

野瀬建築 便い



リネンのお洒落

毎日暑いですね。夏の太陽はキラキラ素敵だけど、汗で服が素肌にはりついて不快なことも。そんな夏にお勧めなのが「リネン」です。

リネンというとホテルなどのシーツ類を想像しますが、もともと「麻」と呼ばれる繊維の中でも「亜麻」という植物を原料とした素材です。生地の色は白か淡い黄色、薄地でさらりとしていて、使うほどに柔らかく肌触りがよくなっていくのが特徴です。吸水性や速乾性に優れ、肌に触れた時にひんやりと感じさせるので、夏物の衣類や寝具によく使われます。丈夫で洗濯に強く、汚れ落ちがよい上にすぐに乾くのも、夏向けと言われる理由の一つかもしれませんね。

夏こそリネン、お洒落に楽しみたいですね。手軽なものでは、日焼け対策として夏でも活躍するストールはいかがですか。汗ばむ夏の首元をさらりと気持ちよく包んでくれます。リネンのシャツは見た目もさわやか。汗を吸ってくれる上に表面温度を下げてくれるので、暑い日でも涼しく過ごせそう。メンズライクなものからナチュラルなものまで、デザインも楽しめます。また、リネンのジャケットもお勧めのアイテム。袖や背中にできるシワも、リネンならではのですね。

リネンの歴史は古く「人類最古の繊維」と言われています。今からおよそ1万年前には、ティグリス・ユーフラテス川付近に亜麻が生えていたことが確認されています。また古代エジプトでは、神事から一般の衣服まで広くリネンが使われていました。その後ギリシャ、ローマを経てヨーロッパに広まったリネンは、生活に浸透し、花嫁道具の必需品となるほど生活には欠かせないものになりました。丈夫で長持ちするリネンは、母から娘へ、娘から孫へと、大切に受け継がれていったのでしょう。素敵な習慣ですよ。

長持ちするからこそ、お手入れにも気を配りたいですね。洗濯機で洗う場合、洗剤は漂白剤や蛍光増白剤の含まれていないものを使い、脱水時間は短めに。脱水後はよく伸ばしてから干し、生乾きの状態か霧吹きで十分に湿らせてからアイロンをかけましょう。洗濯を重ねるごとに、ますます柔らかく、肌に馴染んでいきますよ。

夏のお洒落にリネン、見た目も涼しい上に着心地もよい、まさに夏の繊維。お気に入りのものを見つけたら、大切にお手入れして、長くつきあっていきたいものですね。

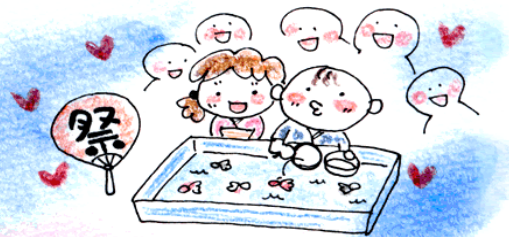
2012 August

二十四節気 太陰暦を使用した時代の季節暦

- **立秋** かしゅう (8月7日)
秋の初め。夏本番のようだが、暦の上では、もう秋なんだよね。
- **処暑** しよしょ (8月23日)
暑さもあさまし、台風シーズンが到来。しっかり防災対策して下さいね。

今月の旬

- | | |
|--------------|--------------|
| オクラ (6~9月) | ズッキーニ (7~9月) |
| かぼちゃ (5~9月) | ゴーヤ (7.8月) |
| いちじく (8~10月) | あゆ (6~9月) |
| うなぎ (7~9月) | キス (6~8月) |





オリーブオイル美容(体内編)

自然の恵みが詰まったオリーブの実を搾って作られるオリーブオイルは、美しさに大きな力を貸してくれる万能オイルです。体内からの美と健康のサブリとして、お肌や髪のお手入れにコスメとして、様々な利用の仕方があるんですよ。ナチュラル美容派のあなたなら特に必見です。

【オリーブオイルの効能】

私達の体内に活性酸素が増えすぎると、身体を酸化させて諸々の悪影響を与えるだけでなく、老化を進めてしまうことになります。そこでオリーブオイルの効能として身体を酸化させない「抗酸化作用」があげられます。オリーブオイルなどに含まれるオレイン酸は、「抗酸化物質」として、とても強力な効果を発揮してくれます。

【便秘解消で健康キレイ】

健康の鍵は「腸」からと言われています。お通じが

よいと、体内で有毒ガスが発生することがなく、健康で若々しくいることができます。オリーブオイルに含有されるオレイン酸の働きは腸の蠕動運動を活発にして、腸壁を滑らかにします。さらにオイルが腸内の便と混ざり合い「便」自体を滑らかなすべりの良い状態にします。

【オリーブオイルの摂り方】

毎朝良質な「エクストラ・ヴァージンオイル」をスプーン一杯飲むだけで、効果を得ることが出来ます。そのまま飲むのに抵抗がある方は、汁物に入れたり、トマトジュースなどの飲料に混ぜたり、パンに付けたりして摂取してみてください。

毎日オイルを摂取する効果で血液の循環が良くなって来ますから、冷え症の方は手足の先端まで温まるようになります。また、女性の悩みである「浮腫み(むくみ)」の解消にも効果的です。



家庭学習の方法①



自分の子供に勉強のできる子になってもらいたい・・・これは、どんなお父さんお母さんでも一度は感じたことのある想いでしょう。

小学校高学年・中学生に限らず、幼児や小学校低学年の頃から塾通いをさせているという家庭も今では珍しくありません。それにより、「安定した成績をキープできる」「志望校の受験に合格する」といっためざましい成果を挙げる子供も少なくないでしょう。けれども、勉強は学校と塾に任せていけば良いというものではありません。家庭での学習時間やその内容も、子供の成長にとって大きく影響すると考えられます。

また、家庭学習はただ成績を上げるだけでなく、小さな頃は親子がコミュニケーションする大切な時間にもなり、生活習慣などを身につけさせる機会にもなるのです。

特に低学年の時は、傍らで見守ってあげることが大切です。忙しいお母さんにとっては、毎日必ず子供の側にはりついて勉強させるのは難しいかもしれません。けれども、横に座ったり面と向かったりしなくても大丈夫なのです。食事の準備や洗濯物をたたむなどの家事をしながらでも構わないので、耳を傾けたり、たまに覗き込んだりしながら、「子供と関わっていく」という意識を持つことが大切です。それによって、子供は安心して家庭での学習時間を持つことができるようになります。そういう意味では、子供部屋ではなく、リビングや食卓で勉強させる習慣をつけることもお勧めです。

次回は、家庭学習の中身やより詳細な関わり方に触れていきたいと思います。

『みんな-♡ごはんにするよっ』

ひんやりパイナップル de ミャベット

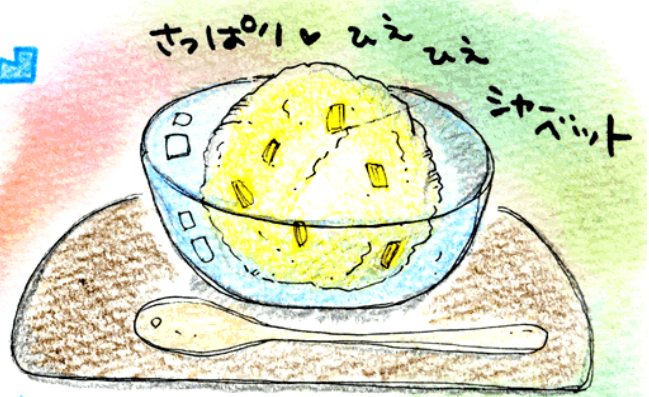
材料半斗 (4人分)

パイナップル果肉 5枚
(缶詰)

パイナップル缶シロップ 100cc

プレーンヨーグルト 1/2カップ

レモン汁 小さじ1



作り方

- ① パイナップル2枚を、1cm角に切って冷やす。
- ② 残りのパイナップルの果肉3枚と、シロップ、ヨーグルト、レモン汁をミキサーにかけて、ピューレ状にする。
- ③ ②をバットなどに入れ、冷蔵庫で1時間位冷やし固める。
- ④ 少し固まったら、フォークで空気を入る様に混ぜて、①を入れる。▶ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ③を約1時間ごとにフォークでかき混ぜミャベット状にする。

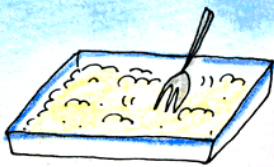
ミャベット作りのポイントが...

フォークで

空気を含ませるように

約1時間ごとに

混ぜるコ!



Moneteのひとりごと ~こだわり雑貨辞典~ 【天然木のカトラリー】

毎日の生活を共にする道具。とりわけ食に関する道具は、デザインも機能性も自らの基準で細部にまでこだわりたいものです。

今回ご紹介するのは、天然木のカトラリー。「スタジオM」の栗の木カトラリーなど、よく雑貨屋さんで見かけますが、手作りの作家さんオリジナルのカトラリーも、作家さんのこだわりが詰まっていて魅力的です。食に関する道具の中でも、カトラリーは直接口に入れるもの。口当たり、手触り、重さ、形など、自らが心地よく使えるものを、自分の感性を大切にさがしてみたいかがでしょう。表面をウレタン加工などせず、天然の素材をシンプルに加工したカトラリーは、木の種類によっても、また同じ木でも、1つ1つがそれぞれ異なる色や木目を持

ちます。

また、毎日使っていくうちに少しずつ表情を変えていくことも天然木ならではの面白さ。持ち主がどう扱うかで道具は、とても素直に反応してくれます。ちょっと疲れてきてるなぁと思ったら、サンドペーパーで少し磨いて、オリーブオイルを優しく塗りこんであげましょう。まるで喜んでるかのよう、つやつやと手になじんでくれます。

時間の経過の中で道具に愛着が増すのはとても素敵なこと。暮らしの中のほんの小さなことに、気を使い、手をかける時間は、あなたの心にも安らぎを与えてくれることでしょう。



こんにちは皆さん

毎日暑い日が続くと食欲も落ちてきますが、この時期よく食べる野菜としてオクラがあります。

オクラが日本に入ってきたのは明治のはじめ頃。全国的に普及する昭和50年代以前から食べられていた沖縄県や鹿児島県、伊豆諸島などでは、「ネリ」と呼ばれているそうです。

オクラは、切るとぬめぬめした粘り気がありますが、この粘り気の正体は、水溶性食物繊維のペクチンや多糖性のムチンなどでコレステロールを減らす効果があるそうです。

他にもビタミンA、B1、B2、C、ミネラル、カルシウムなどを含んでいて夏バテ防止や整腸作用などがあり、まさに夏にぴったりの野菜ですね。

さらに、納豆と一緒に食べると栄養価の相乗効果が発揮されるといわれています。

施工事例紹介：農業用倉庫



Y邸様農業用倉庫新築工事
軽量鉄骨造平屋建
屋根：大波スレート葺き
外壁：角波ガルバニウム鋼板

ホッとタイム

家造りのポイント！第52回（土地選びーその23）

建物にお金をかけるか、それとも土地にお金をかけるか、考えどころを、この2点に絞って見た時、購入を考えている時の年齢も大きく影響すると思います。

結婚をして住居を決める時、つまり、まだバリバリ仕事をしなくてはならない頃にまず第一に考慮するのは、利便性です。

この利便性の意味は、例えば職場に近いとか、商業施設に近いとか、夫婦どちらかの実家に近いとか、それぞれの指標に近い事を指します。

私の場合は、とにかく職場、とくに市内の拠点へのアクセスの良い場所を指標にしました。

転勤を考える場合は、駅の近くが必須です。共働きの場合などは、奥様の実家に近い場所で、さらに商業施設や学校の近くが便利でしょう。

- ・会社名 有限会社野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十年建設業許可（般-23）第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・保証制度 (財)住宅保証機構登録・JIO登録
- ・社員の人数 3名
- ・提供できるもの 住宅全般・耐震工事（県産材による天日乾燥材住宅（ともいきの家）をお客様の予算に応じてご提供します）
- ・モットー 安くて丈夫な木の温もりを感じる家を提供したい。
- ・会社の場所 津市高茶屋七丁目6番36号
- ・連絡先 フリーダイヤル 0120-34-1829
- ・E-mail noken@miracle.ocn.ne.jp

暑さも良いよホンバンです！皆様ご自愛を！来月もお楽しみに！

