

☆☆☆ 住み手と専門家のネットワーク ☆☆☆

# NPO建築ネット

http://www.kenchikunet.org E-mail:kenchiku@d2.dion.ne.jp

**No.14**  
 特定非営利活動法人(NPO法人)  
 建築ネットワークセンター  
 〒169-0073 東京都新宿区百人町1-20-3  
 渡辺ビル505  
 TEL 03-5386-0608 FAX 03-5386-1065



写真1 (改築後)

## ●講演会のおさそい

# 住み続けられるマンション再生とは

### —空間増やし若者もどる—

映像でみせる  
ドイツの町の改革

日本では築20年以上のマンションが過半数となり、居住者の家族も事情も変化しました。このまま住み続けられるか。地震や老朽化、建て替えの負担金、駐車場問題など心配が山積しています。マンションや団地だけでなく古い町でも同じです。

NHKクローズアップ現代5月22日「高齢化とたたかう」～わが街再生法～で紹介されたドイツのライネフェルデ市では居住者の声を生かし住まい、環境、産業を考え再生しました。ここに元気のでるヒントがあります。

元気出るヒントがいっぱい  
NHK番組で話題に

たとえば、減築(増築の反対語)によって、100mもある棟を分割して各住居を3方開放しました。明るく風が通ります。(写真1)団地の棟を一部解体(減棟)居住者用の緑の庭園(一部日本庭園)を造りました。

(写真2、3)

現代的な住宅になって若者が戻ってきました。講師の相原さんは、現地の映像を中心に話されます。

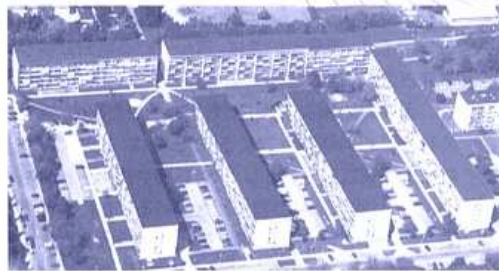


写真2 (改築前)



写真3 (改築後)

**講師** **相原俊弘氏** 建築構造家 NPO法人建築ネットワークセンター顧問

**日時** 2007年7月21日(土)  
開場 午後1時 開会 1時半～5時

**会場** 全水道会館  
(水道橋駅2分)

**参加費** 1人 2,000円  
\*管理組合は6人以上参加の場合1万円

**主催** NPO建築ネットワークセンター  
**協賛** 新建築家技術者集団 東京支部  
**連絡** Tel. 03-5386-0608  
Fax.03-5386-1065



## 無料相談会のご案内

準備のため、いずれも事前ご連絡をお願いします。

### ◆住まいと建築なんでも相談

毎週月曜日午後1:00～4:00

その内容に合った専門家、一級建築士が対応します。

### ◆マンション管理相談

次回は7月28日午後2:00～5:00

内容によって弁護士、マンション管理士、建築士等専門家が複数に対応します。専有部分(お住まい)の事は月曜です

### ◆住まいづくり相談

毎月第4木曜日(祝祭日除く)午後2:00～5:00

リフォーム、新築など建築、設備、内装の専門家、健康住宅アドバイザー、ハウスマネージャーなどが対応します。

### ◆住まいと福祉、住まいの改善相談

毎月第4木曜日(祝祭日除く)午後2:00～5:00

住まい、福祉、まち懇談会のメンバーが主に対応します。

**場所** NPO建築ネット事務所

## 《マンション管理勉強会》 (マンションネット主催)

第2回 6月23日1:30～3:30 テーマ「管理組合」  
第3回 7月28日1:30～3:30 テーマ「共用部分他」  
\*第4回以降順次計画します。

### ●その他の相談、勉強会●

現地調査、設計等実務作業は有料です。相談、契約の上規定の費用が掛かります。遠方の場合や業務範囲外の場合、友好団体を紹介することもあります。

【ご案内図】





# あんしんが第一

## 耐震診断と耐震補強

あなたの家は大地震の時にはたして大丈夫でしょうか?不安な方は多いはず。それなのに耐震対策が行われていない建物が多いのです。どうしてそういうことになるのか?それは、「その時はその時でしょうがない。」と運任せにしたり、「補強するには費用がかかるから。」と躊躇している方が多いからです。平成18年1月に「改正耐震改修促進法」が施行され、国や地方公共団体も対策に取り組んでいますから、耐震診断や耐震補強工事を行う費用の助成も行われています。「自分の家は法律違反だから補助は受けられない。」という方もいると思いますが、耐震診断だけであれば適法でなくとも費用を助成しています。

とにかく、耐震診断を行ってください。耐震診断を行えば、比較的費用のかからない耐震補強や耐震対策も考えられます。大地震が来たら、数秒で倒壊する家もあります。避難できる時間を稼げるだけでも、命が助かる場合があるので。ただし、必ず、信頼のできる所に頼んで

ください。不安を感じたら行政の担当課などに相談すると良いでしょう。NPO法人建築ネットワークセンターでも、耐震診断を行っています。

## 専門家に聞く前に…

「風が強いと揺れがひどいので、見て欲しい。」そんな依頼を受けて見に行くと、木造3階建て。1階の道路側は駐車場と玄関で、壁はほとんどなし。これでは揺れるでしょう。断言しますが、こういう木造3階建てのほとんどは欠陥住宅です。だって見てください、あんなに細長いのに1階はスカッと抜けている。不安定だとは思いませんか?

技術的になんとかしているだろうって? まあ、そういう場合もあると思いますが、その場合は見えないところに相当費用が掛かっているはず。リーズナブルな費用でできると思いませんか? 専門家に聞く前に、まずは素直に自分の感性と頭脳を働かせてください。

(一級建築士 千賀良作)

この街に暮らし  
この町に生きる

認知症対応型グループホーム 泉湧く憩いの家 見学会

安心な住まいは福祉の基本、建築ネットの「住まい、福祉、まち懇談会」は勉強会や懇談会を重ねています。今回、5月26日文京区のグループホームに見学に行きました。

17人もの方が見えて、ホームの皆様のご迷惑を避けるために3回に分けて理事長さんが案内してくれました。

私が驚いたことは、苦労と経験、勉強の集約といえる心のこもった設計、運営の力です。入居

の皆様明るい笑顔が証明します。

理事長の米澤さんは、入居者、家族、ホームの連携に加えて、町や近所、専門家の協力を語ってくれました。

住宅事情や介護事情で愛する家族と一緒に住めない方の話や、一部劣悪な施設の企業ホームの話などが身近な話題となっています。私たちが、将来どんな住まいに誰と暮らすか、選択の一つとして勉強しました。(上野正美)

## ティーたいむ



## 家庭の風呂を“温泉化”しませんか

近年、温泉は人間の健康に大きな存在として認識されるようになってきました。とりわけ、どこのご家庭にもあるお風呂こそ温泉になるというお話です。提唱しているのは、認定温泉医の水上治さん(東京千代田区・健康増進クリニック院長)で、がんの専門医として、入浴はがんの予防と治療効果に役立つと言っています。温泉といえば、含んでいる成分によりさまざまな効能があることで知られています。しかし、温泉の効能は「からだを温め免疫を高め、病気になりにくい体質をつくる、さらには、たとえばがんなどの病気になったとしても、転移や再発をさせない、つまり病気が闘うからだをつくることにつながる」と強調します。お湯の質というのはそれほど重要でないとも。効果的に活用すれば、どれもができる物理療法といえます。

## がん予防、治療効果の上がる入浴法とは

水上さんが進める入浴法の基本は、ぬるま湯。40度以下にしてゆったり入ること。「根拠は40度以下だと、副交感神経が優位になりリラックスするのでリンパ球が活性化し免疫が上がる。冬でも40度以下にし、なるべく長く浸かる。最低15分から40分くらい。がん治療の人は何度でも、1日中入ってもいい」と。さらに、

「週に5回は40度以下にし、残りの週2回は42度に入るのがよい」と付け加えます。後者の42度には10分だけ入ります(最初は体温計



を口にくわえ体温が38度になるまで)。2日後に非常に免疫力が上がります。入浴後は、毛布タオルに10分間くるまって保温。お風呂場には、ラジオや観葉植物などでくつろぎの雰囲気を出したいものです。日本人の死亡の第一位は生活習慣病のがん、3人に一人が罹患者、リスク減にも“温泉化”を普及したいもの。(家庭栄養研究会・岡本昭子)

## BOOKS

■マンション管理のブックレット

# これからのマンション管理

—安全・快適に住むために—

【編・著】NPO建築ネットワークセンター  
【出版社】下町人間総合研究所  
【定価】1,000円(税込)



好評  
発売中!

【発行】合同出版  
【定価】1,600円+税

◆ご注文は書店または当センターまで  
建築ネットワークセンター TEL.03-5386-0608 FAX.03-5386-1065