

COFFEE BREAK

■やっぱり歳なんですか

西部ブロック／無責任

1週間が特に最近短く感じます。日々仕事に追われ気が付くと土曜日になっている。こんな日々を送っている自分をふと振り返ることがあります。あと何年現役として働けるのだろうか、自分の中では自分の寿命が尽きるまで現役でいたいと考えていますが、実際のところ視力の衰え・集中力の欠如・体力の衰え数え上げればきりがありません。10年前と比較すると自身の体に変化をおぼえております。特に徹夜作業がきかなくなってきました。私は今年59歳となります。私よりも年長者の方から見れば「何をほざいている」と御叱りをうけるかもしれません。特に建築士会会員の平均年齢からみればそれほど高齢というわけではないようです。諸先輩方も私の様な事を考えたでしょうか。

さて、以上の様なことを日々考えているわけですが、当事務所（小さな設計事務所）には私と私の長男・次男と合計3名の戦力にて日々仕事をこなしております。おっと忘れてはいけない私の妻が事務職

で頑張ってくれています。そのような環境下で子供たちにどうやって仕事を覚えてもらえるか、デザイン手法、施主との打合せテクニック、図面描写テクニック、せめて多少なりとも構造計算の知識と数え上げればきりがありません。できれば、今私が抱えているデザイン系の仕事を任せられるようになってくれればと思いますが、なかなか思うようにいきません。

もう少し長い目で息子たちの成長を見守っていただければと思いますが、私は元来あまり気の長い方では無い為、日々ジレンマと焦りに苛まれております。

でも考えてみれば息子達と毎日同じ職場で仕事をするなんて以前は想像さえ致しませんでした。結構楽しいものだと思う反面、身内ということで仕事の厳しさを教えきれていないのではないかと考えてしまいます。こんな事考えている私はやっぱり歳なんでしょう。

■健康増進・維持のための4か条

中部ブロック／ぐれ

静岡県の「健康寿命」は全国1位（73.53歳）であること、ご存知ですか？「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。

以下はある企業が紹介している健康増進・維持のための4か条です、参考にしてください。

「はかる」。健康診断はもう受けましたか？
まずは、自分の身体の状態を検査や診察を受けて調べます。身長、体重、血液検査、尿検査など、胸部X線検査やがん検診もあります。

「きづく」。通知された健診結果は必ず確認しましょう。健診結果は昨年度の結果と比べて大きく変化したものはありますか？また、X線検査やがん検診の結果には新たな所見がありますか？精密検診や経過措置の指示は出ていますか？

精密検診が必要と判定された場合は必ず受診しましょう。既に主治医がいる場合は相談しましょう。

「わかる」。精密検診の受診や主治医の説明によっ

て、変化した検診結果の詳細、所見の原因が判明します。生活習慣が要因となり検査値の異常をきたす体の仕組みが分かったら、自分自身の健康を維持・増進していくためのライフスタイルに合わせた「カラダ革新プログラム（＝生活習慣改善の行動計画）」を立てます。

内臓脂肪DOWNを実現のために無理なく続けられるプランを作成し、少しずつ始めましょう。治療が必要な方は、まずは治療を優先！

「かわる」。あなたは、運動(生活活動)？食事？それとも多忙な時間の合間に何か取り組みますか？
ライフスタイルに合わせたプランに沿って、少しずつ取り組むうちに自然と体がパワーアップしていきます。変わって自分を楽しみましょう。

無礼句

■自動車

東部ブロック／モライもん

♪タラララッタラー♪僕モライもんです。
 なぜか今まで自動車を貰うことが過去に五回もあった。初めは軽トラで何年かで乗り潰した。2台目は軽のワゴン（箱型の軽貨物）だった。エアコンはなく、西伊豆に現場があって毎日通っていたが、オーバーヒートすることがあっていつもペットボトルに水を入れて積んでいた、多分車検が切れるのを機会に廃車にしたと思うが、あとから足元のヘッドライトの後ろ側が開くようになっていたことを知って、知らずに暑い思いをしていたことを思い、なぜもっと早く気が付かなかったのだろうと後悔した。3台目はやはり軽トラック、今度はエアコンも付いて4駆だ。但し、走行距離が確か13万キロ位だった。錆で2回ドアが落ちたが鉄工所の知合いに溶接してもらった勿論建築の鉄骨屋さんだ。この車は今も乗っている、走行距離は25万キロを超えた。がんばって30万キロを目指す。4台目はBMWだった、これは中々手強い、あちこち調子悪く修理代も外車は高いので、最後には自分でブレーキパット位は交換出来

るようになってしまった。本当はいけないのかもしれないが。結構楽しんで乗ったが実際は数ヶ月しか乗れなかった、最後には修理代の見積もりが150万と言われ諦めた。でも、ドイツ車の感じは堪能できた。燃費もハイオクで良くても7～8km手に負えない。5台目はプジョーだ、3万キロと走っていないが11年経つ車だ、5+2人乗りというところが気に入った、まさかトランクに+2の座席が隠れているとは知らなかった、感動した。3ナンバーだが2000CCなので若干税金は安い11年経っているの割増しか？。生まれてから新車を買ったことがない、死ぬまでに一度新車を買ってみたい。まあ車なんて走ればいいのかもわからないが、毎日使うものだから楽しいほうがいい。特にお願いはしていないのだが、頂き物の多い人生のようだ。車以外にも色々あるが、ある日突然なので結構ビックリする。次はどんなものがくるのだろう。

■LPの中のコルトレーン

東部ブロック／地味変

私の事務所には、行き場を失いさまよいやっとここにたどり着いた、という感のあるLPレコードが置かれている。モダン・ジャズや70年代のロックなど200枚程度だが、ジャケットを眺めていると非常に懐かしい思いにかられる物ばかりである。家内は処分してしまえば、などと簡単に言い放つがそういう物ではない、「デジタルとは音が違うんだ。事務所で聞くから置かせてくれ。」と頼みこんで延命が叶ったのである。そうは言ってみたものの正直LPを聞くことはまずない、レコードプレーヤーのクオリティが音が出る程度の物であるせいもあるが、もっぱら事務所で聞いているのはインターネット・ラジオやYouTubeばかりだ、つつい便利な方に走ってしまうのである。

そんなLPの中に或る一枚のアルバムがある、今から30数年前東京にいた頃、今はなきジャズ月刊誌スイングジャーナルなどにジャズレコードを聴かせる喫茶店の記事や広告が載せられていた。使用しているオーディオ機器が列記され、スピーカーはJBL

の〇〇とかALTECの〇〇とかを売りにしていたのだった。どこの店だったかもう忘れてしまったが、そんな1軒の喫茶店でレコードを聴いている時だった、さすがに音質は素晴らしく、自宅ではとても聞くことのできない臨場感を味わっていた、するとある曲がかかると、鳥肌が立つ思いがしたのだった。目を閉じると目の前でプレーヤーが演奏しているようだったのだ、これは凄い！という初めての感覚だった。ジョン・コルトレーンのライブ・アット・ヴィレッジバンガードというアルバムの冒頭の「Spiritual」という曲だった。まさにそのタイトル通り魂に語りかけてくるような名演である。感動冷めやらぬまま帰りにアルバムを購入し、爾来愛聴盤となり、時がたち今は静かに眠っているのだが、またいつかあの時のようなオーディオマシンにめぐり会えばあの感動が甦ってくるのだ。LPの中でコルトレーンは生きているのである。

そう思うとますます手放せなくなるのであった。