

# バリアフリーリフォーム工事に関する公的助成をご存知ですか？

介護保険適用申請工事の場合、要介護・要支援者一人あたりの工事代金の**9割または8割(上限20万円)**の補助が受けられます！

例えば、介護保険が適用されるリフォーム工事は…

- 1. 手摺の設置**  
(玄関、廊下、階段、トイレ、浴室、洗面所など屋内に設置する手摺、また出入口から道路までの屋外手摺の設置など)
- 2. 床段差の解消**  
(敷居やレールの撤去、浴室床のかさ上げ、スロープや踏台の設置により段差を解消など)
- 3. 滑りの防止、移動の円滑化などのための床材の変更**  
(畳敷きから板製やビニール系床材への改修、また浴室床を滑り防止床へ改修等)
- 4. 引き戸等への扉の取替**  
(開き戸を引き戸やアコーディオンカーテン等に取替、ドアノブの変更、戸車の設置など)
- 5. 洋式便器等への便器の取替**  
(和式を洋式便器に取替、便器の高さ変更のための洋式便器への取替など)
- 6. その他これらの工事に付帯して必要とされる工事**  
(壁下地や床下地の補強、扉取替に伴う壁または柱の改修など)  
※介護保険適用申請工事の場合、原則各自治体の地域包括支援センターなどへの事前申請が必要となります。

※要介護の等級及び自治体により補助金が異なる場合があります。

## 公的助成を使って賢くリフォーム！

弊社では現地調査においし地域包括支援センター様(ケアマネジャー様)お立会のもと、工事内容確認後プランをご相談させていただきます。お見積り・プラン作成から、各種書類の提出&申請手続き、リフォーム工事施工まで責任を持って対応させていただきます。



### バリアフリーエクステリア工事 施工例



玄関前に手摺設置



アプローチにスロープと手摺設置



勝手口通路にスロープと手摺設置

### バリアフリー室内工事 施工例



玄関ホールに手摺設置



階段に手摺設置



浴室に手摺設置



和室入口の段差解消

▼お問合せは…

新築 600 棟、リフォーム 12000 件の実績

SINCE 1947 **共和木材工業株式会社**  
一級建築士事務所

本社 大津市下阪本1丁目43-15

**グリーンヒル営業所**

営業所 草津市若草5丁目8-6

製材 新建材 住宅設備機器販売  
新築・増改築・各種リフォーム 設計・施工

TEL077-578-0076

TEL077-562-8540

滋賀県知事許可(特-28)11181号 住宅性能保証登録番号10034639 滋賀県勤労者住宅生活協同組合工事指定店



見積り・点検は無料！  
お気軽にお申し付け  
ください！

共和木材 で 検索

MONOWO TAISETSUNI SIYOU SHINBUN

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。  
あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。  
そんな社会と暮らすが、本当に望んだものなのか、快適なのか。  
これからはまず疑おう。それには、きちんとして、わかりやすく一流の物差しがいる。  
その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。  
みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

# 大切にしよう新聞

2017.3 MARCHI



大和言葉は美しい



ここが通じる和の表現



70年近く日本文学の研究に情熱を注ぎ、世界に広めた知の巨人ドナルド・キーンさん(文化勲章受賞者)は「音そのものが美しい日本語は、私をずっと魅了し続けてきました」と記しています。

日本語には漢語と外来語、そして「生粋の日本語」として日本の風土の中から生まれた『大和言葉』があります。私たちの祖先が育んできた知的で優雅な余韻を残す『大和言葉』の言葉づかいに触れてみませんか。



心の動きを伝えるには「思い」の大和言葉で

### 「ほだされる」

ただ感動するだけでは終わらず、その影響で何らかの意志や行動が変わったときなど、感動を超えて相手により近づいたニュアンスを伝えてくれます。

### 「身につまされる」

気の毒な状況の人を見て「私も似ている」「私もこうなる可能性がある」と思い、辛く感じるとき、それを身体全体で受け止めていることを表せます。

### 「思いを馳せる」

「馳せる」は字のごとく馬を走らせること。体はここにありますが、心はあなたの方へ走らせているということで、親愛の情を深めてくれます。

### 「省みる」

挨拶のときなど、「顧みれば…」と言えば、単なる過去ではなく過去の自分を見ている「内省」のイメージを伴った印象を覚えてもらえます。



「日本の大和言葉を美しく話す」東邦出版 参照

住まいは財産。いつまでも、できれば子どもたちや孫たちにも住んでもらいたいから、改めて永く住み続けるための「住まいの価値」を考えてみませんか。

## 「あなたにとっての住まいの価値とは」

### 「暑さ寒さ対策 その2」

寒い冬を暖かく。暑い夏を涼しく過す。これこそ住まいの価値として重要なことのひとつですね。現在の住まい造りではこの暑さ寒さ対策として断熱材を外周部(屋根や外壁)に設置することで対応しています。実はその断熱材にもいくつもの種類がありそれぞれにメリットデメリットがあります。大きく分けて「繊維系」と「発泡樹脂系」に分かれます。

| 分類   | 繊維系    |        |            |       |           |
|------|--------|--------|------------|-------|-----------|
| 名称   | グラスウール | ロックウール | セルローズファイバー | 羊毛断熱材 | ポリスチレン断熱材 |
| 熱伝導率 | 0.038  | 0.038  | 0.040      | 0.040 | 0.045     |
| 防音吸音 | ○      | ○      | ◎          | ○     | ○         |
| 防火不燃 | ◎      | ◎      | ◎          | ◎     | ○         |
| 透湿抵抗 | △      | △      | △          | △     | △         |
| 環境性  | ○      | ○      | ◎          | ◎     | ◎         |
| 価格   | 25~30  | 25~30  | 95~120     | 50~60 | 50~60     |

| 分類   | 発泡樹脂系          |                 |               |              |           |
|------|----------------|-----------------|---------------|--------------|-----------|
| 名称   | ポリスチレンフォーム(押出) | ポリスチレンフォーム(ビーズ) | ウレタンフォーム(ボード) | ウレタンフォーム(吹付) | フェノールフォーム |
| 熱伝導率 | 0.028          | 0.034           | 0.024         | 0.035        | 0.020     |
| 防音吸音 | △              | △               | △             | △            | △         |
| 防火不燃 | △              | △               | △             | △            | △         |
| 透湿抵抗 | ◎              | ◎               | ◎             | ◎            | ◎         |
| 環境性  | △              | △               | △             | △            | △         |
| 価格   | 50~65          | 50~65           | 70~80         | 65~75        | 70~80     |

●熱伝導率:断熱性能を表す数値(小さいほど性能が高い) ●防音吸音:音を遮断・吸収する性能 ●防火不燃:燃えにくさ ●透湿抵抗:湿気を通さない性能 ●環境性:環境へ与える負荷の少なさ ●価格:約40坪程度の1棟あたりの目安(万円)

最も一般的に使われているのがグラスウールです。

実はこのグラスウールにもグレードがあり、さらに厚さにも種類があります。最近ではウレタンフォームの吹付工法も多く施工されるようになりました。

どの断熱材を使うのかは住宅会社によって様々です。断熱性能である熱伝導率とコスト(価格)との比較によるコストパフォーマンスで選定しているようですが、最近では環境性を重視する会社も増えているようです。

一言でどの断熱材が良いと言い切れないところが悩みの種。

防火性能も透湿も、さらに防音性能も断熱材を選ぶときの検討項目になりますので、コスト重視で考えるのか、断熱性能重視なのか、その他の性能や環境を重視するのかは、住まいを建てるユーザー次第。場合によっては断熱材の施工に対する得手不得手もありますから、じっくりと住宅会社と相談してみることがお奨めします。

## 脳パワー強化にはデュアルタスク・トレーニングがいろいろ。

人間の体には筋肉や器官を使わないでいると、その機能がだんだん失われ、能力が衰えていく「廃用性萎縮」という現象があるそうです。これは脳も同じようで、頭も使わないと歳とともに廃用性萎縮が起きて、細胞はどんどん減少。

そこで注目されているのが「デュアルタスク・トレーニング」。デュアルタスクとは、2つの課題を同時にこなすこと。特に脳の活性化においては、①身体を動かしながら、②並行して頭も回転させる同時作業が有効なようで、ここでは手軽にできるものをご紹介します。

## さあ、目の玉、ぶるぶる!

- 1 両手の人差し指を50cmほどの感覚で目の前に立てます。
- 2 「1, 2, 3…」と数えながら、左右の指の先に「視点」をすばやく往復させ、30秒間トレーニングし続けます。
- 3 次は、両指を上下にして、①と同じようにトレーニングします。①と②を交互に3回ずつ行います。



### 動作のポイント

目の玉を速く動かすことを意識します。

### 脳活ポイント

視機能のアップと共に、「情報処理速度」の向上が図れ、脳をいっそう刺激できます。

今すぐもっとたくさんの脳トレをお知りになりたい方は「まいにち!脳トレ」(河出書房新社1,000円(税別))をお求めください。

## チョコ・シニア

が増えている。

「健康チョコ」、お試しになりましたか? 激戦商品をご紹介します!

### 森永vs明治



250円(税別)

#### 森永製菓 ビフィズス菌チョコレート

想定ターゲットは50~60代の女性。ずばり腸活チョコ!腸内に棲んでいる善玉菌の99.9%を占めるビフィズス菌をチョコで。



278円(税別)

#### 明治 アーモンドチョコレート カカオ70%

想定ターゲットは40台以上の女性。①高カカオとアーモンドで食物繊維たっぷり!②アーモンドとカカオ70%チョコおいしい組み合わせ



ペット・クイズは、いかが...

いきなり、つながれていない大きな犬に出くわした!

## さあ、あなたならどうします?

- 答
- ①一目散に走って逃げる
  - ②ゆっくり後ずさりする
  - ③大声を出して追い払う

犬には狼の習性が残っているので、とにかく追いつくまで追いかけてきます。悪いことに追いかけているうちにどんどん興奮して、追いついたとたん噛み付くことも。運悪く吠えられたら、犬から目を離さないようにして、ゆっくりゆっくり、静かに静かに後ずさりして去りましょう。と言うことで答えは②。

「子どもにウケるの楽しいクイズ」(新講社)より