

＜耐震補強・リフォーム工事＞

＜after＞



＜before＞



＜耐力壁を取付＞



＜柱接合金物を取付け＞



＜止水板取付工事＞

＜after＞



＜before＞



四日市豪雨の影響を受け設置しました。

Vol.171

隔月発行

発行：中村建設㈱

四日市市小古曽 1-1-7

TEL 059-345-1101



＜外壁塗装工事＞

＜before＞



＜after＞



外部メンテナンスのご相談を受け、外壁等塗り替え工事を行いました。

社長のひとり言
健康の法則

令和八年八月十日記

日本は昭和の高度経済成長を経て、随分豊かになりました。そのお陰で平均寿命も長くなりました。

(次頁へ)

(前頁より)

日本人の平均寿命は男性で81歳、女性は87歳といわれていますが、健康寿命はもっと短く、令和四年のデータでは男性は72歳、女性は75歳といわれています。また人生の終わりに男性なら約9年、女性は約12年介護期間が必要になるようです。

今の日本人の死因第一位はガンで2人に1人が発症するといわれています。一概にはいえませんが、その原因となることの文章を見つけました。

イギリスの産業革命の頃看護で活動されたブローレンス・ナイチンゲールの著書「看護覚え書」の中で新鮮な空気についてこう書いています。看護

師が細心の注意を集中すべき最初にして最後のこと、何をさしおいても患者にとつて必要不可欠なことです、それを満たさなければならぬ、あなただけが患者のためにするほかのすべてが、このことが無に帰するほど大切なこと、反対にそれを満たしさえすれば、ほかはすべて放っておいてよいとさえいえること。

それは患者が呼吸する空気を患者の体を冷やすこととなく屋外の空気と同じ清浄さに保つことです。

ナイチンゲールは病人が過ぎる寝室の空気を、外気と同じように清浄に保つことが看護の最重要条件としました。これは健康な人の寝室にも同じで

しょうか。私達の住まい環境は19世紀の時代と比べると格段に清潔さは良くなつていきます。しかし、空気の清浄さに関してはむしろ悪くなつていきます。エネルギーの節約と居室間の温度差を無くすため推奨されている高気密住宅もその一つではないで

しょうか。密閉された寝室では、人が寝ている間に出入りする二酸化炭素が溜まつてしまい新鮮な酸素が取り込めません。その結果、ガンや脳卒中、心臓病といった血液に関する病気も発生してしまうこと

もあるようです。空気の影響は健康に大きく関わっています。新鮮な空気と入れ替えることはとても大切です。

七月 幸福を生む住まい「造り

に取組む仲間との研修会が福岡であり、参加した。

事前に建築予定の敷地で

プランを各自が作成し提

出、当日仲間に「幸福家庭が

永続する間取り」かを添削

してもらった。もっと精進

が必要だと思っ。た。研修

課題とな、た福岡の場所は、

夏に北風、冬に南風が吹く

と聞き、改めて環境調査の

重要性に気がき勉強にな、

た。皆さんで頂いたモツ鍋は

とても美味しかった。

七月 まめいすづくりを開催

した。大人も子供も、協力

して頂いた業者の方にも

楽しんでいただけて、

最高のイベント

になった。



社員 A

★安否確認の方法や避難場所を事前に決めておく、

★避難場所は複数確認し、安全なルートもチェックしておく、

★非常用持ち出し袋はすぐ出せる所に置き、持てる重さにしよう、

リスト表

□水3日分(1人1日3L)

□非常食3日分

□衣類・下着

□雨具

□懐中電灯

□携帯ラジオ

□電池

□携帯充電器

□常備薬

□応急セット

□アルミシート

□ブランケット

□軍手・マスク

□ウエットティッシュ・タオル

□トイレットペーパー

□ティッシュ



□ビニール袋・ラップ

□ハサミ・カッター

□筆記用具(ペン・ノート)

□貴重品(現金・マイナカード)

□洗面用具(石けん・ハンドソープ)

□歯ブラシ・歯サゲき粉

□使い捨てカイロ

□マッチ・ろうそく

□笛(防犯ブザー・ホイッスル)

□生理用品・サニタリーショーツ

□吸水パット・紙パンツ

□ガムテープ

□ヘルメット・ずきん

□靴

□携帯トイレ

□使い捨て皿・コップ



緊急情報を取得できる体制を確保する

◎ 日頃から備えを確認しておきましょう !!

赤とんぼ

作詞 三木 露風
作曲 山田 耕筈



赤とんぼ

夕焼け小焼けの 赤とんぼ
負われて見たのはいつの日か

山の畑の 桑の実を
小籠に積んだは まぼろしか

十五で姐やは 嫁に行き
お里のたよりも 絶えはてた

夕焼小焼けの 赤とんぼ
とまっているよ 竿の先

イベントのご案内

【まちゼミに参加します！】

今年も四日市商工会議所開催の
「まちゼミ」に参加します！

9/19(土)、10/4(日)、10/24(土)

10時から11時まで

オリジナル積み木づくり

HPで9/1～受付開始！



イベントのご報告

【まめいすづくり】

7/25(土)にNPO活動
として開催しました！



【ホーミー教室】

健康寿命を延ばすため、身体に
良い食べ物、適度な運動は大切
ですが、室内環境も大切です。

どんなことがなぜ大切なのか
一緒に勉強してみませんか？

<お問合せ>

QRコードより

「ホーミー教室」

希望日時から

お申込み下さい。



【相続・不動産相談会】

8月に司法書士の先生も交えた
相談会を開催しました！

変更登記がまだの方、義務化が
始まっているので対策はお早めに！

