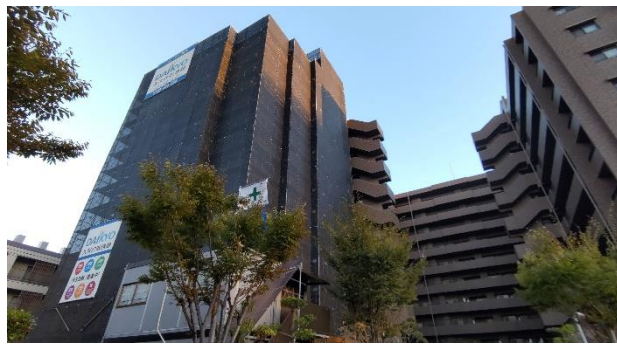
さて、当マンションは築12年目に入った2017年に、管理会社と大規模修繕に関するコンサルタント契約を結び、建物診断を行いました。翌2018年に修繕委員会を立ち上げ、私も修繕委員になりましたが、その時点では築後13年を迎えた2019年に大規模修繕工事をを行う予定となっていました。

当時、修繕委員会において管理会社から検討用の概算見積り；約130戸×約110万円(税抜)が提示されました。ラグビーワールドカップが行われていた2019年でしたが、東京2020オリンピック前の建設ラッシュと、2019年の消費税8%→10%への駆け込み需要で施工会社の競争原理が働きにくい時期でした。

当時のマンション全体の修繕積立金残高では多少不足する状況でしたので、理事会での協議の結果、建物診断において外壁タイルの浮きが少なく剥離が

進んでいなかったこともあり「大規模修繕を2～3年後に先延ばしする」ことを判断しました。熊本地震の後でしたので不安もあり、建物診断時に外壁の赤外線調査で反応のあった箇所について、念のためゴンドラによるタイル打診調査を行い、延期する根拠としました。

ただ、「仮設足場が必要ない」屋上については防水シートにひび割れ等の劣化が確認されたため、屋上防水の修繕工事だけは実施しました。



↑仮設足場設置中の自宅マンション

時が流れ、築16年目の2021年に修繕委員会を再結成し、見積り依頼業者の選定基準や共用部要望事項の検討を行い、マンションの全区分所有者から見積りを依頼する施工会社推薦を公募しました。見積り要綱書・工事仕様書を作り、公募による4社に対し現場説明会を行いました。今年2022年に入り、見積り書を提出してもらいました。

仮設計画については、コストUPになるが駐車場移動が少ない「ゴンドラ併用案」と、経済的だが駐車場移動が増える「全足場案」との比較検討も行き、コストの安い全足場案としました。仮設足場は工事完了時に撤去し全く残らないものなので、コストを下げるに越したことはないですからね。

修繕委員会にて上位3社のヒアリング会を行い、結果として見積り金額は2番目でしたが実績豊富で提案内容が最も良い施工業者を仮選定し、最終的な見

積金額および条件面を交渉しました。施工会社担当者にも何度か本社に掛け合ってもらい、戸当たり約80万円(税抜/実施済みの屋上防水を除く)の最終見積り金額となりました。その後、総会で可決、この夏に工事説明会が開催され、9月上旬の台風後に本格的に仮設工事に入りました。

しばらくの間、バルコニーに足場がかかりうっとうしい状態が続きますが(戸建てにお住まいの方はこんなに長期間、我慢するようなことは無いのでいいですね)、バルコニーや廊下に新しい防滑シートが貼られたりと、来春にきれいに蘇るマンションを楽しみにしたいと思います。

これまでの長期修繕計画は12年周期が主流でしたが、今は修繕周期の長期化が注目されています。高品質の材料で高耐久性の工法で行えば「18年周期」も技術的には可能とのこと。1度の大規模修繕のコストは10～15%UPしますが、「60年トータルで約15%削減できる」という試算もあります。

それにより、修繕積立金は段階増額方式から値上げのない「均等積立方式」に移行できる可能性が出てきます。今回の自宅マンション大規模修繕工事は結果として築16年経過後となりましたが、次回(2回目)の大規模修繕工事に向けては、長周期化と修繕積立金の均等積立への移行が実現できればいいと思っています。

私の初めての大型修繕の経験は以前住んでいた博多区の分譲マンションで、娘が幼稚園の時でした。その時に同じマンションから娘と同じ幼稚園に通い、幼稚園の運動クラブでサッカーボールを蹴り始めた男の子がサッカーワールドカップに日本代表として出るかもしれません(10月下旬;未発表)。

私も少年サッカーをやっていたこともあり、この11月下旬～12月は応援を頑張ろう！と、すごく楽しみにしています(^_^)



山口の

おすすめの○○

～東西の公園へ
行ってきました～

今年の夏は例年よりも暑かったと感じているのは私だけでしょうか。いやいや、私の心がいつも燃えていたのかもしれませんが。くだらないことを考えているうちに季節は秋に。

秋といえば「食欲の秋」ですね。旬の料理でお酒を味わうのが楽しみです。そして季節は移ろい気づけば冬へと…。おいしいものと運動不足で気づかないふりをしていた(いや、気づいていても見ないようにしていた)お腹の脂肪に拍車がかかるなんてことも。

しかし、できることなら運動不足など気にせず秋を謳歌したいというのが本音ではありませんか。「スポーツの秋」ということで、今回は福岡市の

東と西を代表する適度な運動(運動不足解消の効果は不明)ができる公園をご紹介します。

まず1つ目は、福岡市東区の「海の中道海浜公園」。とにかく広いです！駐車場も芝生の広場も広い。日曜日や祝日でも午前中から行けば混雑することもないでしょう。

広大な敷地の公園内には、約50種の動物を近くで見ることができたり、1年中季節の花が咲いていて植物鑑賞にも最適な場所があったり。

イベントも多く、この秋には「うみなかはなまつり2022」が開催されており、入園料が無料の日もあるようなのでお得です。他にもサイクリングコースやちびっこ大興奮間違いなしの遊べるエリアなど、一日中遊べる場所が盛りだくさんです。

また、水族館「マリンワールド海の中道」も近くにあるので、午前公園、

午後は水族館といったハードな1日もお過ごしいただけます。

2つ目は、福岡市西区にある「今津運動公園」。こちらも広い芝生広場、ウォーキング・ジョギングコース、ストレッチ広場があります。テニスコートや体育館もあるので、運動不足解消にはもってこいの場所です。

その中でもぜひ体験していただきたいのが「健康遊歩道」。別名リフレッシュロードとも呼ばれるこの場所は、東洋医学の足裏健康法をヒントに散歩気分健康維持向上になる70mのコースです。色々な形状の石の上を歩



激痛に
チャレンジ！



くのですが、その石が足裏のツボにジャストヒットするように設計されており、あたるツボごとに心臓、肝臓、すい臓など効いてくる臓器が異なるようです。健康維持向上のためと軽い気持ちで歩いたら最後。これがとんでもなく痛いのです。大の大人が手すりなしがみつながら「ハア～、い、痛い。ヒィ～、ウハ、ハハ、ハハハ」といった具合で、最後には笑顔で痛がる様。「何だか恥ずかしいわ」なんて考える余裕もない痛さです。私だけでしょうか。いえ、きっと皆さんもそうなるはず。ぜひ、一度体験してみてください。

以上、2つの公園をご紹介しますが、詳しくはインターネットで検索してみてください。昔からご存じの方も、久しぶりに行ってみるとまた違った景色が見えるかもしれません。秋を楽しむ一助になれば幸いです。

ご紹介キャンペーン

住宅・マンションのご購入を
ご検討されている
ご家族・ご友人をご紹介ください！

5 商品券
万円分

ご紹介者さまにプレゼント！

※ご紹介者さまからの紹介でご成約に至った場合

新築戸建「プロスベリテ」
ホームページはこちら



Instagramは
こちらから



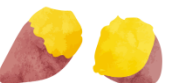
らぶれたーのご意見・ご感想をお聞かせください！

ラプロスの広報誌「らぶれたー」は2008年12月に創刊し、今号で87号となります。90号までもう少し！ここまで発行を続けることができたのも、温かく見守っていただいた皆さまのおかげです。今後もより一層の向上を目指しておりますので、皆さまのご意見・ご感想をぜひお聞かせください！FAX・メール・おハガキにて受付中です。

住所：福岡市中央区天神1-12-1-5F
FAX：092-737-2212
MAIL：info@lapros.co.jp
「らぶれたー」まで

編・集・後・記

文：中村



暑かった夏も終わり、いよいよ秋・・・と思いきやこの11月号が皆さまのお手元に届く頃にはもう寒くなっているのでしょうか。年々秋が短くなっているような気がして、秋が好きな私としては少し残念な気持ちです。秋と言えば、さつまいもや栗等おいしいものがたくさんです。先日ファミリーマートで冷やし焼き芋というものを発見し、思わず買ってしまいました。冷たい焼き芋を初めて食べたのですが、それからハマってしまい見つけては買ってしまいます。涼しくなってきたり売場に置かれる数が減ってくると、秋が終わって冬が来るのだなど実感します。今度は肉まんも季節。冬のコンビニも楽しみな今日この頃です。