

らぶれたー

新年あけましておめでとうございます。2023年が皆さまにとって良い年になりますように。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

2023年(令和5年)を迎え、 思うこと



HAPPY NEW YEAR

読者の皆様方、明けましておめでとうございます。

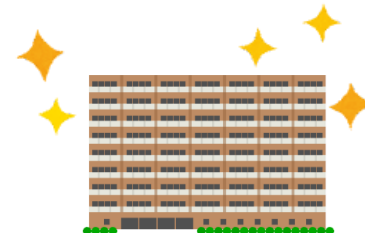
皆様にとって昨年1年間はどんな年でしたか?ようやく新型コロナ明けが見えてきましたね。日本人の20%越えが感染した(といいながら私は勝手にその倍くらいは感染していただろうと思っておりますが…)このウィルス、初期は早期に集団免疫を獲得して長引かせない、と試みた国もありましたが敵もさるもの、結果的にウィルスの変異が凄まじく気がつけば3年。感染拡大初期の報道番組でIPS研究所の山中伸弥教授がワクチン、治療薬開発についてはどれだけ奇跡がおきても3年しかかかると想定しておかなければいけない、と仰っていましたが、ワクチンはハンガリーのカリコー・カタリン教授らの基礎研究が製品化され、奇跡的なスピード感で1年少々で供給開始。ただ治療薬は未だ日本において普及する状態には至っておりません。



一方で、ロシアのウクライナ侵攻という日本人にとって遠い地域のことでない危機が2月に勃発しました。円安もあって住宅業界も資材高騰の流れが今のところ止まりません。住まいの購入・取得・売却などを通じて当社とご縁のある皆様ならぶれたーをお届けしておりますので、今は皆様には目に入りにくい情報かもしれませんが、新聞やネットなどで不動産広告を見たらびっくりしますよ〜。



そんなご時世の中、当社は今の主力事業である新築戸建・宅地の企画販売の他に、創業期から《マンション再生(建替え、大規模改修など)アドバイザー》にも取り組んで参りました。昨年までに分譲マンションの建替え9現場、大規模改修1現場を成功に導くことができました。ただ、物価高騰に加えSDGsへの取り組みも待ったなしの中、2年ほど前から建替えのノウハウを「専有部分の更新も含む大規模改修(耐震改修もできる)」に使えないか…とトライしています。そこに昨年9月、約20年に一度のペースで法改正されてきた「区分所有法」がいよいよ2024年(令和6年)度末までに改正をすべく法制審議会を立ち上げたというニュースが流れました。現在は全員合意でしかできない「専有部分の更新も含む大規模改修(一棟丸ごとリノベーション)」が、「建替え」とともに4分の3決議で可能になるかもしれないのです。現在の規定は、建替えは5分の4決議なのに、一棟丸ごとリノベーションは区分所有法に記載がないから『民法に従って全員合意』って変ですよ。これは時代の要請です。前回の区分所有法改正は2002年、その時は阪神淡路大震災の後でしたので「マンション建替え法」という事業法が同時にできました。そして今回の2024年改正はSDGsの時代、技術的にも実績が積み上がってきたので躯体(構造体)を残したままで専有部・共用部両方をリニューアルできる法改正が審議されている、というわけです。そんなわけで今年もラブらしく新しいこと、手間がかかることに正面突破でエネルギーを注いで参りますので、変わらぬ御指導と応援をどうぞよろしくお願い申し上げます。



代表取締役 樋口 繁樹

2023年
1月号
vol.88

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、藤吉

酒とボケ

文：鈴木

酒と人生は、切っても切り離すことができません。祝い酒、花見酒、雪見酒、一人酒、朝酒、寝酒、自棄酒、契り酒(香西かおり)…。何かにつけ酒を飲む機会が多い、いや多くしている人生。酒は人生と切り離すことの出来ない一生の友であり、酒は詩になります。コロナで飲む機会が少なくなり寂しくなっている人、今年こそは新年会からと思っている人もいないのでしょうか。



そんな気持ちに水を差すわけではないですが、アルコールとボケについて私が調べてみた事ですが、体に害を及ぼすものとしてよくタバコが挙げられますが、私はタバコを日に30本位吸います。脳に限ってはタバコよりもアルコールの方が害がありそうです。タバコはがん、心臓病や脳卒中、等循環器疾患、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病をはじめとする呼吸器疾患のリスクが挙げられます。喫煙者は認知症になりやすいと言われるのは、タバコに含まれる有害物質が血管を



傷つけ生活習慣病を悪化させるから、脳に間接的に悪影響を与えるそうです。

一方アルコールはダイレクトに脳に影響します。精神活動を活発にする大切な物質としてアセチルコリンがあり、昨日飲みすぎてあまり記憶がないというのはアセチルコリンの働きを低下させ、記憶系を障害する結果が出ているそうです。副次的な影響もあり、「コロナでアルコールの自粛要請が出た期間、アルコールの摂取量が減り、気が付いたら痩せていた。ところが、一人酒が増えそれに伴い「体重が増えた」という人は、アルコールのカロリーじゃなく、アルコールと一緒に取る食事で、酒に合うつまみは薄味よりコッテリ系の鶏のから揚げやメンチカツなどの方が相性がよく、ポテトチップスなどのスナック菓子について手が出てしまう。ごはん、味噌汁、おかず、といったメニューなら、ゆっくり食べても30分ほどで終わってしまいますが、酒を飲みながらだと、下手をしたら何時間も飲んで食べて、となる。必然的に、飲まない場合より、塩分、脂肪、糖分の摂取量が増えてしまいます。栄養バランスも偏りがちです。



「酒を飲むときはそれほど食べられない」という人もいます。大量飲酒は消化器系の働きを鈍らせます。しかし酔いがさめてくると空腹を覚え、深夜にラーメンということに…。アルコールを日

常に摂取する生活は食生活の乱れにつながり、肥満、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。

偏った食生活は、ビタミン、ミネラルの不足を招き、その結果副次的に脳へ影響を与えます。

物忘れが気になり始めたら、まず酒量を減らす。アルコールは睡眠の質も悪化させます。寝つきこそいいものの、アルコールの入眠作用は数時間で切れ、そのあとは、アルコールの代謝物質アセトアルデヒドの覚醒作用で深い眠りが減り、浅い眠りが増えます。また、アルコールは利尿作用があるので、夜間に尿量の多い状態「夜間多尿」を招き、睡眠の質の低下は認知症を起しやすくすることは明らかだそうです。



アルコールの害についてあまり言われてこなかったのは、アルコールが体に与える影響が、たばこによる肺がんの関係ほどストレートではなく、医学的なエビデンスが弱かったから。少量飲酒は認知症予防に有効だというデータが過去に発表されていることから「適量ならいい」と考えている人もいるから。

しかし、少なくとも物忘れが気になっているようなら酒の量を減らし、これからの長い人生を健やかに過ごしましょう。



免許皆伝

MENKYOKAIDEN

その66

『お湯がすぐ出ます』の巻

私アラキの戸建てへの思いをつらねるこのコーナー、今回で66号となりました。今年の冬も寒いですが、暖かく快適に過ごしたいですが、電気代、燃料代が高くなってしまいましたので、できるだけ節約して出費を抑えたい。そうは言っても、無理に我慢して冷たい水を使いたくない、ですよ。

キッチンや洗面の水栓からお湯を出そうとしても、ガス給湯器または電気温水器（エコキュート）から水栓までの間の配管には水が残っていますので、温かいお湯が出るようになるまでしばらくかかります。洗面器に1杯半くらいの水が無駄になるのはもったいないですし、ガス代（電気代）も無駄になっています。なにより、お湯がすぐに出ないのでイライラしませんか？

そんなあなたにオススメしたいのが、即湯器。メーカーによって製品名が異なりますが、TOTOは「魔法びん電気即湯器」、LIXILは「ほっとエクスプレス即湯システム」という、小型の電気温水器を販売しています。これがとても優れモノなのです。

まず、即湯器の仕組みについて。即湯器は水栓のすぐ下に設置します。中に1.5リットルほどのお湯が貯まっています。水栓を開けてお湯を出そうとすると、まず即湯器の中に貯まっているお湯

がすぐに出てきます。その間に給湯器（電気温水器）からお湯が配管を通じて水栓まで届くと、給湯器のお湯に自動的に切り替わるという仕組みです。寒い冬でも水栓からすぐにお湯が出る！すごい！快適！なのです。通常ならお湯が出るまでの時間の水やガス・電気が無駄になってしまいますが、この無駄がなくなり、水道光熱費も節約になるそうです。（上の図解はLIXILのカタログからコピーしました。）

ご存じの通り、何でも自分でやってみないと気がすまないアラキは、即湯器と付属品一式を購入してキッチンに自分で取り付けました。即湯器は一升瓶を一回り大きくしたくらいのもので、5kgほどの重さがありますので、設置スペースは事前にちゃんと考えておかないといけません。事前にキッチンの中に即湯器を取り付けるスペースがあることや必要な付属品を確認します。

即湯器が届いたところで作業にかかります。即湯器の中で水→お湯となったときに膨張したお湯が溢れますので、それを排水するために排水管に器具を接続しなければいけません。この加工がちょっと手間、排水管

切ったり繋いだりするのに少してこずりました。給湯配管の接続はチョチョイです。アース付き100Vの電源が必要ですので、食洗機のコンセントに接続しました。作業時間は4時間程度で、特に難しいというところはありませんでした。（対アラキのクルマいじり比）

ついでに、テレビCMでも見かけるタッチレスセンサーの水栓も取り付けました。こちらの取り付けは即湯器より複雑で手間がかかりました。

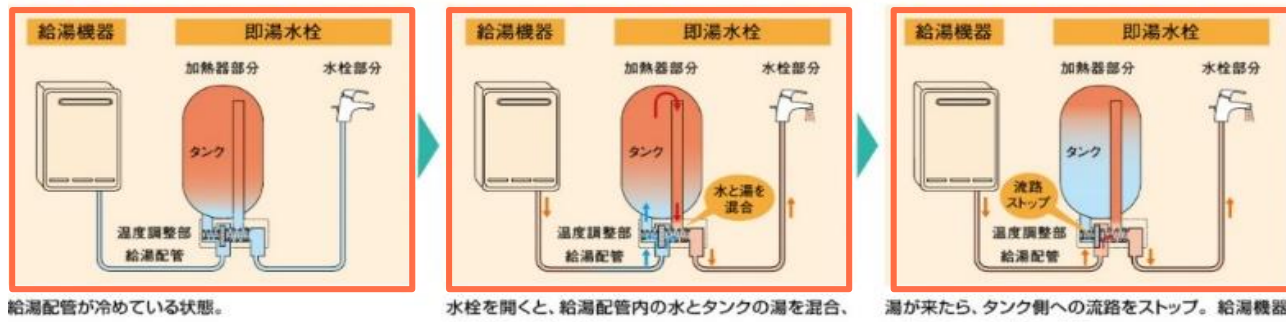
キッチンの下の狭いスペースにもぐりこんで無理な姿勢での長時間の配管や電気の工事をしたので身体のあちこちが痛くなったりしましたが、「三現主義」＝実際に「現場」で「現物」を観察し、「現実」を認識した上で問題解決を図るべしと、昭和の時代に教えられたアラキとしては、自分で実際にやってみて理解が深まりましたので、身体の痛みに比べて得られるものが大きかったです。

さて、結果はお湯がすぐ出るようになってキッチンでの水仕事をストレスなくできるようになったと、ウチの奥さまから喜ばれています。

寒い冬に、水栓からすぐにお湯が出るのはとても快適でありたいです。しかし、今、この快適さ豊かさを奪われてしまった国の方々がいるわけです。報道で見聞きするたびに心が痛みます。

今年こそ平和な世界となりますよう。

即湯のしくみ



LIXILカタログより

田中の

おすすめの○○

寝ても覚めてもプラモデル

あけましておめでとうございます。積みプラ田中です。今年も模型ライフをエンジョイし、読者の皆様におすすめキットなどを紹介できればと思います。

さて、この記事を書いているのは年末ですので、まずは2022年の総括から。

■ 2022年の総括

入手したプラモデルは38個でした。ちょっと並べてみました。横1m60cm、縦1m70cmあります。

46歳おじさん、今年は派手に買ってしまいました。どれを買おう？とか、どんな風に完成させようかと、悩んでいる時が一番楽しくなっています。正直、溜まっているものを発散させるような感覚もあります。

購入した中で嬉しかったのは、80年代の子供のころから欲しかったマクロスの「デストロイド・モンス



ター」を購入することができたこと。今年はマクロス40周年記念で再販に力を入れているようで、ようやく出会えることができました。

そんな購入するまでが喜びとなっていた田中が、2022年に組上げたプラモデルはわずか9個、さらにきちんと完成させたのはゼロ(@_@;)でした。道具もいろいろ揃えたんですがね。ただ、充実はしませんでした。満たされた2022年の模型ライフ（主に買う）でした。

■ 今年の予定

もう今年はずいぶん、ぴよんぴよんぴよんと作って造って創ります。なにせ去年に積んだプラモデルだけでなく、その前から積んでいるものも同じくらいありますので。

さらには、つくった模型をどこに置くか問題が出てきます。それも解決しなければなりません。我が家を取り仕切ります大君主様（妻）におきましては、何卒寛大なお取り計らいをお願いしたいものです。

ということで、田中おすすめの模型生活、今年は形にしていこうと目標に、まずは仕掛り中の2体を1月に完成させたいと思います。



40年近くを経てようやく出会えたプラモデル

ご紹介キャンペーン

住宅のご購入を検討されているご家族様・ご友人様をご紹介ください



ご紹介者さまにプレゼント！

※ご紹介者様からの紹介でご成約に至った場合

新築一戸建て「プロスベリテ」ホームページはこちら



新築一戸建て「プロスベリテ」Instagramはこちら



編・集・後・記

文：渡辺

以前、事務所の中に鳩が入ってきたことがありました。換気のために廊下の窓を開けていたことが原因でした。確かに数日前からポロッポという声

が聞こえていたんです。その後、ビルのメンテナンスで外壁の大掃除があり、それからポロッポの声は聞こえなくなりました。このらぶれたーを編集しているのは12月。鳩以外のご来客が途切れないよう、しっかり大掃除をしたいと思います。

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88号となります。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。皆さまのご意見ご感想をぜひお聞かせください！

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