

野瀬建築便り

囲炉裏と食卓

新年明けまして
おめでとうございます。

いつもご愛読下さいましてありがとうございます。今年も楽しい情報をお届けできますよう、スタッフ一同、頑張ってお参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

新年の話題は囲炉裏（いろり）のお話です。今ではあまり見かけなくなった囲炉裏ですが、日本の伝統家屋には家族が集う場所として、必ずと言っていいほどありました。

広い土間を上がると、四角に切られた炉があり、敷き詰められた灰の上で薪や炭などに火を入れます。囲炉裏には五徳が置かれ、そこでお湯を沸かしたり、大鍋を置いたり、暖かい囲炉裏の前で、家族みんなで食事を頂くのが日常でした。冷たい雪の中を帰って来て、囲炉裏の前に座ると、どことなく落ち着く安心感。

ちらちら揺れる炎は、心の中まで暖かくしてくれ、火を囲んで集う時間は、家族や友人の絆も深めてくれる、そんな役割がありました。

私達が「火を囲む」事の原点は、焚き火にあります。原始時代には動物よけとして焚かれ、火を囲んで暖をとったり、調理にも使われるようになりました。その後、収穫を祝うかがり火や、キャンプファイヤーとして発展して行きます。林間学校などで経験するキャンプファイヤーは、火の神様への儀式的な意味合いと、親睦や友情を深めるための意味があります。炎の暖かさに触れ、夜空に燃え上がる炎を見ていると、本音で語り合える不思議な親近感が湧いて来ます。

時代は変わり、家族が集う場所は囲炉裏から食卓へと変わりました。食卓を囲む時間は家族の大切な絆です。囲炉裏のように心にポッと火が灯る、そんな暖かい時間を大切にしていきたいですね。



きれいのたね

『目的に合わせた入浴術』

入浴は心身共にほぐされ、美容にも健康にも効果がありますよね。
さらには目的に合った入浴方法を知ると、入浴効果もアップするんですよ。

【冷えの解消をしたい】

●ぬるめのお湯でゆっくり半身浴

ぬるめ（冬場は41度前後）のお湯での半身浴は、体の芯から全身に血がめぐるのでじっくりと温まります。「ぬるま湯で体が冷えた」と感じた方は、最後にお湯を足したり追い焚きをして、2～3分間位温まるようにしましょう。

【スッと入眠してぐっすり眠りたい】

●ぬるめのお湯で入浴

眠気は体温が下がる時にきます。そこで就寝1～2時間前にぬるめのお風呂に入ると、寝る時に体温が下がって寝付きが良くなります。心身ともに緊張がほぐれるので、精神疲労も回復しやすくなりますよ。

【疲れを回復させたい】

●熱めのお湯で素早く入浴

熱め（43度前後）で短めの入浴をすることがおすすめです。血行が良くなりシャキッとします。



【美肌対策に】

●熱めのお湯で朝風呂

熱のストレスを受けると作られるタンパク質を、熱ショックタンパク質（HSP）といいます。このタンパク質には紫外線によるシワを抑える効果があります。

入浴後は…

- 常温のお水で水分補給をしましょう。
- クリームなどでお肌の保湿をしましょう。

暮らしのエッセンス

気分も新たに運気を上げる

新しい年を迎えると、気持ちが新たになります。
いつもの暮らしも見直してみましょう。



◆家の玄関を掃除する

玄関はお家の顔です。新しい年にいい運気が入って来るように、いつもきれいにしておきましょう。季節のちょっとした小物を飾ると、訪れた方の心も和みます。お花を飾ると、毎日疲れて帰って来る家族も気持ちが明るくなりますよ。

にしておきましょう。有名人で成功している人は、必ずと言っていいほど、毎日トイレ掃除をしているそうです。自然と運気が入って来るのでしょね。

◆トイレも大切

昔から水の溜まる場所を不潔にしていると、運気が落ちると言われています。掃除をサボると、匂いも発生して体調も悪くなります。そうならないように特にトイレは毎日きれい

◆財布を新調する

春に財布を新調すると、「春財布」→「張る財布」と言っていて、財布の中がパンパンになると言われています。ポロボロの財布をいつまでも使っていると、運気も入って来ません。思い切って新年の初めに財布を新調してみれば？ きっと今年の運気が上がりますよ。

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)



答えはページ下にあるよ！

プロが教える収納術

～暮らしをととのえる～

1. 服を見直す

たまにしか着る機会がない、冠婚葬祭の服を見直してみませんか。卒業シーズンの春に向けて今からご準備を。いざと言う時に慌てないためにも、傷んでいないか？サイズは合っているか？コサージュはつぶれていないか？一度ご確認ください。靴も一緒に見直してみましょう。これを機にお手入れをしてから、収納しましょう。

2. 一緒にまとめて収納

いざと言う時に慌てないために、服だけでなく、一緒に使うアイテムもまとめて収納しましょう。バッグ・ハンカチ・ストッキング・靴下・袱紗・数珠などに加えて、現金も収納しておくとお助かります。

～冠婚葬祭の収納～



3. 家族の服も見直す

家族の服・アイテム・靴も一緒に見直しましょう。その時には家族に分かりやすい場所に収納し、まとめて収納していることを伝えておきます。個別の衣装カバーに名前のラベルを付けるのもおすすめです。家族がすぐに分かる様にしておくと、いざと言う時に安心です。

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おさるさんの耳の位置が違②スポットライトの大きさが違う③カメラのレンズの長さが違う
④Monkey→Nonkey⑤もぐらさんの服が違う

今どきリフォーム事情 ～レンジフード（換気扇）の入替～

キッチンのレンジフードの吸い込みが悪くなっていたり、音がうるさくなってきていませんか？レンジフードを入れ替えるだけでも、キッチンが快適に変わります！

◆様々な種類のレンジフード

最近では、色々な種類のレンジフードがあります。従来からの『プロペラファン』（扇風機の羽根の様な換気扇）、ダクトで排気する『シロッコファン』などがあります。プロペラファンは、直接換気をするので、外気の影響を受けやすいです。しっかり換気したいなら、ダクトで排気するシロッコファンがおすすめです。ダクトを通じて、小さな穴から排気するので、外の風が家に入らず、気密性も保てます。吸い込みは強力です。

最近では、加熱機器と連動するタイプもあります。付け忘れ、消し忘れがないので安心です。



◆シロッコファンのメリット・デメリット

○メリット：良く吸い込む

吸い込み口に大きな板状のパネルがついていて、空気の流れを作るので、95%以上を吸い込みます。しっかり吸い込むのでお部屋に油が舞い散りません。

×デメリット：お手入れが大変

細かい部品が多いので、ファンを外してのお掃除は大変です。羽根の枚数が多くて、隙間があるので、浸け置き洗いがおすすめです。

★耳より情報：自動洗浄レンジフード

ファンのお掃除が大変なシロッコファンですが、自動洗浄タイプもあります。お湯をセットするだけで、自動で羽根を洗浄してくれます。お掃除の時間が短縮され、洗剤を使わないので、節水にもなります。

棟梁の日記

皆さん！こんにちは

今年も残すところあとわずかになりました。

近年、年越しの行事と同じようにクリスマスもイベント性が高くなり、年末の忙しさが増したように思います。

そんな忙しい中ですが、大掃除を済ませた後の飾り付けは、なるべく28日の御用納めまでに済ましておくのが良いとされています。

これは、お正月には年神様を迎えるため、神様に失礼の無いよう、準備は早目にしておきましょう、という考えに基づくものです。

ただし28日に間に合わなかった場合、29日は苦に通ずるといわれ、31日は一夜飾りになってしまうので、30日に飾り付けをするのが良いでしょう。

古いならわしには、それゆえの意味と知恵が込められているものです。皆さんと迎える新しい年が、幸せに満ちたものになりますように、心をこめて私たちも新年の準備を楽しみたいと思います。

本年も誠にありがとうございました

- ・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い申し上げます。それでは良いお年をお迎え下さい。