

2011年度大規模修繕工事 工事内容と工程の概略

副理事長 芦田 武男



《発行所》
若葉台
第一住宅管理組合
坂戸市千代田4丁目7番30号
電話 049-283-7950
メール:kanri@wakaba1.com
http://www.wakaba1.com/

- 1面：大規模修繕工事の内容
- 2面：健康な人がより元気に
- 3面：健康になるお昼ご飯
- 4面：花を待ち花を惜しむ

「この団地を60年以上は使う」という条件で2003年度に計画され、2008年度に見直された中長期営繕計画に基づ

いて修繕工事が進められていますが、2011年度大規模修繕工事は当団地の生涯の中で最大規模のものとなります。

今回の工事は建物内外および建物以外（外構）の全域が工事範囲であり、工事期間も長期にわたります。工事種類を大別すると、塗装、設備（排水管、建具（窓、玄関扉）、外構（自転車置場、舗装）などになります。また、工事費についても最大規模のものになり、借入金が発生しますが短期間での返済が可能です。修繕積立金の値上げを行わず将来の営繕計画を遂行できる目途がついています。

窓（アルミサッシ・二重ガラス）への取替に關

して住宅エコポイントの取得を目指すことと、得られたポイントを他の工事種別の工事費に充当するなどの条件から工程を前倒しするなど、工程の調整に時間を要しました。工事内容と工程については5月29日の総会で承認を得られたら組合員や居住者の皆さまに具体的な説明を行います。ここでは概略について説明します。

● **工事工程**
工程は第一期と第二期に分けて進めます。アルミサッシ取替の工事を優先させるため、足場をかける工事を第一期に、排水管改修工事を第二期に行う予定です。

● **第一期工事**
工期は2011年6月から2012年3月を予定しており、アルミサッシ取替、玄関扉取替、外壁塗装、ペランダ防水など

● **第二期工事**
工期は2012年6月から2013年3月を予定しており、Fブロックを除く各ブロックの洗面洗濯機系および浴室系排水管の改修を行い、工期の後半には自転車置場の設置や舗装面の改修など外構の工事を行います。

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

が主な工事ですが、AとCブロックは台所系排水管がペランダを通っているため、この部分を第一期で施工します。また、Fブロックは屋根の葺き替え工事も行います。

《アルミサッシ、排水管の全戸調査》
2011年6月下旬から8月末にかけて全戸調査を実施します。この時は住戸内へ立ち入らせていただきますが、工事を円滑に進めるための重要な調査ですので、ご協力をお願いします。

《足場架設》
以下の予定期間に足場がかかります。今回の工事は過去の大規模修繕工事で行った塗装と防水だけでなく、サッシの取替や吸気口の開口なども行うため足場架設の期間が長くなりますが、工事に不可欠なものであるためご協力願います。

● **第二期工事**
工期は2012年6月から2013年3月を予定しており、Fブロックを除く各ブロックの洗面洗濯機系および浴室系排水管の改修を行い、工期の後半には自転車置場の設置や舗装面の改修など外構の工事を行います。

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **第一期工事**
工期は2011年6月から2012年3月を予定しており、アルミサッシ取替、玄関扉取替、外壁塗装、ペランダ防水など

● **第二期工事**
工期は2012年6月から2013年3月を予定しており、Fブロックを除く各ブロックの洗面洗濯機系および浴室系排水管の改修を行い、工期の後半には自転車置場の設置や舗装面の改修など外構の工事を行います。

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **第一期工事**
工期は2011年6月から2012年3月を予定しており、アルミサッシ取替、玄関扉取替、外壁塗装、ペランダ防水など

● **第二期工事**
工期は2012年6月から2013年3月を予定しており、Fブロックを除く各ブロックの洗面洗濯機系および浴室系排水管の改修を行い、工期の後半には自転車置場の設置や舗装面の改修など外構の工事を行います。

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **第一期工事**
工期は2011年6月から2012年3月を予定しており、アルミサッシ取替、玄関扉取替、外壁塗装、ペランダ防水など

● **第二期工事**
工期は2012年6月から2013年3月を予定しており、Fブロックを除く各ブロックの洗面洗濯機系および浴室系排水管の改修を行い、工期の後半には自転車置場の設置や舗装面の改修など外構の工事を行います。

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **第一期工事**
工期は2011年6月から2012年3月を予定しており、アルミサッシ取替、玄関扉取替、外壁塗装、ペランダ防水など

● **第二期工事**
工期は2012年6月から2013年3月を予定しており、Fブロックを除く各ブロックの洗面洗濯機系および浴室系排水管の改修を行い、工期の後半には自転車置場の設置や舗装面の改修など外構の工事を行います。

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

● **《排水管改修工程》**
2012年の以下の予定工期で屋外排水管を含

文字摺草

かつて千代田公園の入口に日時計がありました。銀色に光るステンレス製のポールが立ち、その下に方角と時刻を示すダイヤルが張られていました。公園の木立ちから朝日が差し込んでくると、ポールの影が西に長く伸びます。▼太陽の上昇に合わせ影は短くなり北に動き、午後ははだいに東へ伸びていきます。つまり日時計の影は右回りです。これが時計の文字盤の元となり、「時計回り」と言えば右回りの事で、世界で通用します。▼でも、南半球では日時計の影が左回りに移動します。もし日時計が南半球で発明されていたら、文字盤は左回りになっていたかもしれません。文明の多くが北半球で誕生しているため、世界標準のほとんどが北半球仕様です。▼人類に繁栄をもたらした近代技術を開発したのも北側の国々です。その貢献は大ですが、地球環境汚染の恐怖も創り出しました。私たち日本人は、その現実を直視しなければいけない局面に立っています。

やか health

「市民健康センター」って こんなに身近な存在です



「健康な人がより元気に」を お手伝いします

「健康が一番」―年齢を重ねることにその気持ちが強くなります。健康を維持するには、本人の毎日の心がけが大切であることも、承知しています。でもそれを実行に移そうと思っても、なかなか一歩を踏み出せません。

そこで坂戸市立市民健康センターの土佐裕子さん、前川由里さん、二人の保健師さんに、「一歩」のためのアドバイスをしていたいただきました。お二人のお話の中から新しい明日が見えてくるかもしれません。

センターと女子栄養大「運動」と「食」の視点分守る』を考へてみまとも言える市民健康セ学が、団地のすぐ近くに強いことです。

達成感そして連帯感
健康に対する皆さんの意識は年々高まっていきます。健康に関連した情報もたくさん出ています。ですから、日常の健康管理の重要性を意識されて、「何か体いいことをやりたい」と考えていらっしゃる人も多
いはずですが、でも何をどうすればいいか分からない方は、市民健康センターの『健康相談』にいらしてください。

『健康相談』は、「自分の健康は自分で守る」ためのお手伝いを、私たち保健師が行うものです。まず、自分の体の具合を一番分かってい
る本人から話を聞き、健康診断の結果も参考にしな
がら、何をしたらいいかを考え、行動化するための目標作りから始めます。決して無理な目標を立てず、実践できる内容を
ご本人と私たちが一緒に考へて作ります。その



「健康づくり」のお手伝いをしてくださる保健師の土佐裕子さん(左)と前川由里さん(右)

処方とプランに沿って行動してもらいますが、すぐ効果が出るものではありません。ところが、定期的な結果を確認し合います。そしてプラス効果が表れた時の達成感、ご本人はもちろん私たちにとても本心に嬉しいことで、

健康にいい行動をするようになると、「町の風景が変わって見えるようになった」仲間ができた声も聞きます。レベルを上げて新しい目標に挑戦する方を見ると、さらに応援したくなりま

地域の集まりが大切な
高齢者の方に必要なのは、肉体的な健康管理と同時に、「心の健康づくり」です。心の健康を保つには「集まり」に参加することが非常に効果的です。地域の老人会はとても重要な役割を果たしてくれ
ます。坂戸市内にもいろいろな老人会やサークルがあり、その雰囲気やイベントを上手に楽しんでいる方は生き生きとされています。心の健康やかさが表情や態度に表れるのです。

そうした地域の集まりを支援するために、市民健康センターは『出前講座』を実施しています。テーマを指定してもらえれば、私たち保健師や専門家が地域の集まりに出かけて行って講演して、皆さんと意見を交換し合う中から、素晴らしいアイデアやプランが生まれることもあるのです。

地域の集まりにうかがってみると、圧倒的に女性が多い。女性は初対面でも気軽に話しかけて、その場に溶け込んでしまう積極性があります。男性は付き合い下手と言うか、引つ込み思案の方が

多い。遠慮せず一歩踏み出してみることで、やってみると意外にたやすいことを実感できるでしょう。その実感を味わうことが、「心の健康」につながるのです。

【話を伺って一言】
坂戸市立市民健康センターが開設されて32年、多くの事業がおこなわれています。その内容は、健診、検診、検査など行政主体の事業が中心なだけに勝手に思い込んでいました。でも、土佐さんと前川さんのお話を聞いて、市民健康センターは「健康な人をより元気にする」ための知識や知恵を提供してくれる、私

「保健師さん」とは厚生労働省所管の国家資格です。病気にならないようにする健康管理や予防対策などのための、指導、相談、健診などを、行政機関や企業で行なうエキスパートです。看護師さんより業務の範囲が広く深く、病院で看護師さんの経験を積んできた保健師さんもおります。

ちの身近な存在であることを教えられました。あなたも保健師さんとお話してみたいかがですか。
文・構成/佐藤正則
写真/中國昌治

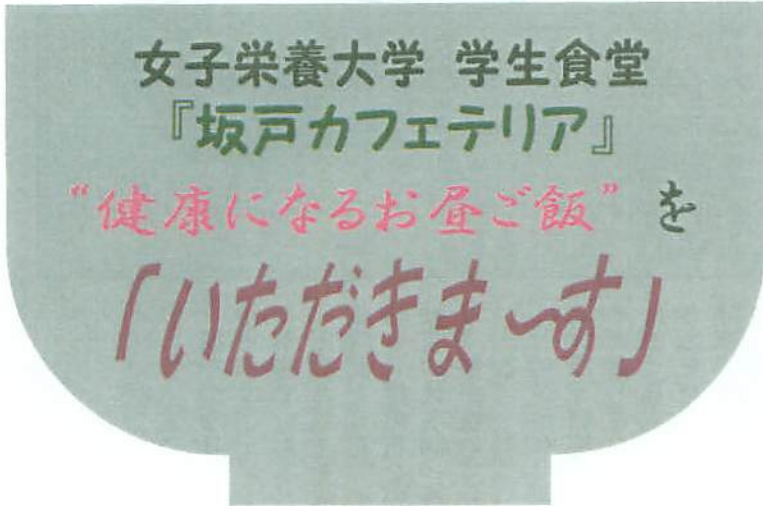
坂戸市立市民健康センター

所在地 〒350-0212
坂戸市大字石井2327-3
電話 049(284)1621
ホームページ: <http://www.city.sakado.lg.jp>

あこ

坂戸市立市民健康学のご協力を得て、から『自分の健康は自した。健康管理の拠点ンターや女子栄養大あることはとても心

女子栄養大学のカフェテリアが、「日本一栄養バランスのとれた学生食堂」と大評判です。嬉しいことに、食堂は一般の人にも開放されており、私たちの団地から徒歩10分の「日本一の学食」で昼食を楽しむことができます。美味しく健康な献立作りを担当している管理栄養士の児玉直子さんに、人気の定食メニューや上手な利用の仕方を聞いてみました。



栄養満点の日替り定食

女子栄養大学坂戸校舎の正門を入り、左手奥に進むと「cafeteria」の赤い文字が見えてくる。テーブルと椅子が整然と並び、明るく広い空間、とくに窓際の席は中庭の風景が広がる特等席である。



美味と健康の献立を作っている管理栄養士の児玉直子さん

レシピ集が出版され、テレビでも紹介された学生食堂「カフェテリア」の人気の主役は、日替わり定食である。

「利用者の主体が学生です。20歳前後の女性を標準にした650キロカロリーを目安に、定食が作られています。お年寄りの方は、ご飯の量を少し減らし、若い人は小鉢を一品追加することによって、カロリーの摂取量を調節してもいいでしょう。坂戸カフェテリアでは毎日、定食を200〜250食作ります。大量に調理することによって、塩分が少ない薄味でも、食材の味やダシがしっかりとついた料理を作れるのです」

「12時30分に授業が終ると学生が大勢入ってきます。食堂は11時30分から開いており、決まった券売機で食券を買い、A定食はカウンター手前、B定食はカウンター奥で受け付けています。小鉢は自由に自分で選んでください」

「下味をつける時に塩を多くしないこと。汁は具が沢山あった方がいい。1つのメニューでも、食材の品数を多くし、とくに植物繊維の食材を増やすことです。市販の食品は味が濃いですから、野菜を混ぜて薄味にすることや、冷凍食品でも一工夫、手間かけることで、バランスのとれた一品に変えることができます」

「主菜と副菜と胚芽米のご飯と汁。この組み合わせが日替わり定食の基本形で、A定食は魚、B定食は肉を主菜にしています。一汁二菜の定食ですが、野菜を多く使い、一つの定食のお盆に、10種類以上の食材が載っています。鶴ヶ島市にある埼玉県農業大学校と提携しており、採れたての新鮮、安心な野菜を使うことができ、季節感のある献立を心がけています」

汁は味噌汁、野菜スープ、すまし汁など日によって変わる。栄養素のバランスを計算した、野菜

日替わり定食が、10代から70代までの世代に喜ばれている人気の秘密が見えてくる。お盆の上の主菜、副菜、ご飯、汁

昼食の定食メニュー（カフェテリア）

A	白身魚の南蛮漬	211 kcal	a	がんと根菜の煮物	129 kcal	胚芽米ごはん	白菜と春雨のスープ
			b	小松菜のお浸し	16 kcal		
B	ハンバーグ ホワイトソース	332 kcal	c	揚げ茄子の五目あんかけ	125 kcal	283 kcal	26 kcal
			a	豆腐の山菜あんかけ	92 kcal	胚芽米ごはん	味噌汁 (玉葱・きぬさや)
A	さばの味噌煮	237 kcal	b	ほうれん草と人参のナムル	35 kcal		
B	鶏肉の唐揚げ パルサミコ酢	291 kcal	c	ごぼうサラダ	113 kcal		

A定食は主菜Aと副菜a、B定食は主菜Bと副菜b、の組み合わせが最も栄養素のバランスが取れ、計算されたカロリーが摂取できるように作られています。好みによって副菜cを追加してもよい。メニューは4月6日、7日のものです。インターネットで「カフェテリア週メニューWEB」で、1週間の定食メニューを閲覧できます。 <http://www.eiyo.ac.jp/cafe/>

聞き手・文/佐藤正則
写真/中園昌治

花を待ち 花を惜しむ

穏やかな日差しが降り注ぐ春の始まりは、一年で最も喜びを感じる季節でもある。そんな待ちに待った春の到来を祝福するのは桜。歳時記で「花」の季語を読んでみると「桜の花をいう」とある。桜は花の代名詞、春への象徴でもあり、桜が咲いている季節が春ともいえる。

一年がかりで花を咲かせた桜の一日は、朝桜、夕桜と趣を変え、その美しさを五感で堪能させてくれる。日本人の感性は、花の咲くころを花時、満開の桜は花盛りと呼び、花時になると桜狩りに出掛け、陽気が冷え込むと花冷えなどと、風情ある表現を使ってきた。

桜の蕾がふくらみ始めたころ、巨大地震が東日本を襲った。花見宴会の自粛もあるなかで、石山の広場に咲く染井吉野も、心遣いをしたかのようにひっそりと花時を迎えた。明るい話題もある。今年も桜の花に祝福されて、若葉台団地から南小学校に入学した新生一年生は近年になく多く12人と聞く。花は人の心を癒してくれる。次の春にやってくる花明かりに期待したい。

文・写真／中國昌治

桜

石山の染井吉野



花



12号棟前の大島桜

編集後記

高層ではその揺れ具合も大きく違い、書棚や食器棚が冷蔵庫が言葉に表せない恐怖を体験しました。私たちは

は自然界の中で生かされていること、その中で人間が無力であることを改めて思い知らされました。同時に日々の生活は電気と切り離せないように作られています。一日も早い震災の復興と放射線汚染がこれ以上悪化しないよう願うばかりです。今年は大規模修繕工事の年です。住民の創意が反映されるよう総会には足を運んでみては如何でしょうか。

(佐藤公子)

●今までに体験したことのない地震と津波、さらに原発事故という想定された最悪の人災が加わりました。その後も余震が続き自立神経が正常に働かなくなってしまうました。彼岸を過ぎると開花していた石山のさくらが今年はずっと開きませんでした。大地の異変に敏感に反応したのか、計画停電などで周辺の気温が冷えているのかそんなことを考えてしまいました。団地内でも、低層、中層、