

美しく吃える

四獣

滅の肉体を手に入れた最後の狼は、雪降る浜辺に打ち上げられた鯨と出会った。滅びた獣の魂を鎮める旋律は、縄文のリズムと出会った。ダンスと音楽の織りをす吃哮の四獣奏。

主 演
ダンス(狼) 刈田 順也
縄文太鼓 鈴本 明倫
作曲ピアノ 茂呂 剛伸
福田 ハジメ

原 業・演出
DJEM P (茂呂剛伸・福田ハジメ)

12/30(Fri)
①13:00公演
②15:00公演
12/31(Sat)
③13:00公演
※開場は各30分前

観覧料無料 (未就学入場可能)
※別途、時計台入館料200円/名がかかりますので予めご了承ください。
(高校生以下は入館料無料)

札幌市時計台2階ホール
札幌市中央区北1条西2丁目 TEL:011-231-0838
※入場者が150名を超える場合は入場制限をさせていただく場合がございます。
公演に関するお問い合わせ: moro-t@mirai-t.com
主催: 札幌市時計台指定管理者エムエムエスマンションマネージメントサービス株式会社 共催: 株式会社オフィスモロ
後援: 札幌市・札幌市教育委員会・北海道・北海道教育委員会・北海道新聞社・縄文芸術文化財団・札幌日台親善協会 協力: 未来通商株式会社

後日、時計台HPより本公演の様子を動画(YouTube)で公開予定! ぜひご視聴ください。

smile 21

vol. 71 2023.1 CONTENTS

- 1.2 老老介護について考えよう!~暮らしやすい老後のために~
- 3 もしものときの落雷対策できていますか?
- 4 冬の大敵! 結露の撃退方法
- 5 MMS&北海道観光ニュース
- 6 知って安心! 誘導灯の種類

「水上ワカサギ釣りツアー」写真提供: 株式会社北海道宝島旅行社
株式会社北海道宝島旅行社からの情報は5ページに掲載しています!



郵便はがき

料金受取人払郵便

060-8788 212

札幌中央局 承認 1385

差出有効期間 2024年5月20日まで
●切手不要●

北海道札幌市中央区南1条西4丁目20札幌エスワンビル9階
MMSマンションマネージメントサービス(株)
smile21担当宛

※プレゼント応募はFAXでも受け付けております。
FAXの方は、裏面のアンケートにご記入の上、送信ください。
FAX 011-232-2638

個人情報の取扱いについて
ご提供頂いた個人情報は、広報誌発行・プレゼント送付の目的にのみ使用し第三者に提供・委託することはありません。上記に同意頂き裏面の確認チェック欄にチェックの上、ご応募下さい。万が一同意が確認できない場合はご応募を無効とさせて頂き、ご提供頂いた個人情報は破棄させて頂きます。個人情報の開示等につきましては、弊社ホームページにて、個人情報に関する「個人情報保護方針」を掲載しております。詳しくはホームページをご覧ください。(https://www.mms-jp.net/)

個人情報の取り扱いに関するお問い合わせ
MMSマンションマネージメントサービス(株) 個人情報管理責任者 マネージメント本部長
TEL.011-232-2588 受付時間 平日9:00~17:00

ほくぎん ローンプラザ

住宅ローンのことならおまかせください

札幌大通 札幌市中央区南2条西2-14 (札幌支店内) TEL:011-241-7531	札幌西 札幌市西区山の手2条1-5-1 (琴似支店内) TEL:011-611-0201	麻生 札幌市北区北39条西4-1-6 (麻生支店内) TEL:011-709-1581
白石 札幌市白石区南郷通13丁目南5-16 (白石支店内) TEL:011-862-1151	さっぽろ 札幌市東区北24条東15-1-15 TEL:011-704-1161	小樽 小樽市穂穂2-8-11 (小樽支店内) TEL:0134-23-7111
函館東 函館市中道2丁目49-17 (函館東支店内) TEL:0138-53-9511	旭川 旭川市3条通10-2189 (旭川支店内) TEL:0166-23-4111	帯広 帯広市大通南8-18-20 (帯広支店内) TEL:0155-23-6131
<p>住宅ローンについて詳しくはこちら</p>		釧路 釧路市北大通10-1-4 (釧路支店内) TEL:0154-22-5126

2022年3月現在
www.hokugin.co.jp あなたのライフストーリーを考える。北陸銀行

老老介護 について考えよう!

～暮らしやすい老後のために～

昨今、少子高齢化に伴い「老老介護」が問題となっています。そこで、今回は「老老介護」の意味や実態、暮らしやすい老後のための解決策についてお伝えします。

? 老老介護とは

老老介護とは、**65歳以上の高齢者を、同じく65歳以上の高齢者が介護している状態**を指します。

主に65歳以上の高齢の夫婦や親子、兄弟などのどちらかが要介護者(介護される側)であり、もう一方が介護者(介護する側)となるケースが非常に多く見受けられます。厚生労働省の令和元年の国民生活基礎調査によると、65歳以上の高齢者のみの世帯は全体の29%で、割合も増え続けており、**65歳以上の要介護者がいる世帯の59.7%が介護者も65歳以上であることが現状**です。



? 老老介護の原因

平均寿命と健康寿命の差が伸びている

老老介護の原因の一つに、平均寿命と健康寿命の差の拡大により、要介護者の総数が増えていることが挙げられます。医療の進歩により、日本人の平均寿命は年々伸びていますが、その結果、健康寿命(健康上のトラブルがなく日常生活が制限されずに過ごすことができる期間)との差が目立つようになりまし。平均寿命と健康寿命の差が広がると、**日常生活に制限があり、介護が必要な時間が長くなるため、介護者・要介護者ともに負担が大きくなっていきます。**



核家族化が進んでいる

核家族世帯とは、夫婦のみ、あるいは夫婦と子ども、ひとり親と子ども、という世帯のことです。総務省の調査によると、核家族世帯は徐々に上昇傾向がみられ、2035年には89%になると予想されています。**核家族化が進むことにより、親と子どもが離れて暮らす世帯が増加し、その結果、高齢者が高齢者を介護する老老介護につながっています。**

? 老老介護から生じる問題

体力面の問題

体力が低下した高齢者が介護を行う場合、特に移動介助(要介護者が移動をする際の補助)では足腰への負担が大きく、転倒などの危険性も高まります。要介護者の介護度にも関係しますが、一般的には**高齢になるほど身体が自由が減るため、介護者の体力的な負担は増加すると考えられます。**

精神面の問題

介護者は要介護者と向き合う時間が増えると、**外部からの刺激が得られないことから孤独を感じ、精神的負担を感じやすくなります。**これにより、精神的に問題を抱えるケースも少なくありません。また、精神的なストレスから、**「介護うつ」や、高齢の認知症患者の介護を認知症である高齢の家族が行う「認認介護」**につながる場合もあります。老老介護で疲弊した介護者が自身も認知症になっていることに気付かずに、介護を続けてしまっているケースがあるため、注意が必要です。

? 老老介護を未然に防ぐための対策

健康的な生活を送る

日ごろから頭を使うことや、適度な運動を心掛けることが大切です。「まだ大丈夫」と油断することなく、早いうちから生活習慣の見直しを実践し、病気・介護のリスクを減らしていきましょう。**軽いストレッチやウォーキングなど、無理のない範囲で継続できそうなものから始めてみてください。**



家族に相談する

日常的に、**自身の健康状態や介護のことを家族と相談することが大切です。**家族で介護に対する共通の考えを持つことによって、突然介護が必要になった際も、落ち着いて対応できる可能性が高まります。



? マンションでできる取り組み

設備のバリアフリー化

老老介護では、移動や移動介助が、思わぬ怪我や事故につながる問題の一つです。手すりや階段昇降機の設置、手動ドアから自動ドアへの変更など、**マンションの共用部をバリアフリー化することで、介護の際の移動をスムーズにすることができるため、介護者・要介護者ともに身体的負担を減らすことにつながります。**今後の暮らしを見据えて、安全に暮らせる環境を整えるためにも、バリアフリー化を検討されてみてはいかがでしょうか?



コミュニティ活動への参加

社会とのつながりが乏しくなるにつれ、外部との交流の減少による孤立が問題視されています。マンション内で行われているコミュニティ活動への参加や、理事会で人との関わりを持つことによって、**お互いの健康を確認し合う機会などが増え、精神的負担の軽減につながります。**思い切って、理事会や管理組合のコミュニティ活動に参加してはいかがでしょうか?



「老老介護」は、誰もが当事者になりうる身近な社会問題の一つです。老老介護になってしまったときでも、負担を軽減する方法は様々です。現在、老老介護をしている方、ご家族に高齢者がいる方はぜひ参考にしてみてください。

もしものときの 落雷対策 できていますか?

近年の日本は、異常気象に見舞われることが多々あり、落雷にも注意が必要となっています。マンションには避雷針があるから大丈夫と油断していませんか？今回は、冬の雷の特徴や避雷針の役割、落雷対策について考えてみましょう。

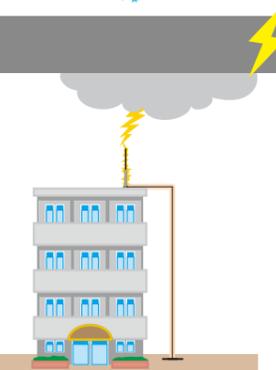
冬の雷の特徴

雷は夏に多いというイメージがありませんか？しかし、「冬の雷」にも注意が必要です。特に、日本海側では冬になると、冷たい季節風の影響で、雪を降らせると同時に落雷が発生します。冬の雷は夏の雷に比べて放電数が少ないものの、一回あたりの雷の電気量が多く、落雷すると被害が大きくなりやすい特徴があります。



避雷針があれば安全?

建築基準法では、高さ20メートル以上の建物に避雷針の設置が義務付けられています。しかし、避雷針は「雷が落ちてくるのを防ぐ装置」ではありません。むしろ雷を誘導して落とし、建物の中の導線を伝わらせて、地中に放電するためのものなのです。避雷針はあくまでも「建物自体を守るための装置」ですので、建物自体は守られるものの、電線や通信回線を通じて雷の電流が屋内へ侵入することがあるため注意が必要です。



雷の音が聞こえてきたら…

電気器具や壁・柱から1メートル以上離れましょう

屋内は概ね安全な空間ですが、電話線や電源線、アンテナ線などは外部から屋内への雷の侵入ルートとなり得ます。そのため、電化製品の電源線や通信線を雷接近時に外しておくことで、電気器具はもちろん、自分自身の安全を高める効果があります。

鉄筋コンクリートの建物や車の中に逃げましょう



NG 傘をさす
木の下であまやどり
腹ばいになる

雷は少しでも高く先のとがっているものがあると、これを通して落ちる傾向があります。広場や砂浜などの開けた場所や、山頂や屋根などの高いところでは、人に落雷しやすくなるため、できるだけ早く安全な空間に避難しましょう。

”雷しゃがみ”をしましょう



POINT

- 1. 頭を低くする
- 2. 耳をふさぐ
- 3. 両足をそろえる
- 4. つま先立ちをする

近くに避難できる場所がない場合は、地面にしゃがみ込み、できるだけ姿勢を低くすることで、雷が身体に落ちるリスクを下げることができます。

今回は「落雷」に焦点を当て、避雷針の役割や雷対策についてご紹介しました。マンションの場合、多くの直撃雷は避雷針で防ぐことができますが、屋外にいる場合は各自で対策しなければなりません。落雷の特徴をよく理解して、万が一に備えましょう。

冬の大敵！結露の撃退方法

気温が下がり、暖房機を使用する時期になると、室内外の温度・湿度の差が大きい状態が続き、窓ガラス・サッシ・壁面などに水滴がつく現象が見られます。これを結露と言います。今号では、冬に多くのマンションを悩ませる結露の問題についてご紹介します。



結露とは、温度の高い室内の空気が、窓ガラスなどの温度の低い部分で冷やされ、水滴が生じる現象のことです。一般に室内の湿度が60%以上の場合で、外気温との差が15℃程度になると、結露が発生します。結露を放置してしまうと、共用部では壁の剥離やひび割れ、専有部では近隣住戸への漏水などが起こる可能性があります。また、建物の骨組みへのダメージや、カビなどの発生による健康面への被害を抑えるためにも適切に結露対策を行う必要があるのです。

共用部の結露対策



①換気を良くする

結露は、室内と室外の温度や湿度の差によって起こります。その差を解消するために、定期的に換気するという対策が挙げられます。温かい空気は上へ登っていくという性質から、上階ほど結露が多く発生しますので、上階の換気を重点的に行うことで、結露の予防につながります。適切な対策を行ったとしても、現状の換気設備では結露が発生する場合には、マンションのルールなどを確認の上、新たな換気設備の設置を検討すると良いかもしれません。

②サッシ・窓ガラスなどを断熱性能の高い素材へと変更する

熱伝導性の高いアルミ製サッシの場合、屋外の空気の影響を受け、サッシが冷えてしまう特徴があります。そこに温度・湿度の高い室内の空気が触れると、結露が発生します。サッシや窓ガラスなどの屋外と隣接する場所に使用される素材を熱伝導性の低いものに変更することで結露の改善が見込まれますので、ぜひ検討してみてくださいね。



③新たに断熱材を入れ、建物全体の断熱性能を高める

壁の内側に断熱材を入れたり、建物全体を断熱材で覆ったりする工事を行うと、建物全体の断熱性能が高まり、室内外の温度や湿度の差による影響を受けにくくなります。壁の内側に断熱材を入れる場合には、共用部の廊下の幅が建築基準法で定められている廊下の幅よりも狭くならないよう、注意が必要です。

専有部の結露対策

専有部の結露防止には除湿器を使用する他、以下のような取組みが有効です。ぜひ参考にしてみてくださいね。



- ①煮炊き・入浴など湿度が高くなる場面では、必ず換気扇を使用する
- ②結露がひどい場合は加湿器・ポータブル灯油ストーブの使用は控える
- ③定期的に窓を開ける、押入れの戸は解放するなど、空気の流れを良くする
- ④換気後は、冷気の侵入を防ぐために2重窓の内窓を必ず閉める

今回は結露の原因から対策までを簡単にまとめてみました。今一度みなさんがお住まいのマンションの結露状況を把握・共有し、対策を話し合ってみるのも良いかもしれません。また、各マンションに合った結露対策を詳しく知りたいという方は当社MMSの技術管理部までご相談ください！

MMS&北海道観光ニュース

MMSニュース「3年ぶりに復活! MMS主催年末コンサートを開催します!」

3年ぶりに、「札幌市時計台年末コンサート ～美しく咆える四獣 Year-End Performance 2022～」が開催されます!当日は、4名の出演者によって、北海道の大地から生まれた音楽やダンスが披露されます。公演は観覧料無料となっておりますので、皆様のお越しを心よりお待ちしております!

美しく咆える四獣 Year-End Performance 2022



ピアノ 福田ハジメ ダンサー 鈴木明倫 縄文太鼓 茂呂剛伸 ダンサー 刈田順也

12月30日(金)	13:00~	第一公演
	15:00~	第二公演
12月31日(土)	13:00~	第三公演

観覧料無料!

※入場者が150名を超える場合は、入場制限をさせていただきます。ご了承ください。
※開場は各30分前です。
※別途、時計台入館料200円/名がかかります。(但し、高校生以下は入館料無料)

共催者であり出演者の、縄文太鼓演奏家 茂呂剛伸さんよりコメントを頂きました!

この度は、3年ぶりに札幌市時計台2階ホールで年末イベントを開催出来て嬉しいです。今年、「美しく咆える四獣 Year-End Performance 2022」と題して、縄文太鼓、ピアノ、ダンスの豪胆な美しさを構成するパフォーマンスをお届け致します。また、後日、時計台HPより動画配信でもお楽しみ頂けますので、沢山の皆様にご覧頂ければ嬉しいです。



北海道観光情報

今年の冬こそ体験したい

【送迎付き】手ぶらで楽しむ... 氷上ワカサギ釣り

プロの釣りガイドが同行するので、初心者もお子様も大丈夫。道具一式とテント、長靴と防寒オーバースポンのレンタル付きで手ぶらで参加OK! 釣ったワカサギをその場でアツアツの天ぷらにして食べられる感動体験。

一味違う 冬の楽しみ方

お申込み・お問い合わせは... **株式会社北海道宝島旅行社**
☎ 011-252-2111 support@hokkaido-island.com

https://h-takarajima.com/ 「北海道体験」で検索

※旅行や観光をご検討の際は、政府や都道府県等の呼びかけに従い慎重なご判断をして頂きますようお願い申し上げます。

← 知って安心! 誘導灯の種類

お客様からの「災害時の避難に不安がある」という声にお応えし、今回は、火災・災害時の避難をサポートする設備の一つ、「誘導灯」についてご紹介します。

「誘導灯」とは、停電時であっても避難する方向が分かるよう、建物内に設置される非常用の照明設備です。消防法により、「11階以上」・「地下」・「窓がない」のいずれかの条件を備えるマンションのフロアには、誘導灯の設置が義務付けられています。なお、類似する「非常灯」は、暗闇の中でも避難ができるよう、避難経路自体を照らすことを目的とする別の非常用照明設備です。マンションに設置される誘導灯には主に以下の2種類が存在します。

← 通路誘導灯

避難口へ向かう経路を示す誘導灯です。背景が白色の標識です。災害時はこの標識の矢印の方向へ進めば、避難口へ辿り着きます。



← 避難口誘導灯

避難口の位置を知らせる誘導灯です。背景が緑色の標識です。災害時はこの誘導灯のある場所から屋外へ避難ができます。



今回、避難が必要な状況になった際に役立つ知識の一つとして、誘導灯の種類などを一部ご紹介しました。マンション内はもちろん、外出先でも誘導灯の位置を事前に確認しておく、災害時に落ち着いて行動できる可能性が高まります。もしもの時に備え、ぜひ身の回りの誘導灯を探してみてくださいね。 出典:消防法

スマイル☆プレゼント情報

アンケートにお答え頂いた方の中から抽選でMMSオリジナルカレンダーを10名様、時計台オリジナルカレンダーを10名様、サッポロスマイルバッグ(小)を3名様にプレゼント! たくさんのご応募お待ちしております!



当選は商品の発送をもって替えさせていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。

応募方法 郵送または、FAXにて受け付けます。

smile21に関するご意見・ご感想・お客様のお名前・ご住所・マンション名(号室)・ご連絡先をご記入の上、ご応募ください。

【応募方法】 右の応募ハガキに必要事項をご記入の上、郵送またはFAXにてご応募ください。

【締め切り】 2023年1月13日(金)必着

編集後記 今号では、老老介護とその対策について取り上げました。老老介護の予防を心がけることは、生活の質の向上にもつながります。本記事が皆様のこれからの過ごし方について考えるきっかけとなりましたら幸いです。

●個人情報の取扱いについては、裏面をご覧ください。

アンケートに答えてプレゼント

- ① 今回のsmile21の中で興味を持った項目に○を付けてください。(複数可)
- 1・老老介護について考えよう! ~暮らしやすい老後のために~
 - 2・もしものときの落雷対策できていますか?
 - 3・冬の大敵! 結露の撃退方法
 - 4・MMS&北海道観光ニュース
 - 5・知って安心! 誘導灯の種類
 - 6・その他 ()
- ② smile21の中で取り上げて欲しいテーマやご意見・ご感想などをご自由にお書きください!

Text area for writing answers to the survey questions.

裏面記載の個人情報の取扱いについて確認し、同意いたしました。		確認チェック欄 <input type="checkbox"/>
フリガナ お名前	電話番号	
ご住所 〒	年齢	代
マンション名	号室	