

災害食をロスしない備蓄と活用のコツ

用意すべき非常食は最低 3 日分

非常食は最低限でも 3 日分、できれば 7 日分を用意することが推奨されています。これは電気・ガス・水道などの生活インフラがダメージを受けるような大災害が起きた場合、通信や交通などを含めたライフラインの復旧には 3 日かかるかとされているからです。また、救助活動の現場では、災害直後 72 時間(3 日間)が勝負と言われています。

災害発生後の 3 日間は物資の支援を期待するのではなく、自分の力(備蓄)で生き抜くことが不可欠になります。

普段使いできるものを備える「ローリングストック」

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことです。



押入の奥などにしまわず、台所の棚や引き出しなどで備蓄



月に 1 回ローリングストックデーを決めておく

「ローリングストック」の 3 つのポイント

- 古いものから使うこと
- 使った分は必ず補充すること
- 備蓄品を食べる日を決めておく

水は、ひとり 1 日 3 リットルがめやす

災害時に備蓄が必要な水の量は、大人 1 人あたり 1 日 3 リットル、3 日分 9 リットルが目安とされています。



何を揃えたらよいか分からないという方は、非常食セットを購入するのがおすすめです。用意したい人数や日数に合わせて手軽に選ぶことができます。



1 人用 3 日分のセットです



アイリフォーム通信

i-reform magazine

8 月号
2022 年

皆さん、お元気ですか。酷暑の季節も 7 日には立秋を迎え、少し先が見えてきたようですね。コロナや熱中症に負けず、あと一息、この夏を乗り切りましょう。例年の行事ですが、6 日原爆の日、15 日終戦記念日と平和を祈る大きな行事が続きます。日頃は意識していない方も多いと思いますが、その日その瞬間でも手を合わせたものです。お盆でご家族が久しぶりの帰省をされているご家庭も多いと思いますが、ご先祖様に我が家に戻ってきていただき、ご先祖の供養を通して家族の絆を確かめるのも、この季節ならではですね。

ところで、今回のコロナ第 7 波は凄まじいことになっています。人の動きの制約がはずされ、各地は大勢の人出で賑わっています。しかし、呉市のデータでみると、第 1 波から 7 月末までの延べ感染者数は 15,581 人、8 月 1 日から 10 日までの感染者数が 3,134 人で合計 18,715 人が感染しています、ざっと人口 20 万人とすると、呉市民 10.7 人に 1 人が感染した勘定になります。又、感染者の隔離機関が 10 日間ですので、8 月 10 日現在では 3,134 人が療養中ということになり、これも約 64 人に 1 人という計算になります。こうしてみると、もう明日は我が身と思っておいたほうが間違いなさそうです。

9 月 1 日は、「防災の日」です。災害では非常時に備えて準備や備蓄が大切なことは皆さんよくご存知だと思いますが、感染症も災害と同じで準備が大切です。もしも感染が疑われたら、どこに相談するか、かかりつけ医は大丈夫か、検査キットはあるか、その時慌てないように、元気な時によく「防災訓練」ならぬ「感染訓練」をご家庭でやってみてください。そして、残念ながら感染してしまったら、家から出られません。当面の備蓄食料(冷凍食品等)なども用意しておきましょう。ご高齢の方は、とにかく不要不急の外出を控えましょう。なんといってもかからないのが一番です。どんな大きな嵐も時が来れば必ず収まります。

さて、弊社の田中社員が 7 月末にて退社することになりました。担当させていただいたお客様にはいつも励ましの言葉をいただき大変感謝しております。長年多くの皆様にご愛顧をいただき、この場を借りて厚くお礼申し上げます。7 月には新人女子社員も入社し、今後とも引き続き、飯原部長はじめスタッフ全員で、全力で対応させていただきますので、お気軽にお声かけください。

酷暑とともにコロナが去ることを祈りつつ。



株式会社アイリフォーム
代表取締役 井本 健一

山口県 香山公園 国宝瑠璃光寺五重塔



応永 6 年(1399 年)、応仁の乱で戦死した大内義弘の菩提を弔うため、弟の盛見が建立を計画し、嘉吉 2 年(1442 年)に建立されました。室町時代中期における最も秀でた建造物と評され、国宝に指定されています。

高さ 31.2m、檜皮葺の屋根の勾配は緩い設計となっています。上層にいくにつれ間を詰めており、塔の胴部が細く見えてすっきりしています。



京都の「後醍醐寺」、奈良の「法隆寺」の五重塔と並ぶ、日本三名塔のひとつに数えられるほど評価の高い建造物です。

まだまだ残暑が厳しく寝苦しい夜も続きますね。私は、寝るときにアイスノン(氷枕)を使っています。頭を冷やすと脳の温度が下がりやすく、寝つきがよくなります。ポイントは、頭の上部だけを冷やすことだそうですよ。⑥



井本建設株式会社グループ

株式会社

アイリフォーム



0120-117-145

〒737-0814 広島県呉市山手 1-1-33 井本ビル 3F

呉 アイリフォーム



◎受付時間/9:00~17:30 ◎定休日:日曜・祝祭日・第 2・4 土曜

WWW.i-reform.co.jp

いつもご愛読ありがとうございます。皆様からのご意見、ご感想をお待ちしております。



リフォーム施工事例

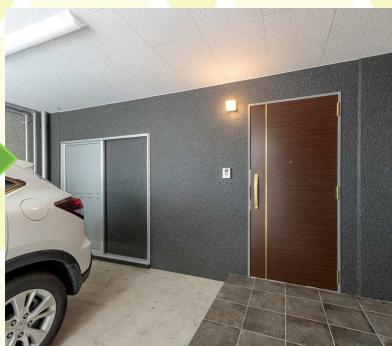
今回は、以前1階事務所、2階お好み焼き店があった3階建てビルを4世代同居のお住まいにフルリノベーションされたM様邸をご紹介します。



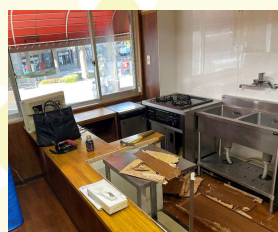
事務所とカレージ部分を改修して1階をお母さま、お祖母さま世帯の玄関、LDK、浴室、お祖母さまの寝室に。



1階は、縦列2台分のガレージと事務所でしたが、ガレージを半分にして居住空間を増築しました。



1階玄関



2階のお好み焼き店舗をお母さまの寝室に。



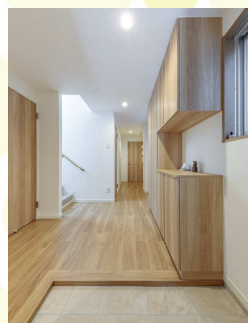
室内に洗面台を設け、アクセントクロスを入りのグレーにしました。



2、3階の元の居住スペースは、息子さん世帯が暮らしやすくリフォームしました。3階のLDKは、テレビボード、クローゼット、デスクを造作し、ナチュラルな雰囲気に統一しました。

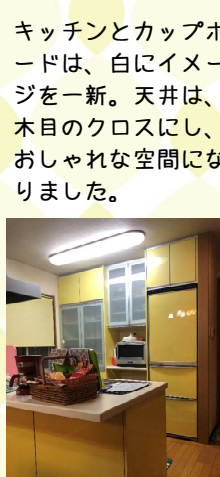


柱の両側にクローゼットを造作し、柱部分は飾り棚に。

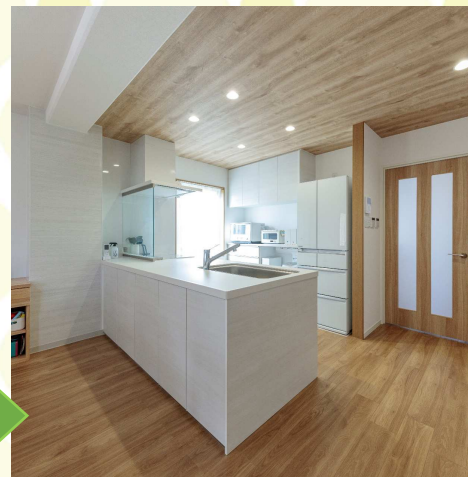


2階玄関

奥さまの希望であった室内干しを取り付けました。使用しない時は、天井にしまうことができ、とても便利です。



キッチンとカップボードは、白にイメージを一新。天井は、木目のクロスにし、おしゃれな空間になりました。



リフォーム工事に おける養生の大切さ



養生材には、プラベニア、ビニールシート、薄ベニア、養生テープなどさまざまな素材があり、リフォームの内容や保護する箇所に応じて使用されます。

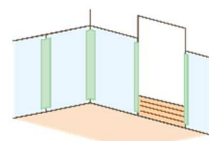


床面養生

養生が丁寧だと工事も丁寧

養生は、リフォーム会社の工事に対する配慮や丁寧さを測るバロメーター。丁寧な工事をする会社ほど養生も丁寧にする傾向があります。

意外と見落としがちな養生ですが、実はリフォームにおいて大事な作業になりますので、ぜひ工事の際には、担当者に養生箇所などを確認してみましょう。



日差しをしっかりとカットして暑さ対策を！



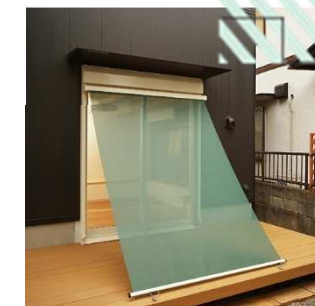
暑さが年々増してきてまだまだ残暑も厳しく、室内ですごしていても熱中症になることも…。できるだけ部屋の温度上昇を抑えるためには、太陽の熱を窓の外でカットすることが大切です。

部屋の暑さは、窓から入ってくる熱が大きく影響しています。カーテンやブラインドでは、窓から入る日差しを遮ることはできますが、熱の流入は半分程度しか抑えられません。

カーテンやブラインドそのものが温まってしまうため、窓の内側で日差しを遮っても部屋の暑さ対策としては不十分です。

シェードで室温上昇を抑える

室温の上昇を抑えるには、シェードなどを使って、窓の外側で熱をカットすると効果的です。シェードとは、布製の日よけのこと。外壁やひさしに取り付けて、日差しをさけたいときに引き下して使います。使わないときにはさっとしまえるので便利です。



日陰を広々使えるオーニング

室外の日よけにはオーニングもあります。オーニングはアームを伸ばしたりたたんだりして開閉する布製の日よけです。アームが日よけを支えて、テラスや庭に日陰をつくり、窓に日差しが当たるのを防ぎます。オーニングの下にテーブルや椅子を置けば、カフェのテラス席のようなくつろぎスペースに。使わないときは折りたたんですっきりします。



よしすやすだれ、グリーンカーテンも

昔ながらの「よしす」や「すだれ」も、もちろん効果的。外壁に取り付けるアルミ製のバーがあり、これがあるとすだれをかけるのも簡単。園芸ネットを使って、ゴーヤや朝顔でグリーンカーテンをつくってもいいですね。



日よけを上手に取り入れて冷房効果が上がると、光熱費の節約にもなります。



※窓面積 10 m²の場合 出典：早稲田大学理工学部木村教授研究室「オーニングの日射遮へい効果に関する研究報告書」

カーテンやブラインドで日よけした場合でも、すき間から温められた空気が入り、室温が上昇。エアコン稼働率は74%に。

建物の外側から日差しを遮ることができるため、外からの熱の流入がさらに減少。エアコン稼働率は33%に。

- ①リフォームする以外の場所を保護する目的
- ②リフォームした箇所を引き渡しまで保護する目的