

# 野瀬建築便り

## 暮らしに和紙を

はらはらと舞い落ちる桜の花びら。一枚拾って持ち帰り、自宅に飾りました。何の上に飾ろうかと家の中を見回したら、一枚の和紙がありました。生成り色のやさしい色合いは、暖かみがあり、ふわっと置いた桜の花びらがとてもしっとり落ち着きました。

和紙は日本古来の紙で、六世紀頃、中国から日本に伝わったとされています。楮（こうぞ）、三桮（みつまた）、雁皮（がんび）などの繊維から作られ、西洋紙に比べてとても丈夫です。緻密にからみあった長い繊維が、光沢のある独特の雰囲気をかもし出しています。昨年秋、すでに登録されている島根県浜田市の石州半紙に加え、岐阜県美濃市の本美濃紙、埼玉県小川町東秩父村の細川紙が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

全国の和紙の生産地のうち、この三ヶ所に限定されたのは、材料に楮（こう

ぞ）だけを使った地域で、昔からの伝統的な技術が伝承されています。

柔らかく落ち着いた風合いの和紙は、障子や襖、照明などに使われ、古くから日本人の生活に根付いてきました。縁側の障子の向こうに見える桜や、夏祭りの参道に置かれたあんどん。秋は窓辺から見るともみじや色づいた遠くの山々。温かいこたつのある部屋で障子越しに見る白い雪。雪見障子などは風情がありますね。

最近は家の中も洋風のインテリアが多いですが、お部屋の隅に和紙を使った照明があると、気持ちも癒されます。食卓にもランチョンマットの代わりに和紙を使ってみましょう。いつもと違った暖かい食卓が演出できます。和紙を敷いた上に花瓶を置いて、桜を一枝。心温まるおもてなしになります。

日本人の心に寄り添う和紙。大切な文化をぜひ生活に取り入れてみましょう。



# きれいのたね

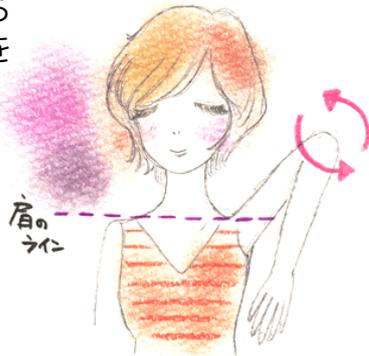
『魅せれるデコルテ』



首のシワや痩せた胸元を隠すように、ハイネックや首の詰まったお洋服を選んでいませんか？ 美しいデコルテは女性らしさを演出してくれますよ。

## 【毎日が美しいデコルテをつくる】

見られることは身体に緊張を与えてくれます。これからの季節は、デコルテの開いたお洋服を選びましょう。できれば少し大胆に開いたものがおすすめです。また姿勢の悪さは首やデコルテのシワを招きます。日頃から姿勢に気をつけましょう。また今日から朝夕の顔のスキンケアのついでに、首からデコルテまで化粧品を伸ばしケアをしましょう。ただし、油分の多いクリームやオイルは少なめにつけて下さい。



## 【首とデコルテケア体操】

凝り固まった姿勢の悪さを解消する、肩甲骨を開く体操を毎日しましょう。

1. 右の肘を外側に開きながら、肘を肩より上の高さまで引き上げる。
2. 腕を引き上げたまま、突き上げている肘で円を描くように何回か回す。肩と肩甲骨の動きを確認しながらゆっくりと回すのがコツ。このとき、まわしている肘が肩よりも下がらないようにします。
3. 逆方向にも何回か回す。
4. 右腕を下げ、左腕も同じように行います。  
※痛みや違和感を感じたら、すぐにやめましょう

## 暮らしのエッセンス

### アロマで素敵な生活を

ほんのり香るアロマ。おもてなしはもちろん、素敵な香りは心がリラックスできます。



### ◆アロマセラピーって？

精油を用いて、病気の予防や治療などに役立つ療法で、香りを嗅ぐ事によって心身をリラックスさせたり、ストレス解消などの効果があるとされています。

アロマ（芳香）とセラピー（療法）を組み合わせた造語です。

### ◆香りの種類

アロマは香りによって効果が様々です。それぞれの用途によって使い分けましょう。

#### ・リラックスしたい時

ラベンダーは沈静作用があり、傷みを和らげたり、心拍数を落ち着かせます。

#### ・勉強などに集中したい時

ペパーミントは眠気を覚まし、気分をすっきりとさせます。ローズマリーは神経を刺激して、記憶力や集中力を高めます。

#### ・気持ちがイライラする時

オレンジは疲れや緊張をほぐしたり、明るい気持ちになります。ライムは精神が疲れたり、気持ちが落ち込んだ時に元気が出ます。

### ◆オシャレなアロマグッズ

精油をミスト状にして香りを拡散させる、ディフューザーがおすすめです。アロマポットのように火を使わないので安心です。

# あたまストロツ子

## ●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？

(正)



(誤)



答えはページ末にあるよ！

## プロが教える収納術

～暮らしをととのえる～

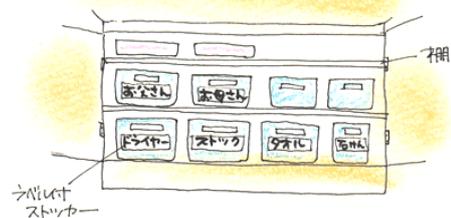
### 1. 洗面台の下は段を作る

洗面化粧台の下の収納は、上手く収納しないと、デッドスペースが多くなりがちです。そのまま収納せず、棚を作って収納するのがおすすめです。ホームセンターにある網棚を追加したり、棚板をDIYでつけると簡単ですよ。2段に分けて収納すると、収納量が大幅に増えます。その時、歯ブラシのストック・石鹸のストック・シャンプーのストック・洗剤のストック・タオルなどはケースに分けて収納して、ラベルを付けることをお忘れなく。また、スライド式のストッカーを入れるのもおすすめです。細々したものがスッキリおさまります。

### 2. タオルのたたみ方

タオルはたたみ方一つで、すっきり収納出来ます。輪になった方が手前に来るようにし

### ～洗面所のお片づけ計画～



て、並べるだけで全体がそろった印象になります。タオルは貰い物ばかりではなく、お気に入りのタオルで色も揃えるともっとスッキリ見えます。

### 3. 買い置きしすぎない

洗剤・シャンプーなどのストックは多くなりすぎないようにしましょう。使い始めの日をメモするだけで、どれくらいでなくなるかが分かります。そうすれば、買う時期が分かってきます。ストックが少なければ、在庫が分かりやすくなるので、買いすぎや買い忘れも防げます。新商品もすぐに試すことが出来ますよ。

提供・・・堀井紘子（整理収納アドバイザー）

# 今どきリフォーム事情

～ 玄関ドア ～

玄関はまさに家の顔です。現在の玄関ドアは素敵なデザインだけでなく、いろんなうれしい機能が付いています。「幸せは玄関から入ってくる」まさにそんな家の顔になるかも。

## ◆たくさんの満足がつく現在の玄関ドア

まず驚くのは、デザインの豊富さ。様々なデザインの中から、お宅の玄関の雰囲気合ったものを自由に選べます。玄関環境を快適にしてくれるドアもあります。例えば採光タイプでは、ガラス部分から外の光を取り入れたり、通風タイプでは、玄関を閉めたまま換気が出来ます。更に最新の鍵が付くので、防犯性もアップします。気になるリフォーム価格は、玄関ドア本体などの製品代と交換工事費、消費税で構成されます。中でも玄関ドア本体の製品代の占める割合が多く、ドアの価格によりリフォーム価格は大きく変動します。まずは業者さんに希望の玄関リフォームの状況を説明して、見積もり依頼してみましょう。

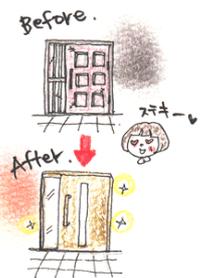
## ◆玄関扉リフォームのメリット

### ○メリット：気持ちの良いお出かけが出来る

ピカピカで美しいデザインの玄関は、出入るたびに幸せな気分になります。また玄関本体が明るくなりますし、最近のドアは断熱性が高いので、玄関周りだけでなく、家の快適温度も保ってくれます。

### ★耳より情報：一日でリフォームが可能

既存のドアを取り外して、交換するドアを枠ごと取り付ける「カバー工法」のおかげで、以前は大掛かりだった工事が一日で出来るようになりました。ただし、ドアのサイズを変更する場合は、従来通りの工事になります。



## 棟梁の日記

皆さんこんにちは！

すっかり過ぎやすい季節になりました。皆様お変わりございませんか？

春の暖かさに、フットワークも軽くなりますね。ただしそれは人間だけではありません。我々にとっては好ましくない「白アリ」が飛び始め、好みの場所を見つけようとする季節なのです。

そんな白アリに好まれないためには、家周りやガーデニングにも注意が必要になります。

まずは花壇ですが、これはなるべく家の基礎から離して作りましょう。

また、白アリは果樹が大好物なので、果樹を植えるときは家から1m以上離して植えてください。さらに木片も白アリの大好物なので、床下や家の近くに置くことは避けましょう。

環境としては暖かく湿っている場所を好むので、基礎の換気口をふさがらないように、家周りを定期的に掃除することも心掛けましょう。人間には厄介な白アリですが、森では倒木を食べて土に戻しながら、森を守ってくれる生き物なので、やたら駆除する訳にはいきません。

故に自分の家を好んでもらわないことが、一番大切になります。ガーデニング計画をたてる時には、参考に見てみてくださいね。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十三年建設業許可（般-23）第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・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 三重県津市高茶屋七丁目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！