



## ちょっとしたリフォーム



今回は手すりの取り付けについてです。加齢に伴い思うように体が動かなくなってから手すりを取り付ける方も多いのですが、実は若い人も玄関を上がる時などに手すりがあると使う場合がほとんどです。

階段にしても、万が一足を踏み外して落下しそうな場合でも、手すりにつかまれば被害を最小限にとどめることができます。木下地などの場所が分かれば、ホームセンターなどで手すりを購入して自分で取り付けすることも可能です。

もちろん当社でも取付工事をしております。目安は写真のような玄関手すりです 5,000 円、直線階段の手すりです 35,000 円となっています。もう一度ご自宅の安全性を見直してみたいはいかがでしょうか？

## 長寿遺伝子

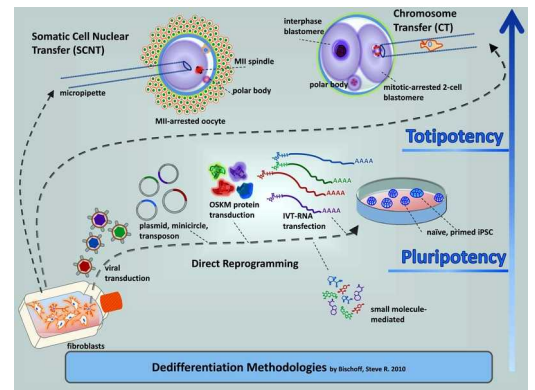
長寿遺伝子というものがあります。

細胞の死滅を防止することで老化を遅らせ、若さを保つ働きがある遺伝子で、サーチュイン遺伝子とも呼ばれています。

生き物であれば皆持っている遺伝子ですが、この長寿遺伝子は普段は眠っている状態で、普通に生活していてもはたらくことはありません。これを活性化させる方法の一つとして、普段の食事量を 7 割程度に減らすことで、実験で判明しています。

意外と簡単なことのように思えますが、やみくもなカロリー制限では健康を損ないますし、適切に制限できたとしても活性化させるためには 7 週間以上継続しなければならず、その間に一度でもカロリーオーバーしてしまえば、また長寿遺伝子は眠ってしまうため、実際には困難な作業のようです。

京都大学の山中教授が iPS 細胞でノーベル賞をとりましたが、人類の不老長寿の夢は永遠に続きそうですね。



## テツちゃん



長男恭丞(きょうすけ)は3歳に、次男の隼平(しゅんぺい)は1歳3ヶ月になりました。恭丞は鉄道が大好き。本屋に行っても一目散に鉄道の本(子供の読むようなレベルの本ではありません)をおねだりします。その影響もあり、親の私たちが新幹線の車両の名前や、北海道や九州の列車の名前まで覚えてしまいました。

『お利口さんにしていけばサンダーバードに乗せてあげるよ』とっていますが、それもまだまだ先のような感じです。もちろんプラレールも新幹線やサンダーバードなどを持っており遊んでいますが、だいたい次男の隼平が怪獣のように、レールを破壊して兄弟げんかがはじまります。その場合長男が泣き出して次男坊は知らん顔というのがお決まりになっています。😊



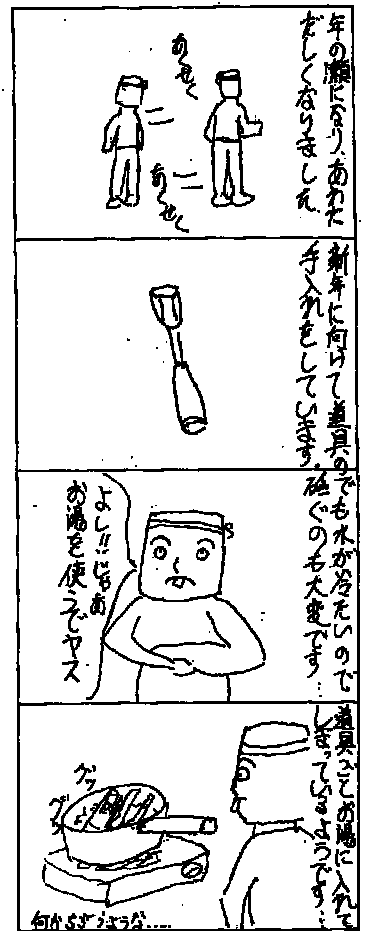
平成 26 年 4 月から、消費税が 8% に、翌 27 年 10 月から 10% にそれぞれアップします。新聞にも、高額商品の住宅の駆け込み需要が多くなってきていると住宅メーカーが息を巻いている様子が掲載されていました。

しかし、ちょっと待ってください!! 家を建てるのは消費税が

アップするからという理由では、必ず後悔することになります。政府も住宅ローン減税の更なる拡充を考えています(個人的には減税期間の延長があれば望ましいと思います)、ローンの金利も今後どのような動きをするかわかりません。

そして駆け込み需要で職人の数が不足、当然職人の単価も上昇が考えられます。平成 9 年の消費税が 5% に上がる時も、このような現象が起こり、結果その反動でその後の住宅の価格が大幅に下がるということになりました。

現在では大幅な下落はないでしょうが、消費税アップという外的要因ではなく、『家を建てよう!!』と思った時が、建て時です。



自己紹介



今回ご紹介するのは私、東 武志です。

大学卒業後、東急建設に入社。大阪、四国高松に勤務後退社、平成 9 年にこちらに戻ってきました。

苦勞したのか、親父からの遺伝なのか、頭はちょっとさびしいのですが、私自身は子供を授かるのと引き換えに、髪の毛を神様にあげたと思っています。今ではその息子たちに振り回

されっぱなしですが、その存在が力の源にもなっています。

編集後記

今年1年あ、という間に過ぎてしま、左  
気かします。9月に発行する予定でしたが、  
人手が不足、発行できまじでした。すみま  
せん。  
次号は3月の予定です。よろしくお願ひはす。  
東 武志

昭和36年創業 おつとあなたのお抱え大工



株式会社 相互建設

〒921-8056 金沢市押野1-27

TEL 076-241-8668 FAX 076-241-8614

URL www.sougokensetsu.com

e-mail info@sougokensetsu.com