

# 野瀬建築 便い

## 太陽のチカラ

新緑の緑がまぶしく輝く季節になりましたね。木々たちは明るい太陽の光の下で、春を満喫しているように見えます。

毎日、太陽の光を浴びて生活していますか？木々たちと同じように、私たち人間の生活も、太陽に大きな影響を受けています。

例えば、一日は24時間ですが、人間の生体リズムは本来25時間弱で、一日の長さよりもちょっぴり長いのです。そのため、ダラダラと生活していると、実際の時間と生体リズムがずれてしまうことがあります。それをリセットしてくれるのが太陽なのです。朝起きて太陽の光を浴びると、「メラトニン」という眠気をうながすホルモンの分泌が止まり、かわりに「セロトニン」という、覚醒をうながすホルモンが分泌されます。これにより、体内時計がリセットされ、生体リズムを24時間に合わせる事ができるのです。またこのメラトニンは、昼の間はほとんど分泌されず、太陽の光を浴びてから14～15時間後に分泌されるようになります。なので、朝、太陽の光をたくさん浴びてすっきりと目を覚ます事で、夜自然に眠くなるような体が作られるのです。

毎日当たり前のように昇り、そして沈んでいく太陽は、私たちの住む地球のある「太陽系」でたった一つの恒星、自ら光を発する星です。地球が誕生した46億年前からずっと、太陽は地球を照らし続けています。太陽と地球との距離は約1億5千万キロメートル。普通の人にはピンときませんよね。でもこの距離のバランスと、太陽の持つチカラのおかげで、地球は現在のような水と大気に包まれた青い惑星となり、地球上に生命が誕生したのです。つまり地球は、太陽の恵みをたくさん受けている星なのです。人間もまた同じ。前述したセロトニンというホルモンには、心と体のバランスを整える働きもあります。セロトニンが足りなくなると、気持ちが不安定になったり、ひどい場合はうつ病になる事もあります。太陽の光のあたらない部屋ですっと生活していると、人は病気になってしまいます。太陽の持つチカラ。遠い昔から今もずっと、私たちはそのチカラに守られて生きているのです。

さあ、明日からは、朝起きたらまずベランダに出て深呼吸。太陽の光を全身に浴びれば、心も体も快適な一日が始められますよ。

2014 May

旬

かぼちゃ そらまめ けのこ  
グリーンアスパラガス 春かつお

誕生石

エメラルド 石ころが... 安定、満足感  
精神と身体を癒し健康へ導く。

今月の豆知識

5月2日は、ハチハ夜です。

日本茶(緑茶)の交わり



ストレス解消  
血圧調整  
美肌・アンチエイジング  
疲労回復  
風邪予防  
口臭・歯の健康  
抗菌  
二日酔い防止



## 化粧品の価格の違い

世の中に溢れるほど出回っている、化粧品の数々。また、同じ化粧水や美容液でも、100円のものから10,000円以上のもので、大きく差がありますよね。この価格の違いはどこからくるのでしょうか？

### 【化粧品の価格を決めるものは？】

- 開発費**…商品開発にかかる研究費や人件費。満足度の高いものを作るにはお金がかかります。
- 原料費**…良質な材料や使用量により高くなります。
- 広告費**…CMや雑誌に載せるなどの広告費。
- 容器**…オリジナルデザインの高価な容器にはそれなりのお金がかかります。
- 人件費**…販売員さんがカウンセリングするような商品には人件費がかかりますので、高くなります。

このように、高い商品にはそれなりの経費がかかっています。

### 【高い・安い、どっちがいいの？】

先程のような多くの経費をスリム化することで、価格を安くすることが出来ます。ですから安いものが単純に良くないという訳ではありません。ただし高い商品にはそれなりの労力がかかっているため、効果の高い商品が多いのも事実です。

### 【高い、安い、どうやって選ぶの？】

まずは、価格というよりも自分に合っているかどうかをその肌でしっかり確かめていくこと。その上で、価格や使用した時の気分など、価値をどこに求めるかで選ぶと良いでしょう。また、例えば化粧水なら朝と昼で使い分けたり、たくさん使いたい時と、良い成分を入れたい時で使い分けたりするのも良い方法だと思います。

## わんわん Kid's

### 公園で遊ぼう

風が気持ちいい季節です。家族で公園にでかけてみましょう。

#### ◆外遊びの重要性

この頃はテレビを見たり、ゲームをしたり、家の中で遊ぶ子供が増えているようです。時代は変わっても、子育ての中での重要なポイントは変わりません。季節の風にあたりながら思いっきり外で遊びましょう。子供は飛んだりねたり、筋肉を使うことによって、体が成長します。その中で暑い、寒い、なども感じとり、自然に季節感などが身につきます。

#### ◆人間関係を学ぶ

公園にはいろんな年齢の子供達があります。遊具を譲り合ったり、おもちゃを貸し借りしたり、大きなお兄さん、お姉さんに助けってもらったり、子供達は生きて行く上での社会の第1歩である人間関係を、公園での遊びを通して学んでいきます。家の中の一人遊びでは学べない事ですね。

#### ◆自然に触れ合う事が大切

公園で遊んでいて蝶々を見つけたり、めずらしい花を見つけたり、土を這っている昆虫を見つけたり、身近な自然に触れ合う事によって五感が身につきます。情緒豊かな感性を身につけて育つと気持ちの落ち着いた、よく気が付く大人になります。まだ歩けない赤ちゃんでも公園に連れて行って子供達の遊ぶ声を聞かせると、とたんに目が輝きます。子供同士のやりとりを本能で感じるのでしょうね。

太陽の光を浴びて元気いっぱい、公園で遊んでみましょう。



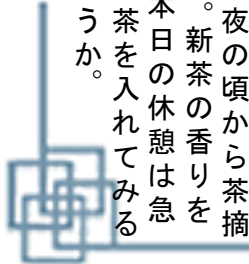
こんにちは皆さん  
 風薫る五月。春の嵐のような  
 花粉症も、治まってきてやっと  
 一安心な方も多いのではないで  
 しょうか？近年、増え続けてい  
 る花粉症のせいで、春が憂鬱に  
 なったという残念な声も聞かれ  
 ます。

ところでこの花粉症には、日  
 本茶（緑茶）が効くと言った声も  
 聞かれます。

確かに日本茶（緑茶）には、殺  
 菌作用や抗毒作用、抗ガン作用  
 まであると言われているタンニ  
 ン、血圧上昇抑制や脳と神経機  
 能の調整作用があると言われて  
 いるテアニンなどが含まれる他  
 ビタミンも豊富に含まれていま  
 す。そして他にも、ストレス解消  
 や疲労回復、二日酔い解消、女性  
 にも嬉しい、美肌や老化防止効  
 果など様々。まさに日本が誇る  
 万能の健康飲料なのかもしれま  
 せんね。

とはいえ、最近ではお茶とい  
 えば、急須で入れるものではな  
 く、ペットボトルのお茶をイ  
 メージすることも多くなったの  
 ではないでしょうか。

五月は八十八夜の頃から茶摘  
 みが始まります。新茶の香りを  
 楽しみながら、本日の休憩は急  
 須でじっくりお茶を入れてみる  
 ことにしましょうか。



## ホッとタイム

家造りのポイント！第73回（家造りの極意一その18）  
 たとえば、火災保険を例に挙げますと、中古住宅を購入され  
 た方と新築を購入された方では、その負担額は大きく違いま  
 すし、同じ新築でも構造で倍近く違います。私共にとっては  
 当たり前ですが、中古の場合、その評価額で掛け金が決ま  
 り、新築は契約金額です。また、その掛け年数によって当初  
 負担額が異なりますから、ローン期間中の一括支払いを求  
 められる新築では何倍も高額になります。しかし、新築で購  
 入される場合には、採用できる保険の種類が豊富に、  
 負担額は大きく見えても多くの控除が受けられる（電化割引  
 等）分、実はとても割安です。また、中古の場合は、もし火  
 災に見舞われて全額保障されてもその金額でお家を再建す  
 ることは不可能です。新築でも築年数の経過と共に満額支  
 給は原則無く、減価償却分は減額されますが、新築時に再  
 建築保障を掛けることで、当初の満額支給が可能です。貨  
 幣価値の違いはありますが、かなりの足しにはなるでしょう。  
 なぜここで、火災保険を例に挙げたか？と言いますと、実は  
 購入から完成までの違いはそんなに大きな問題ではありま  
 せん。見積りの項目が多いとか少ないとか、あそこでは掛か  
 らなかった費用がこちらでは掛かるとか、違う土地で、違う会  
 社で建築する場合ならなおさらで、同じ会社で施行しても土  
 地の事情で出来上がるまでの費用は違って当たり前なので  
 す。問題なのは、購入形態や、会社の事情によってのリスク  
 マネージメントの違いです。そしてその多くは保険です。



### レースのコースターでおもてなし

可愛いレースのコースターで、初夏のおもてなしを楽しんでみましょう。

#### ●コーヒーカップの下に敷く

コーヒーカップとソーサーの間にレースのコースターを1枚はさんでみましょう。可愛い飾りになります。コーヒーがこぼれても安心です。

#### ●ナプキンをくるんで

くるくる巻いたナプキンをレースのコースターでくるんでラフィアや麻ひもで結んでみましょう。オシャレなおもてなしになります。結び目にお花を一輪挿しても素敵ですね。

#### ●キャンドルホルダーに

ガラスのコップの外側に両面テープでコースターを貼ります。キャンドルを入れて火を灯すとレースの間から炎が見えて素敵です。



- ・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
  - ・提供できるもの 住宅全般・耐震工事  
(天然乾燥材住宅(ともいきの家)を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
  - ・ホームページ <http://www.noken.jp/>
- ※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。







# 誕生月の占い



**1月 生まれ** 井戸端会議のようなお喋りは薄っぺらな印象を与えてしまいそう。TPOにあわせたり、口数を減らしてみても。

**7月 生まれ** 何事も完璧にやろうとしなくてOK。自分を追い込まないで。片付けられないときには一旦放置して大丈夫。

**2月 生まれ** すぐに返事しないと断るキッカケを無くす羽目に…。なんでも面倒なことほど後回しにしないことが大事。

**8月 生まれ** 雰囲気圧倒されて、注意力散漫になったり思考停止してしまうなど影響を受けやすい模様。休息がポイント。

**3月 生まれ** 多少のトラブルは対処の仕方次第で吉事に変化させることが可能。諦めなければ努力に見合った収穫あり。

**9月 生まれ** 誤解や無用な対立を避けるため、自分の言動を相手の立場から見たり、第三者的な視点で見ることも大切。

**4月 生まれ** 言葉にトゲがあったり、笑う回数が減ったと感じたら心の乾きのサイン。異性と一緒に過ごす時間を作って吉。

**10月 生まれ** プランを実行にうつして吉。表現力に優れるときなので積極的な発言を…。高い集中力が発揮できそう。

**5月 生まれ** 悲劇のヒロインのように話を美化しているかも。すべてを信じたり鵜呑みにしない方がよさそう。よく見極めて。

**11月 生まれ** いつの間にか相手に主導権を与えがち。おだてに乗ってしまうと余計な仕事も増えそう。口車に注意。

**6月 生まれ** 社交辞令や表面的な会話になりがち。有意義な時間にするため、一歩踏み込んだ質問で情報収集しましょう。

**12月 生まれ** 不安や迷いを感じたときは、猛進しないで立ち止まる勇気が必要。軌道修正直すことが成功への近道。

## すてきおうち計画

～アイデア玄関収納～

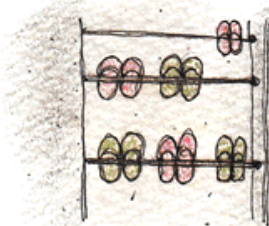
### 見せる収納



靴を余計めに収納。

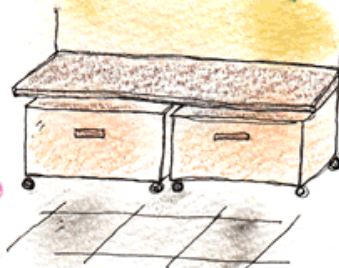
奥行きも取らないし、靴も探しやすい。

ただしキレイな靴でないと、見せは悪くなるかも…

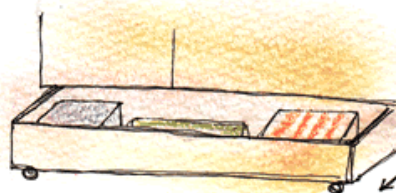


こちらが壁面利用のスリムラック、アイアン製だととってもオシャレ。

### スペース利用収納



備え付けのベンチ下を利用したアイデア収納。



同じ下駄箱下に収納Box。キャスター付で出し入れらくらく♡

玄関はお家の「顔」と言うべき重要な場所です。とはいえ、靴や雨具などの外出に必要な物を収納する場所でもありますよね。美しくそして収納力があるのが、理想の玄関ではないでしょうか？ シューズボックス以外にもこんな収納例がありますよ。