

ドコなの車いすアスリート見聞録

行って来たん。見て奇譚?



3年ぶりにアメリカに
来ています。オハイオ州
シンシナティ。初めての
場所です。



▲シンシナティの街

夕べは遅く到着したの
で今朝は少しのんびり、
8時に起床。着替えて朝
食に降りて行く。朝食コーナーには
「Closed (終了)」の札が。えー！
まだ9時前なのに中に人がいるのを見
つけてドアを開けようとしたが、
やっぱりカギが掛かっている。ドアをガ
チャガチャやっている私に気づいて、
中の一人がカギを開けてくれました。
ホテルの制服を着たその人に「朝食は
終了？」と英語で聞くと「9時半まで
だよ。」だってまだ8時...とスマー
トフォンの画面を見て気づきました。
あちゃー、経由地ガラス時間のまま
だった...！そつ、ダラスと、このシン
シナティには1時間の時差があるので
す。「OK, my mistake (私の
間違いです)」とつなだれる



▲無情にも開められていたドア

翌朝はちゃんと朝食にありつけました

出来上がったサラダ。新鮮で美味しかった



私に、ホテルのひとは「コーヒーならあるけど飲むかい？」と聞いてくれた。「Thank you, but no thank you」ありがとう、でも大丈夫です、と答えて一旦部屋に戻ることになりました。
時計が1時間遅れていたということ、起きたのは9時...夕べホテルに着いたのも21時だと思っていたけど本当は22時...向かいのコンビニに水を買に行つたのは23時近かつたのが。一人で外に出るのはあまり良くなかつたかも。時差ほけ+寝ほけ頭でぐるぐる考えながら、とりあえず時計を合わせ、雨具を着て(外は小雨が降っています)朝食を買いに、近くのサンドイッチ店・サブウェイに向かいました。サラダとトルティーヤとスープを買うことにしたのですが...アメリカのものはビッグサイズなので、これで朝夕2食をまかな

てしまつ作戦。店員の女性に「サラダ？何を入れる？野菜だけ？肉は？ターキーね、ターキーハムは何枚入れるんだつたかしら、ルーシー...ターキーはサラダには4枚？(と厨房に叫ぶ)。あと？スピナッチ(ほうれん草)？レタスは？いらなの？チーズは？どれ？これ？アメリカンチーズね、あと？オリーブ？トマト？ほかは？無理に入らなくてもいいのよ！」弾丸スピードで聞いてくる店員さん。本当は「適当に入れてください」と言いたかつたのですが、前に通じなくて失敗したので、ひとつひとつ指を差して答えます。「美味しそこー！いいチョイスだわ！」サラダを交せながらいつ店員さん。優しいのが救いです。お金を払つてお店を出たときには、寝ほけ頭はずつかり目が覚めていました。
そうだった：サブウェイは大変なんだつた...。時差とサブウェイ、初日から洗礼を受けたアメリカ武者修行です。



▲旅のもうひとつの目的はインドアの大会です

ひらさわ なこ
1972年生まれ、埼玉県在住。手足の障害で車いすを使用。24歳でアーチェリーを始める。2004年アテネパラリンピック銅メダリスト。2016年リオデジャネイロパラリンピック日本代表。(株)オー・エル・エム所属。



▲今回の旅の目的は友人との再会

■お知らせ掲示板■

マンション・戸建て
どちらも大歓迎!

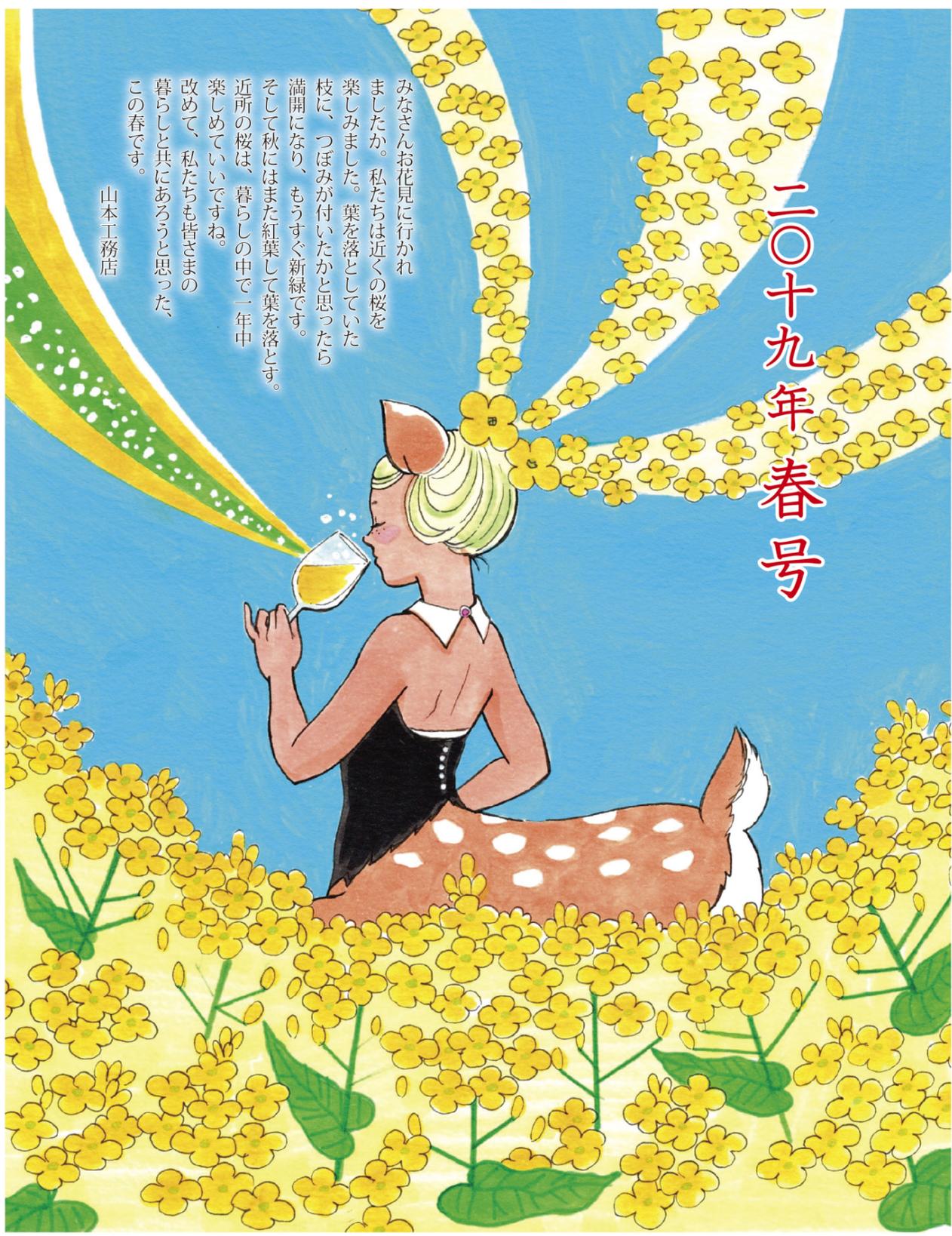
住まいの110番 なんでも相談所

建築・リフォーム・修繕 電話 03-3979-3401

●「住宅のなんでも相談会」を開催しています。
住まいのお悩み、どんなことでも気軽にご相談ください!
・雨漏り、水廻りのリフォーム、バリアフリーの工事、なんでもどうぞ!

編集後記
昨年の大寒に仕込んだ味噌、今年の大寒に開封し、次のをまた仕込みました。出来たお味噌のお味はたぶん普通ですが、自作は何割増しか、美味しく感じます。糠漬けに塩麹、豆乳ヨーグルトや塩レモン...。発酵食品をかまっていると、結果はゆっくりに作れるようになります。今の目標はザワークラウトを上手に作れるようになることです。
《編集・砂絵工房》

二〇一九年春号



みなさんお花見に行かれ
ましたか。私たちは近くの桜を
楽しみました。葉を落としていた
枝に、つぼみが付いたかと思つたら
満開になり、もうすぐ新緑です。
そして秋にはまた紅葉して葉を落とす。
近所の桜は、暮らしの中で一年中
楽しめていいですね。
改めて、私たちも皆さまの
暮らしと共にあろうと思つた、
この春です。

山本工務店

— 住みなれたあなたの街 — 不動産なんでも相談やっています

宅地建物取引業者免許証 東京都知事 (8) 第 58296 号

TEL03-3979-3401

E-mail: yamar@zmail.plala.or.jp



先日、高島平4.5丁目をじっくりと歩いてみました。住みなれた街も改めて見てみると発見があり、時代の変化や住まいのニーズが変わって来ていることに気が付きます。私たちへのご相談も変化してきています。

近頃のご相談で増えているのは、高齢化にともなう事。家が広く手入れができない、段差が辛いし、2階に上がれない。家を売りたい。そんなお悩みです。

庭付きの広い戸建ては、子育てには理想的な住居でしたが、子育て後の暮らしには、心地よい住まいとは言えなくなりました。①リフォーム、②減築、③買い替え、検討してみてくださいいかがでしょうか。

*

①リフォーム
段差をなくしバリアフリーにする。手すりを付ける。キッチン・お風呂・トイレなどをライフスタイルに合った安全で使い勝手の良い水回りにする。二重

窓で、冬の寒さや夏の暑さをしのぐ熱的バリアフリーにする。様々なリフォームで、暮らしは快適になります。



②減築
部屋を減らしたり平屋にしたりして、建物をコンパクトに。自分に合ったサイズの暮らしは、からだの負担も軽くなります。減築の際には、耐震補強や熱的バリアフリー化もして、住みましょう。

③買い替え

戸建てからマンションへの住み替えも増えています。最近のマンションはバリアフリーで、水回りも充実しています。エレベーターで、辛い階段とはさようならです。必要十分なスペースで、からだも気持ちもラクラク暮らせると思います。マンションは鍵1つで戸締りが出来るのも安心です。

うことが出来ました。

■ケース2 会社の業務改善

会社の業務改善のお手伝いは、経営立て直しのため、現実的な規模への移転でした。私たちは土地の売買と移転の対応をし、経営面は板橋区立企業活性化センターをご案内しました。センターでは経営の各専門家からアドバイスを受け、新天地で再スタートが出来ました。

*

私たちは地域密着で丁寧に対応いたします。不動産のお悩み、気軽に相談ください。

コラム
高島平
4.5丁目を
歩いてみて



■古い住宅があります

建て替えや建て売りも進んでいますが、まだまだ古い建物もあるようです。山本工務店は、減築やリフォームに対応します。お手入れしやすくコンパクトで快適な暮らし、手に入れて下さい。



■空き家が増えました

空き家を維持するのは大変なこと。空き家の管理、お手伝いします。



■傷んで危険な塀が たくさんありました

傾いたりヒビが入った塀があちこちにありました。地震などで倒れてそうな危険な塀も見当たります。板橋区では危険な塀の撤去への助成制度もあります。詳しくはお問い合わせください。



■相続など

不動産の相続について悩んでいる方も多そうです。相続や贈与、借地や借家、空き家対策には専門家と一緒に相談に乗ります。

*

■ケース1 買い替え
狭小の4階建てに住む、高齢のお母様と息子さん。こちらの戸建ては山本工務店が建て替え

ここで、昨年お手伝いした2つのケース、ご紹介します。

*

お住まいになっていた戸建ては売却のほか、緑地や菜園、駐車場などにしても。私たちが暮らす地域、環境に負荷をかける形で利用できるというですね。山本工務店は、皆様それぞれのニーズに合った方法を一緒に考え、粘り強く対応します。



をした、お付き合いの長いご家族と建物です。4階への上り下りが辛く、マンションへの買い替えをしました。今はからだも楽に、快適に暮らしてらっしゃいます。親しんだ地域から離れたくないというご希望には、地域密着の私たちの腕の見せどころ。近くの良い物件をご紹介します、喜んでいただけました。

同時に隣家からも販売依頼があり、2軒分の土地を合わせての販売になったので、割高に扱

おきな清宮&養吉 ひるやすみの詠

ペランダの

孫の頭上に

花火あがり

遠い昔の
はり絵のごとく

おきな清宮

おんや？こりや夏の歌だべな、なにに、
「我がレフォルムハイは春と秋に出るから夏の歌がない。
其処でたまには季節の先取りで、一歩先行く一首にしたいと」
ほほ、さすがおきな清宮氏。
自由だべな。

そんなひとときにはゆでたての枝豆とキンと冷えたビール、でねくて幼い人と一緒に爽やかな色のサイダーで乾杯。

養吉先生



めんたいあん 免耐庵便り



▲ニンニクを植えました



▲スイセンの芽 沢山出ました ▲花も 植えました



▲畑を増やしました 何を育てようかワクワクです

山本工務店のモデルハウス兼実験施設「免耐庵」の畑では旬の野菜を育てています。今年は夏みかんを百個収穫。やっとな美味しくなりました。みなさんもバーベキューを兼ね遊びに来てください！

●ちょっとお知らせ
近ごろ、古いマンションで、水のトラブルが増えています。水回り、気軽にご相談ください。