

# 野瀬建築 便い

## 切ない海辺

長かった夏休みも終わり、子ども達はまた学校へ。長い休みのない大人でさえ、夢の世界から現実に引き戻されたようなどこか切ない気持ちになる、そんな9月ですね。

夏の間は家族連れや若者たちでいっぱいだった海水浴場も、9月になるとがらんとした寂しい場所になります。海水浴ができるところでも、海の家や売店が終わり、空いていて泳ぎやすいけれど、どこかよそよそしい雰囲気になってしまいます。

まだまだ夏のような日もあるのに、カレンダーを1枚めくるだけで、夏から秋へ。月の名前と一緒に季節も、そして気持ちまで切り替わってしまう、そんな不思議な月でもある9月。学生時代、夏の間盛りに上がった恋が、秋になるとなんとなく冷めてしまい、いつしか自然消滅してしまった、そんな経験はありませんか？永遠に続くと思っていた楽しい時間が、実は永遠ではないことを突きつけられ、人生の儚さを実感させられる、9月はそんな切ない月なのかもしれません。

そして秋の歌には、切ない歌が多いのです。

竹内まりやの「September」。夏から秋、季節の移り変わりと共に彼の心も変わってしまった、そんな失恋の歌です。サザンオールスターズの「海」も、一夏の恋の切ない歌。聞くだけで青春時代を思い出してしまう、心に響くメロディーです。またスキマスイッチの「奏」は、新しい道に進むために別れていく恋人達の歌。切ないけれど前向きな、どこか温かい気持ちの溢れる歌です。

そんな歌を聴きながら9月の海辺を歩くと、忘れていた恋を思い出して、気持ちは過去へタイムスリップしてしまいそうです。でも、時にはそんな思い出に浸るのも悪くないかも。なぜなら、辛い恋を思い出せるのは、今が幸せだから。悲しい過去も全て、今の自分を形作っている大切な一部分。そっと見つめ直せば、新しい自分に出会えるかもしれません。

切ないけれど美しい9月の海。そんな海辺にぴったりの歌と一緒に、ふらっと散歩に出かけてみませんか。きっと素敵なりフレッシュになりますよ。

## 2014. September

旬

干貝菜 みょうが くり  
ぶどう かつお、さんま

今月の豆知識

今年のお月見は 9/8 です。

十五夜以降にも、美しい月が見られる  
ことから、風流な月名がついています。

十六日 十六夜月 (9/9)

十七日 立待月 (9/10)

十八日 居待月 (9/11)

二十日 車待月 (9/12)

誕生石

サファイア 石こぼし... 誠実、愛情、不変  
強い金真静交効果があり、五鬼や感情の混乱を治める。



## そぎ落とすキレイ

キレイになろうとすると、ついつい頑張り過ぎちゃうことがありますよね。

けれども、キレイをつくるには盛ることより、落とすことの方が、効果的な時があるんですよ。

### 【そぎ落とすメイク】

メイクの主な構成は、アイメイク、チーク、リップです。その中で一番強調したいところから、メイクをしてみましょ。例えば目を強調させたい場合はアイメイクから始めます。そしてその仕上がりを見て、チークやリップの色、濃さを決めてメイクをしていきましょう。この時鏡から少し離れて映し、少し寂しい印象ならば、一番強調したい部分のメイクを濃く、派手な印象ならば、その他の部分を薄くして仕上がりを調整します。

### 【そぎ落とすファッション】

そぎ落とすファッションのポイントは、小物使い。帽子やストール、バックにアクセサリなどは取り入れ過ぎないのがコツ。まずは好きなようにコーディネートしたら、今度は一つ一つはずしていきます。少し物足りないくらいはずしてみるのがベストバランスです。

また、色づかいを少なくするのもおすすめです。一色に統一したコーディネートに、靴やバック、アクセサリなどで違う色を加えると、シンプルの中にスパイスの効いた洗練されたコーディネートになります。

飾り過ぎない美しさの成功のコツは、自分自身が美しくなっていくことです。お肌や髪、手先足先、さらにはあなたの、笑顔、その個性全てが装飾です。

## Kid's

### 早寝の習慣をつけよう

夏休みも終わって2学期が始まりました。夏休みの間に知らない間に遅く寝るくせがついていませんか？ 少しずつ早寝の習慣に戻しましょう。

#### ◆体内時計は正しく動いていますか？

私達人間は、朝起きて、昼間働き、夜眠ると言う規則正しいリズムの24時間周期で動いています。朝の強い光を浴びると自然に元気がわき、日中の活動ができ、夜には自然に眠たくなるのですが、その体内時計が夜更かしをする事によってリズムが狂ってしまうと、内臓にまで影響し、さまざまな健康障害が出てきます。子供も夜遅くまで起きていると眠気や倦怠感など、さまざまな問題が生じてきます。

#### ◆体内時計をリセットしよう

夏休みに夜更かししていた体はすぐには戻りませんが、就寝時間をだんだん早めていきましょう。子供に必要な睡眠時間は、3歳～5歳で11時間～13時間、5歳～12歳で10時間～11時間です。朝起きる時間から逆算して、睡眠時間を確保しましょう。体内時計を戻すのには2週間～1ヶ月ほどかかりますが、無理をせず、少しずつ就寝時間を早めていきましょう。

#### ◆寝る前に強い光を浴びない

睡眠は朝日を浴びてから14時間～16時間後に睡眠ホルモンの一種であるメラトニンが分泌されて自然に眠たくなります。遅くまでテレビゲームをしていると、画面から発する強い光が影響して、メラトニンが分泌しにくく、なかなか眠りにつけない状態になります。眠る前は強い光を浴びないようにしましょう。



こんにちは皆さん

残暑が続くものの、市場には秋の味覚がちらほら並び始めました。食道楽には楽しい季節の到来ですね。

この9月に収穫を迎えるのが、葡萄。夏の太陽をたくさん浴びて育った葡萄には、とても豊富な栄養が含まれています。例えばポリフェノールの一種であるアントシアニンには、体を老化させる活性酸素を除去してアンチエイジングに効果があります。

また、血液を綺麗にしてくれるので動脈硬化やガンの予防にもなります。このように栄養豊富な果物である葡萄の別名は「畑のミルク」。なるほど、いかに栄養価が高いかがイメージできますね。

さて、葡萄は日持ちしないので、なるべく早く食べましょう。一番長持ちさせるには、一粒づつ軸を少し残すようにハサミでカットして、密閉容器で保存すると良いでしょう。

## ホッとタイム

家造りのポイント！第77回(住宅ローンその2)  
基準法の耐用年数内で、さらに火事で失われる可能性が高い建物は、長く支払う事を認めていなかったのです。この制度は、貸す側、借りる側双方のデメリットの解消になっていました。耐用年数内に借金が終了すれば、買い替えや建替えへの移行がスムーズですし、もし火事で燃えてもローン残高が順調に減少していますので、保証範囲内で完済が出来る可能性が高いです。さらには、返済期間内に不慮の支払い事故があったとしても売却で返済が可能なくらい残高が減ってくれている事が多いのです。現在では、構造による返済年数の差別化はありません。また、新築、中古もすべて30年から35年の最長返済年数を採用できます。返済年数に制限を加えるのは、完済時の年齢制限だけになっていて、これはイニシャルコスト、つまり建築時のコストダウンによる借りる側のメリットを助長します。構造を無視して安く建物を仕上げれば、それだけ支払いが飛躍的に安く済む事は実に目に見える購入時のメリットです。しかし、何か事故があった時にはその制度は180度転換し、いきなりの借り入れリスクとなります。担保以上、耐用年数以上の借り入れ期間は、百害あって一理無しと気付くでしょう。

## 100円ショップで楽しむお月見グッズ

お月見の季節ですね。100円ショップで便利なグッズを揃えてお月見を楽しみましょう。

### ●すすきを飾ろう

背の高い、細口の花瓶にすすきを高く入れます。コスモスなどを合わせると素敵です。すすきを何本か入れる時、長さをそれぞれ変えるのがポイントです。

### ●うさぎ柄の手ぬぐいを飾る

手ぬぐいも額に入れると立派な絵画です。うさぎ柄の手ぬぐいを額に入れて飾りましょう。小さく折って食卓のナブキンにもなります。

### ●すだれを敷く

お月見だんごやすすきを飾る台の上に、すだれを一枚敷いてみましょう。風情が出て素敵なお月見の演出になります。



- 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。

今月も読んでくれてありがとう。来月も一生懸命作ります。お楽しみに！





# 誕生月の占い



**1月 生まれ** 感謝の気持ちを忘れて傍若無人になりがち。家族や同僚、友達…周囲あっての自分だということを再認識して。

**7月 生まれ** 競争は本格化しそうな気配。あなたの思い通りには中々進みそうにありませんが、お金は減らずに済みそう。

**2月 生まれ** 人間関係も含め必要の無いモノに執着したり大事にし過ぎていませんか？整理、卒業すると新たな展開。

**8月 生まれ** 活動的になって吉。無理は禁物ですが、忙しくても頑張りが成果や結果となって現われるため、充実する様子。

**3月 生まれ** 身内の都合で行動が制限されそうな気配。計画が流れたりスケジュールの変更を余儀なくされることも…。

**9月 生まれ** 周囲と歩調を合わせることで無用なトラブルも回避できます。気配り上手なあなたは集団の中で輝ける暗示。

**4月 生まれ** 多少、厳しい状況もありますが年長者や先輩の意見を聞き入れて吉。人生経験をあなどらないことが大事。

**10月 生まれ** 周囲から様々な雑音が入ってきそうですが、振り回されないこと。自分のテーマを追求して行きましょう。

**5月 生まれ** 部下や後輩、同僚の前で格好つけたり見栄を張る必要はありません。体調を優先して吉。早めの帰宅がお勧め。

**11月 生まれ** 家族以外の異性が一緒だと冷静な判断ができない様子。公私混同はNG。客観的に状況判断することが大事。

**6月 生まれ** 何に焦点を当てるかが課題。余計な事は考える必要はありません。嫌なモノは見聞きしなくて大丈夫。

**12月 生まれ** 誰も気付けない部分に気づきそう。長い間、気になっていた事の真相が分かるかもしれません。秘密を抱えるかも。

## すてきおうち計画

～キッチンをつくる～

家の中で、一番重要なスペースと言えるのが『キッチン』。家族の健康を支える生命の土台になるところ。つまり「台所」キッチンの満足感が高いと、家の中は明るく、家族の関係も良好だと言われています。そんなキッチンをつくる時には、どんなことを考慮していくと良いのでしょうか？

### 考えみよ… 1使用スタイルとスペース

● 料理を誰がするのか？

奥様 } 一人とするのか？  
ご主人 } 数人でキッチンに  
お子様 } 立つのか？スタイルが変わる。

例 『二人で料理をしたい…』

フラット対面  
アイランドフラット対面  
etc…

● キッチンに立ちながら、したい事があるか？

例 『子供や家族の様子を見ながら、料理をしたい』



対面式キッチン  
アイランドキッチン etc…

● 見せたいか、見せたくないか？

例 『見せたくない！』

独立タイプのキッチン etc…

