



齋藤事務所のIT通信

■高子ハロハロマーケット初の夜企画開催

毎月第三日曜日の午前中は、伊達市保原町の阿武隈急行高子駅北側にできた高子岡公園で、「高子ハロハロマーケット」というイベントが開催されています。私は運営団体である「アクティブライフだてな」に参加し、スタッフとしてイベント当日にお手伝いをしています。毎月ではありませんが、「齋藤屋」として桑折町の至福の桃グミなどの販売も行っています。

【「ハロハロ」はフィリピンのタガログ語で「混ぜ混ぜ」という意味。高子地域に住んでいる人、新しく移り住む人、周辺地域に住む人、いろいろな人が朝市をきっかけに繋がり、ともに楽しむことができる居場所づくりを目指す。「アップデートシティふくしまソラチエ」について知る機会をつくる!】というコンセプトがあります。

「アップデートシティふくしまソラチエ」は、阿武隈急行高子駅北口に大規模な土地区画整理が行われ分譲地となっている場所です。阿武隈急行で梁川から福島に通っていた高校時代に見ていた景色から、大きく変わりました。



八月十九日(土)は、いつもは午前中のイベントを「ハロハロナイト」として夜に開催しました。私はインターネット担当者として、HPにイベント掲載とエリア限定でインターネット広告を掲載。また、InstagramとFacebookページの広告も行いました。どのくらいの人々がそれを見つけたか、訪れてくれたかは分かりませんが、新聞等のメディア掲載も含めて、多くの方が足を運んでくださいました。

九月以降も引き続き、第三日曜日の午前中にイベントを開催していく予定です。HPへの掲載、SNSでの広報を怠らず、再度訪れたい・初めて行ってみたいと考えている方々に、運営スタッフIT担当として情報を届けていきます。

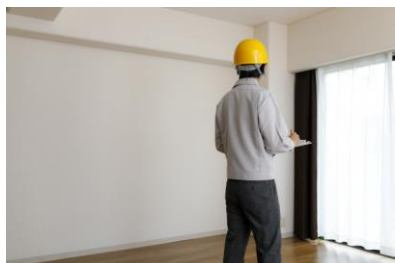
(ITコンサルタント 齋藤事務所代表 齋藤慎也)

おの設計の住まいとまちづくり工房

◆リフォーム時は、余裕を持った予算と工期に

先日、耐震リフォーム工事が進行中の住宅の現場に呼ばれて見に行ってきました。というのも、工事を始めて壁をはがしてみたら、図面に書いていた内容と現状が異なっていたからです。ある意味「リフォームあるある」なのですが、改修の設計をする段階では壁の中の状態まで確認することはできないため、見えない部分に関しては新築時の図面等を基に設計を行います。今回の住宅も平成半ば頃に新築したそれほど古い建物で、新築時の図面も全て揃っていたので大丈夫かと思っていました。が、多少ズレがあったようです。現状に合わせて設計を見直し、いくつかわるえを加えたことで、工事自体は問題なく進めることができるようになりました。

このように、リフォーム工事には何かと変更が付きものです。今回の件では建物の悪化が見つかった訳ではないので良かったのですが、中には「床をはがしてみたら、木材がシロアリの被害を受けていた」なんてことも。そうになると、被害状況やその範囲にもよりますが、予想以上に修繕の費用がかかったり、工期が予定より遅れてしまうことも考えられます。そうした修繕や変更がないに越したことはありませんが、万が一の場合を想定して、予算や工期にはある程度余裕を持ったリフォームの計画をしておくのがベターです。住宅のリフォームをお考えの方は、参考にしてみてください。(おの建築設計事務所代表 一級建築士小野紀章)



新築住宅の設計・監理

増築・リフォーム対応可

耐震診断等各種調査も

おの建築設計事務所

桑折町字諏訪40-22
☎ 024-582-3004
✉ info@koori-onosekkei.com



漬物王子のりょうぜん漬便り

寿命の回数券

阿武隈急行の大泉駅に行ったときのこと。実家から一〇km以上は離れているので使った記憶がないくらいでしたが、先日福島市の友達が地元祭りに参加してくれた帰りの送迎で立ち寄りしました。のどかな風景に相まったのんびりした佇まい、そこでビックリしたのは、切符売り場もなく出入口もないので、誰でも構内に入れてしまうこと。構内にいる駅員さんに直接回数券(切符)を買うシステムでしたが、なんとものどかなシステムですね。セキユリティとかそういういった分野がゆる過ぎて、逆に清々しかったです。

さて、回数券(切符)つながりの話ですが、皆さんは『テロメア』というものをご存知ですか? これは染色体(DNA)の一部末端に位置するところにあり、細胞分裂するたびに縮んでいくもの。つまり寿命の回数券の様なものです。この切符は上手に使い切れば、人の寿命は最大で一二五歳まで生きることができると言われています。ですが、みんながみんな上手く使っている訳ではないですよ。乱れた生活習慣や食生活で病気になるれば、細胞の修繕のために

テロメアが無駄遣いされてしまう。つまり寿命が縮むのです。中でも注意したいのが『活性酸素』です。

前述した様に、食生活や生活習慣の乱れが活性酸素を多く発生させる要因になってしまします。活性酸素とは細胞を錆びつかせることですから、簡単に言うると老化を早めるものですね。そんな活性酸素を抑えるためには、対応食抗酸化作用の強い食べ物を食べること。緑黄色野菜など皮の色が濃く明るい野菜が、抗酸化作用の強い食べ物です。特に夏野菜は、太陽光の紫外線から身を守るため、抗酸化作用の強さを上げています。

私たちは、そのチカラを頂きながら人生を楽しませてもらっているのかもしれないですね。食事前の挨拶『いただきます』は、作ってくれた方への感謝と食材になってくれた命に対する感謝の言葉。活かされていることに感謝しながら、回数券(テロメア)を大切に使いましょう。

(福島りょうぜん漬本舗
森藤食品株式会社
森藤 洋紀)

～夢を叶える応援団～ 目指せ! 自分史上最高!



＜小学生＞
担当教科講師との個別的指導
＜中学生＞
1クラス12名までの集団授業

自学力を育む取り組み
保護者様への情報提供
兄弟姉妹同時受講の割引制度
一人親世帯未来支援制度

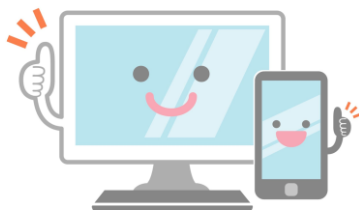
梁川町と保原町に教室があります
詳しくはQRコードから

志学白雲館

梁川校 千960-0782 梁川町中町42-3
TEL 024-577-2292
保原校 千960-0624 保原町1丁目14 2F
TEL 024-572-4355



インターネットを 活用しましょう!



＜ホームページ作成・運用＞

まだ作っていない
作っているけど生かしていない

＜Twitter等のSNSをビジネスに＞

どのSNSを運用?
使い方がまだよく分からない
投稿を知ってもらうには?

お気軽に下記QRコードから
お問い合わせください

齋藤事務所

代表 ITコンサルタント
齋藤 慎也(桑折町)
<https://saitoshinya.com>



贈られて嬉しい福島の味
福島りょうぜん漬



お世話になったあの方へ
贈って喜ばれ



まごころと味覚を添えて

福島りょうぜん漬

■本店
【住所】福島市大波字星の宮32番地
【TEL】0120-722-345
【営業時間】午前9時～午後6時
【定休日】年中無休(元旦を除く)

