

ドコナコ (車いすアスリート見聞録) 行って来せん？ 見て奇譚？

このころ、ちょっと気分が沈みがちです。アーチェリーの成績は下がったまま浮上せず、当然のことながら試合でも勝てず。海外遠征に行っても気持ちの余裕がなくて、写真もほとんど撮らずにまい。そんなある日、「このドコナコも話のネタがなく、もう何回も」どうしようかなあ...とパソコンのフォトアルバムを眺めています。

アルバムに入った13、718枚の写真を上から下まで見ていると、自分の競技写真にはかり目がいって、そのうちに「あ、このころは良い射ち方していたなあ」とか「〇〇遠征のときは「ジグが低すぎ」とか「2014年は悪くない」と、フォームチェックが始まり、さらに今の射ち方と見比べてみると練習で撮ったビデオを引っ張り出し、そのうちに足りない目の部品を

ひらさわ なこ  
1972年生まれ 埼玉県在住。24歳で手足の障害で車いすを使用。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。



陽気な親友、Leeと。



《思い出の写真から》  
1. 支えてくれる人がいたり...  
2. 試合で新しい友人ができたり...  
3. ポリウム満点の食事を食べたり...  
4. 広〜いアーチェリー場で練習したり...  
5. 広大な自然の中に身を置いたり...  
...どれも元気の源です。

思い出してショップのサイトで買い物しちゃうたりなんかして、あれれ、ドコナコは...となるのが常です。

「なんつう、ドコナコ」と、ストーリーを考えながらも一度フォトアルバムを見てみると、今度は「アメリカ武者修行の旅は楽しかった(涙)」「みんなどうしているかな」と気になって、SNSを見始めたら最後、海外の大会情報を見つけて成績を調べたり、動画サイトで対戦を見たり、寄り道では済まなくなくて、ますますドコナコから離れていきます。

「なんつう、ドコナコ！」寄せては返す波のように？ドコナコから気持ち離れたり戻ったりしながら、何度も何度もアルバムを見返していると、そのうちに「あのころはとも上手かった」と思っていた自分のフォームがそれほどでもなかったり、逆に今のフォー

ムの改善点に気づいたり。全日本の試合でメダルを獲得したときの写真を見て少しだけ気持ちに火がついたり、生き生きとしている海外での自分を見つけた。アーチェリーが好きだった気持ち思い出し、いつも勇気付けてくれる海外の友人たちの笑顔を見ているうちに、「だんだんと」もつとがんばらなくちゃ」という気持ちになってきました。

...ん？前向きな気持ちになれたのはいいけれど、ドコナコのネタはちっとも見つかってない...。ドコナコを書くには、やはり「ドコナコ」に行かなくちゃ。「ドコナコ」に行く気持ちの余裕を産むためには、早く良い成績を出さなくちゃ。と「ドコナコ」で、早くドコナコを仕上げ、明日の練習の準備をしなくちゃです。

ひらさわ なこ



二〇一八年 秋号

みなさん、こんにちは。今年の夏の暑さ、すごかったですね。なんだか振り返って思い出しても暑すぎて印象が曇り気味の中です。先日、実験施設「耐震の裏山」で、ハツと目の覚めるような秋の赤に出会いました。可愛くて美味しい秋の宝石、中面の写真にお目見えしますからお楽しみに。山本工務店

■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  
台風24号、激しかったですね。我家では飛んできたものがベランダの排水溝にたまって3Fなのに床上浸水しそうになったり、雑草対策の防草シートがはがれ、針のついたピンが何十個も飛び散ったり、樹木の枝が折れたり...。近所では塀が崩れました。雨戸が付いたスドンズドドンという音、怖かったです。災害対策、地震ばかりでなく強風についても考えなくては。

《編集・砂絵工房》  
ki8ki9@nexyzbb.ne.jp

# 未来はいまの積み重ね、 ひとつも住まいも

猛暑、酷暑、熱暑…、どんな言葉でもいい足りないほどの今年2018年の暑い夏に伝え聞いたエピソード二つからお話しさせていただきます。

\*

①マンションを住み替えた方が居られました。前に暮らしていたマンションは独り住まいには広くて不経済、ということでも一回り狭いリフォームの施された新しいマンションへ引っ越されました。

「24時間換気で高断熱リフォーム済みって電気代が少なくて本当にありがたいですね！」  
この方、今年の夏の暑さとお仕事の性格上、自宅でもかなりエアコンを使うことになってしまい、電気代の請求額を心配したそうですが、思いのほか低額におさまって、新し

い住まいの省エネぶりに嬉しい驚きだったそう。  
「リフォームって見た目の違いや使い勝手はわかりやすくても、こんな目に見えない部分は体験しないとなかなかわからないものですね。」  
そんなことから、ご自身の部屋だけでなく建物全体の価値にも興味がわくようになられたそうです。

ここだけの話ですが、おそらくこのように行き届いていて住人の意識もすっかりしたマンションは、転売のときにも価値が安定しているのではないかと思えます。

②もうひとつのエピソードはこれと逆で、マンションの管理組合の認識のくい違いと専門知識の欠如で、危うく管理会社の言うままに不必要で高額な修繕工事をする一歩手

それによってどんな効果や今後の住まいの価値の持続を期待できるか適切に表記された一枚の住まいのカルテ」、そんなイメージの証書です。

\*

専門家対応の公的に効力のある書類はもちろん必要です。

でもたとえば、共同住宅でおこる日常の様々なシーンで気軽に確認できる家履歴書。

前述の管理組合の修繕工事にしても、このような家履歴書の内容を踏まえて会議に臨めば、そこから建物全体



だと思おう。

山本工務店の顔ハメ▶

前まで進んでしまいました。幸い建築に詳しい人物がいたことで工事の見直しと正当な見積のやり直しに軌道修正できたそうですが、こんなだれのせいでも無い、しかし深刻な事態は避けたいところです。

\*

でも、実際に建築関係周辺には専門的な用語や記述が多く、管理組合や住人の皆様が等しく同じレベルで理解して

に視野を広げて、個々の住まいと共有財産として建物のバランスを考えた上での相互理解がスムーズに運び、管理会社のいいなりにわけもわからずに修繕費を出してしまう、という成り行きも避けられる可能性が高まります。なにより一目でご自身の住まいの状況がわかる書類は心強いものです。

\*

地域密着を長年大切にし、リフォーム工事の充実と技術向上を今後ますます磨いていこうと考える山本工務店としては、長年支えてくださるお客様をお守りできることは積極的に検討し取り入れていき

ことを進めるには無理があります。山本工務店も新築にしろリフォームにしろ引き渡し時にきちんと図面や工事の詳しい仕様についてお客様に差し上げていますが、どうしても公的な書類って難しい印象になりがちです。そしてなんとなく敬遠されて、ここ一番の大切なときにしまわれたままになってしまい、必要な時に活用しそびれてしまうことに。

そこで、この流れを改善で



「住空間」は人がこの大地で暮らし始めた頃から、「人の手でつくりこまれたもの」であることに変わりはありません。自然現象ではないのです。それはすなわち、その価値を守るのも壊してしまうのも其処にくらす人間次第、ということになるのではないか、と思うのです。

もうそろそろ、価値とは誰かに与えられるものではなく、自らつくりこみ守るもの、という認識を新たにするときを迎えているのでは無いでしょうか？

おきな清宮&養吉

—ひるやすみの詠—

おきな清宮

自転車も  
自動車もなし  
ふと思う  
持たぬしあわせ  
風と歩みて

江戸時代の俳聖の書いた「奥の細道」に、たしかこんなくだりがあったべなあ。「片雲の風に誘われて漂泊の思ひやます。」あれもこれも欲しかった時代を駆け抜けて、ふとたまたま自分の2本の足元をみる。それだけ。その軽さとまた歩いていくんだろなあ。ま、おらには脚はねえけど、風のキャッチはベテランだべハア。そんな歩き屋メシ、牛乳とホカホカ肉まんを頬張りながら。

養吉先生

めんたいあん  
免耐庵便り

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。

▲春には桜が咲きます  
楽しいイモ掘り▶  
▼赤いジャガイモにビックリ!

▲タマネギたくさん採れました ▲夕顔の美

▲まん丸カボチャ  
▲ハツとする赤いキノコはタマゴダケ

