

猛暑の中での本堂上棟式 蔵福寺様

今年の初めから工事を行っております、蔵福寺様(神奈川県伊勢原市・臨済宗建長寺派)では、七月二四日に本堂の上棟式が執り行われました。通常は棟上げ時に上棟式を行っていますが、蔵福寺様では、大工仕事の野地と屋根の防水シート張りが終了したところで上棟式を行いました。今年は例年より梅雨明けがずいぶん早く厳しい暑さが続く中、屋根の上での作業は大変でした。

基礎工事が二月から始まり、大工による建て方は四月の中頃から下旬にかけて行いました。そして、刻み作業中には任職や建設委員の方々が、材料検査で二回ほど作業場まで来て、作業の様子なども見学していただきました。弊社社長の説明にも熱心に耳を傾け、質疑も多く寄せられ建設に対する熱意が感じられました。また、実際に加工中の柱や梁などを間近で見ると、

材木の大きさに目を見張り見入っていました。



上棟式当日も朝から日が照り付け、気温も上昇し暑い日でしたが、役員や建設委員の方々が朝から駆け付け準備に追われていました。二時半から上棟式が始まり、最初にご任職による法要を行い、参加者全員で工事の安全祈願を願いながら焼香をいたしました。引き続き弊社の大工による工匠の儀にうつり、上棟式の装

束に身を包んだ工匠頭の小澤棟梁と、大工の山田と葛城が行います。棟納めの儀では、小澤棟梁の威勢のいい掛け声とともに山田と葛城がかけやを棟に振り降ろし棟を納めます。次の鳴弦式では棟の両側に分かれ、弦を鳴らして邪気を払います。そして散米の儀として、工匠頭の小澤が屋根の上で米と塩を撒き清めて終了しました。

最後の餅まきには檀家の皆様も参加し、沢山のお餅を拾い、一緒に本堂の上棟をお祝いしました。その後の祝齋では建設委員や総代さんと、和やかに談笑し楽しい時間を過ごさせていただきました。



まだまだ工事は続きますが、安全第一で進めてまいります。

鐘楼堂の上棟式と見学会

八月二一日に浜松市天竜区春野町の瑞雲院様で行われている、浜松市指定有形文化財の鐘楼堂保存工事で上棟式を行いました。例年になく暑さの厳しい日が続いているにもかかわらず、総代の方々や檀家の皆様、浜松市の文化財の担当者そして監理のNPO法人静岡県伝統建築技術協会の方も参列し、滞りなく上棟式を終えることができました。



鐘楼は礎石のみ残り全解体をして、傷んでいる部分を新しいものに替え組上げ

をして元の状態に戻します。棟札によるとこの鐘楼堂は二六六年前（江戸時代・中期あたり）に建立され、これまで部分修理のみで一度も全解体修理は行われていないようです。この保存工事によって、数百年先まで文化財として後世に受け継がれ、地域の方々々に大事にしていきたいだけだと思います。



将来大工になりたい子がでるかも？

また七月には近くの犬居小学校の全校生徒を招待して、鐘楼堂保存修理工事見学も行われました。組上げ途中の鐘楼を見て、文化財保存修理の勉強と、宮大工の仕事について学ぶいい機会になったと思います。見学後は鉋削りの体験をし、宮大工の技を感じてもらいました。

マイスター出前講座

静岡県の技能マイスター制度は平成一八年に創設され、弊社の社長は平成一九年に認定されました。ここ数年は県内の小中学校からの依頼が多数あり、出前講座として講演を行っております。

内容としては宮大工の仕事をプロジェクトで見ながら説明をして、鉋削りの体験してもらいます。どの子も鉋削りは初めての体験なので大喜びでした。また、七月の出前講座の様子を、NHKとテレビ静岡の夕方のニュースで放送していただきました。



真剣に話を聞いてくれるので、話す方も一生懸命です。

「役立つ損害保険の特約」

日本テンブルヴァン(株)井上拓郎

「水災危険補償特約」

二〇一八年六月末から七月初め、台風七号などの影響により、西日本を中心に大雨が降りました。「平成三〇年七月豪雨」と気象庁が命名したこの災害は、過去に例のないほどの降水量を記録し、全国で死者二二一名、行方不明者九名、一七三二件の土砂災害の被害をもたらしました。(消防庁、及び国交省発表、八月二一日現在)

今回の豪雨に限らず、昨今はゲリラ豪雨によって局地的に降水量が増えて、土砂災害となるケースが増えてきている気がします。特に近くに山や崖がある場合、このような土砂災害(崖崩れや、鉄砲水など)に遭う可能性は、皆無ではありません。ちなみに土砂災害により、ご寺院の建物に損害があった場合、店舗総合保険(火災保険)に加入していれば、水害保険金として保険金が支払われます。ただし床上四五cm以上の浸水被害か、建物の評価額の三〇%以上の損害があった場合に支払われる為、それ未満の損害の場合には、保険金は支払われません。また仮に支払いの条件が足りていても、罹災時に受け取れる保険金は、損害額の七〇%までしかありません。

店舗総合保険には、この様なデメリットを解消する特約に「水災危険補償特約」というものがあります。この特約を付けると、床上四五cm未満の浸水被害や、評価額の三〇%未満の損害であっても、損害額の一〇〇%が保険金として支払われます。

店舗総合保険に付帯できるこの特約は、加入する建物の所在地に関するチェック項目によって、保険料が変わります。周辺地域と比べて低くなっていないか?過去に洪水・高潮被害に遭った事はないか?近くに河川がないか?海岸から近いのか?近くに崖がないか?などの項目にチェックし、リスク区分「小、中、大、著大」を分別します。

特約保険料は、リスク区分が「大」の木造建物(構造級別3級)の場合、保険金額一〇〇万円あたり、三九〇〇円となっております。なお、リスク区分が著大になつてしまうと、引受不可となつてしまいます。

「被害者対応費用特約」

境内において、ご寺院の管理不備や過失によって、第三者へ損害を与えてしまった場合、法律上の賠償責任が発生します。例えば、境内の木が強風で倒れ、お墓参りに来たお檀家さんの車に損害を与えてしまったなどという場合には、倒れた木の管理

責任を問われることがあります。木が倒れた原因が、管理する側の不備や過失だった場合には、与えてしまった損害を弁償しなくてはなりません。車や物に対して損害を与えてしまった場合には修理費を、人に対してケガなどをさせてしまった場合には、治療費を支払わなければなりません。この様な事故の際に、施設所有管理者賠償責任保険に加入していれば、損害額に応じて保険金が支払われます。ただ、この保険は賠償保険ですので、ご寺院側に不備や過失なかった場合、保険金は支払われません。例えば、お墓参りに来られた方が、蜂に刺されてしまった(蜂の巣が見当たらない場合)とか、何もないところで転んでケガをしたなど、ご寺院の不備や過失とはならないケースでは保険金は支払われません。この様にご寺院の不備や過失ではないが、境内でお檀家さんなどがケガをされた場合には、お見舞金(お見舞品)をお渡しすることもあると思います。そんな時には、施設所有管理者賠償責任保険に「被害者対応費用特約」を付けておくと、被害者一名二万円まで補償されます。ちなみに保険料は、施設の用途(寺院建物、墓地など)とその面積、補償する金額によって変わります。

知って得する 睡眠負債の話

睡眠負債とはアメリカのスタンフォード大学の教授により提唱された言葉で、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に影響を及ぼすおそれのある状態のことです。一日三時間の睡眠の生活を続けるような睡眠不足は、ストレスや疲労の影響で生活の質が低下するなど、様々なリスクが高くなる

ことがわかっていきます。

ところが一日六時間程度眠り、自分では睡眠に問題がないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りていないために借金(負債)のように蓄積することがわかってきました。最近の研究で睡眠負債は脳のパフォーマンスの低下にとどまらず、様々な病のリスクを高めていることがわかってきました。

二〇一四年にアメリカのシカゴ大学が行った研究では、実験的に睡眠を不足させたマウスはがん細胞が増殖しやすくなることが分かったそうです。本来ならがん細胞を攻撃するはずの免疫細胞が、睡眠不足の場合にはがん細胞の増殖を手助けするような可能性が見えてきたとのことです。

そして東北大学が二万三九九五人の

女性を七年間追跡し、睡眠時間と乳がんの発症リスクの関係を調べたところ、平均睡眠時間が六時間以下の人は、七時間寝ている人に対して乳がんのリスクが一・六倍になったという研究もあります。

またもうひとつ注目されているのが、睡眠負債と認知症のリスクの関連です。スタンフォード大学でマウスを使った実験では、睡眠中にアミロイドベータと呼ばれる脳のゴミが排出されることを突き止めました。アミロイドベータとは認知症の最大の原因であるアルツハイマー病の原因物質とも言われており、発症の二〇〜三〇年前から蓄積するといわれています。つまり働き盛りの時期に十分な睡眠をとっていないと、数十年先に認知症になるリスクを高める可能性があります。

では自分に睡眠負債があるかどうか、どうすれば見極められるのでしょうか。ひとつの目安は「寝だめ」が起きるかどうかです。週末に光が入らないよう寝室の遮光をしつかりして、時計や携帯電話など時間がわかるものを持たずに寝てみます。そして眠気がなくなるま

でぐっすり寝ます。(目が覚めても眠気がこのっている場合は二度寝してください)睡眠時間が通常よりも二時間以上長くなった場合は睡眠負債があると思っただ方がよいそうです。

睡眠負債があるとわかったら、平日の睡眠時間をいまよりちよつとだけ多めにし、週末も同じ睡眠時間にするこ

とです。週末の寝だめは生活のリズムが乱れ、平日の睡眠に支障がでて負債をふやすリスクが高くなってしまいます。日本人の睡眠時間は少しづつ短くなり続けています。経済協力開発機構の調査では日本人の睡眠時間は七時間四三分で、二九カ国中二番めに短いという結果でした。

最後によい睡眠をとるために、ベッドでのスマホは厳禁、午前中に太陽の光を浴びるように心掛けましょう。

