

野瀬建築便り

冬のオシャレなカクテル

パーティーの後、余韻を楽しむためにビルの最上階の素敵なバーでグラスを傾けます。夏の海辺で飲むカクテルも素敵ですが、冬の澄んだ空気の夜、星空と夜景を見ながら飲むカクテルの味もまた格別です。

外は寒いので、体を温めるためにホットカクテルを注文してみました。注文したカクテルは、ホットカルーアミルク。ほろ苦いコーヒーの香りが甘めのミルクと調和して、星くずのように散りばめられた夜景がグラスの向こうに広がります。ジャズを聴きながらたまにはオシャレに過ごしたい十二月の夜です。

ホットカクテルは、寒いヨーロッパでは昔から体を温める冬の飲み物として、家庭で飲まれて来ました。しょうがやシナモンなど、体を温める材料を入れると風邪をひきにくくなります。日本でも「体にいい」と、最近注目されている飲み物です。

ご家庭で簡単にできるホットカクテルをご紹介します。

- ホットアイリッシュコーヒー
コーヒーリキュール45～60ミリリットルに熱湯を入れて、生クリームを浮かべる。
- 柚子のカクテル
柚子1/2個分の果汁を絞り、はちみつ大さじ1～2と熱湯を入れ、お好みで日本酒かジンを注ぐ。

ウィーンではクリスマスになると、ブッシュと言うフルーツ入りの温かいカクテルを飲みます。リンゴジュースを温めて、シナモンやバニラを入れ、ブランデーを入れて軽く温めます。体がほかほか温まりそうですね。

今年のクリスマスはちょっとオシャレに、ホットカクテルで過ごしてみたいかがですか？



きれいのたね

『それって顔むくみ?』

「最近フェイスラインがぼやけてきたわ…年には勝てないわね。(笑)」
ちょっと待って!! それは、加齢のせいではなく「顔むくみ」かもしれませんよ。

【顔むくみチェック】

- 最近フェイスラインがぼやけてきた
- 最近目が小さくなった
- 首を上下左右に動かすと、動きにくい方向がある
- 鎖骨のくぼみが見えない

人間の体は60%が水分でできています。リンパの流れが悪くなって、この体内の水分や老廃物が上手に排出されないとむくみがおこります。

上のチェック項目は、首のコリが原因でおこる「顔むくみ」の症状です。

※ただし、むくみには心臓や腎臓の病気が隠れている場合があります。あまりにむくみが続く場合には、専門医の受診も視野に入れましょう。

【顔むくみのためのケア】

身体を温めると、リンパの流れが良くなります。ケアは入浴時に行うようにしましょう。

●入浴前に首のストレッチ

頭を左右に1分間ずつ倒す。次に傾けた方向の手を頭の上に添えて力を加えながら、1分間ずつ左右に伸ばす。

●入浴中に首のマッサージ

- ①首の側面を片方ずつさする。
- ②首の側面に片手を当て、頭の重みで手を押す。逆側も同じように。
- ③首を両手で挟み、手のひらで交互にさする。

①～③を各1分ずつ行う。



首を挟む

暮らしのエッセンス

ガーランドでクリスマス

クリスマスの季節です。リースもいいけど、ガーランドも素敵! 今年はガーランドを作ってみましょう。



◆ガーランドとは?

ガーランドは、もともと勝利の花輪や花冠の事を言いますが、今はそれが転じて、窓やドアに木の葉や実などをつなげて、網状にしたものを総称してガーランドと呼んでいます。

◆ユーカリでガーランド

ユーカリの枝を少しずつずらしてワイヤーで留め、細長い1本の枝状にします。ボリュームを出したい方は、2～3本ずつ束ねてずらして留めて行きます。それを窓の上部に弧を描くように留めましょう。カーテンレールを利用すると、簡単に留められます。

◆木の実でガーランド

松ぼっくりやドングリ、赤い実などを、それぞれ等間隔にテグスや麻ひもでつなぎます。横につないで弧を描くように窓に飾るとお部屋が可愛い雰囲気になります。縦につないで窓辺に何本も吊すと、カフェのような雰囲気になります。

◆フラッグのガーランド

ダイヤの形に紙を切って中央を折ります。折った所へ紐を通して何枚もつなげると、素敵なフラッグガーランドができます。赤と緑で作ると、クリスマスにぴったり!

あたまストロツチ

●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. 服をリサイクルショップへ

前回、見直したクローゼットの中の服、着る予定のない服はリサイクルしましょう。デパートなどで買ったブランドの服なら、『ブランドピア』などのリサイクルショップのサイトにパソコンから申し込めば箱が届き、送って査定してもらえます。金額に納得できたら売る。納得しなければ返品まですべて無料です。ノンブランドの服もリサイクルショップでは、重さで買い取るお店などもあるので、近隣で探してみてください。また、最近はいらなくなった服を持っていくと、金券と交換してくれるお店などもあるので、積極的に利用したいですね。

～服のリサイクル～



2. ワクチンと交換する

着られなくなったり、いらなくなった服を送ると、代わりに発展途上国の子供たちにポリオワクチンを送ってくれる『古着でワクチン』というシステムもあります。ただ捨てるだけだとゴミになってしまうけど、小さな子供の命を救う手助けが出来ると、心も豊かになります。手数料がかかりますが、社会貢献として検討してはいかがでしょうか。

提供・・・堀井紘子（整理収納アドバイザー）

まちがいさがし答え：①雲が1つ少ない②うさぎさんの拭いているテーブルの形が違う③カメさんの持っているハタキの形が違う④カエルさんとモグラさんの台が厚い⑤時計がデジタル表記になっている

今どきリフォーム事情

～ スタイルのあるキッチン ～

食は今や娯楽の一つに挙げられる時代です。だからこそキッチンのリフォームは、新調するだけでなく、「どう使うのか」というスタイルにこだわった視点を持つと良いでしょう。

◆お家での食スタイルにこだわる時代

超高齢化社会を迎える現代の日本では、子供が育った後のセカンドステージを、どう充実させるかに注目が集まっています。そんな中人気があるのが、ご主人が料理を始める。または夫婦で厨房に立つというスタイルです。

また、ネットやスーパーなどで、こだわり食材が簡単に手に入るようになり、本格的な料理を楽しむ方も増えてきています。

だからこそキッチンリフォームには、今後家での食事（料理）をどう楽しむか？ その為にどのような使い方をするか？ というビジョンを持った計画を加えると、より良いリフォームが出来ると思います。



◆リフォーム例

アイランドキッチンで共同作業

ご主人が抵抗なく料理に参加できるよう、キッチンが独立しているアイランドタイプにしました。ご主人が奥さまとおしゃべりしながら、料理の作業を気軽に手伝えるようになっていきます。また、片面を壁につけたペニンシュラ（半島）タイプのキッチンでも同じスタイルが楽しめます。

対面式キッチン無くし広々食事スタイルに

上の例とは逆に、対面式キッチンから壁面にキッチンを動かし、対面式キッチンのあった場所を空けてダイニングを広々使えるようにしました。

棟梁の日記

こんにちは 皆さん！

年の瀬が近づくとつれ、クリスマスや年越しの準備に忙しくなります。しかしその前に忘れてはいけないのが、大掃除。ある程度事前に計画しておく事が大事ですよ。

お掃除グッズはホームセンターやスーパーなどで購入しますが、今年は百均にも注目しましょう！

最近の百均には、種類は勿論、クオリティも高い掃除グッズが豊富に揃っています。キッチンの油污れやベタつきには、重曹を使います。

メラミンスポンジは、水を含ませて汚れの上から擦るだけで、頑固な汚れも落とすしてしまう優れたものです。排水溝用のブラシも百均で買う事が出来ます。

様々な長さや形状がありますので、ご自宅に合わせて選ぶ事が出来ますし、ブラシの毛先が開いてきたらすぐ捨てられるのも百均で買う大きなメリットです。

正直、面倒臭い・・・と感じている今年の大掃除も、百均の掃除グッズを使えば手早く安上がりに終わる事が出来そうです。

- ・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。



皆さん、本年も色々お世話になり有難うございました！
来年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。それでは良いお年をお迎え下さい。