

# 野瀬建築便り

## 二つの椿

早春の庭。ようやく鳴きはじめたうぐいすが、赤い花の上にとまりました。赤い花の名は椿。木偏に春と書く椿は、いちはやく春に咲く花として知られています。

椿の花はお正月頃から咲き始め、冬も枯れない葉を持つ事から、昔から不老長寿や邪気を祓う花として親しまれて来ました。種類も多く、一重の可憐な花や八重の花など、国内産だけで千種類以上もあると言われていています。寒い地方で雪をかぶりながら咲く雪椿や、お茶席に飾られるワビスケなど、清楚で楚々とした和のイメージを連想させます。お寺の庭の片隅に咲き、石庭やししおどしの音などがしっくり来る、日本の花。心から落ち着きを感じます。

しかし、椿にはもうひとつの顔があります。椿は英語ではカメリアと呼ばれ、西洋の椿は、品種改良を重ねた大輪の豪

華な花をイメージさせます。花言葉も「感嘆」「完璧」など、華やかで自信に満ちた女性が思い浮かびます。卒業式などで胸につける、椿をかたどったコースジュカメリアや、ココシャネルが最も愛したカメリアからイメージして作られた「カメリアコレクション」など、華やかに装うモチーフとして椿が登場しています。有名なオペラ「椿姫」のヴィオレッタは毎日白い椿を身につけ、月のうち五日間だけは赤い椿をつけていた事から椿姫と呼ばれました。パリの社交界と娼婦の切ない恋に揺れながら、五日間だけは赤い椿の花言葉「気取らない優美さ」のように、本来の自分に戻っていたのかも知れません。

同じ花でありながら全く違うイメージを持つ椿。皆さんはどちらの椿がお好きですか？今日も庭先で春を待つ椿。もうすぐ春風を連れて来てくれそうですね。



# きれいのたね

『健康美の鍵「腸内フローラ」』

「腸」が美や健康の鍵を握っていると言われていています。ということは、腸内環境を整えることが出来れば、いつまでも健康で美しくいられるんですね。

## 【腸内フローラって?】

腸の中には無数の腸内細菌という微生物が存在していて、その数は100兆匹以上とも言われています。腸内細菌は、健康に役立つ「善玉菌」、健康に悪影響を及ぼす「悪玉菌」、その時の腸内環境により善玉にも悪玉にもなる「日和見菌（ひよりみきん）」により構成されています。そして状態の良い腸内では、これらの腸内細菌がバランス良く存在しています。その様子が花畑(フローラ)に例えられ、「腸内フローラ」と呼ばれています。つまり、自分の腸内が美しい花畑状態であることが、美や健康にダイレクトに繋がるわけなのです。



## 【美しい花畑にするコツ】

### ●良いお通じを促す

一番は便秘の解消に努めること。良い状態のお通じになることが重要です。

### ●バランスのとれた食事

食物繊維、発酵食品、オメガ3系脂肪酸は腸内環境を整えるのに良い食品です。とはいえ、一番大切なのはバランスの良い食事を心がけることです。

### ●高脂肪食をとり過ぎない

脂っこい食べ物や、マーガリンやショートニング、クリーム類、油で揚げたスナック菓子などの加工食品に含まれるトランス脂肪酸を、過剰に摂らないようにしましょう。

## 暮らしのエッセンス

### お部屋をいい香りに

ストーブなどの暖房で、お部屋の空気もこもりがち。いつも素敵な香りにしていきたいですね。



### ◆お客様が気づく臭い

その家の住人は、なかなか臭いに気がつきません。外から来たお客様がドアを開けた時に気がつきます。臭いは第一印象と言っているほど大切です。目に見えないものだけに、充分気をつけたいですね。

を入れると、香りが早く広がります。

- ・柑橘系・・・爽やかな香り。初めての方におすすめ。
- ・ユーカリ・・・頭をすっきりさせたい時に。
- ・イランイラン・・・エキゾチックな香り。リラックスしたい時に。

### ◆アロマの香り

上皿にお水を入れて、下からキャンドルで温めるアロマポットや、コンセントに差し込んで電球で温める、アロマライトがお勧めです。どちらも上皿にお水を入れて、アロマを数滴落としますが、この時に最初から温かいお湯

### ◆スプレーする

お客様が来られる5分前に、玄関ホールにスプレーしましょう。【無水エタノール5ml 精製水45ml 精油10滴】

容器に無水エタノールと精油を入れて、充分振って混ぜたら精製水を入れてもう一度混ぜます。即効性で効果があります。



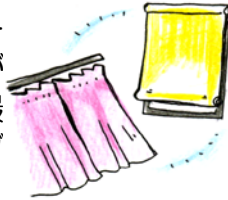
# 今どきリフォーム事情

～ カーテンを替えてみる ～

お部屋のカーテンを新しくするだけで、印象が大きく変わってきます。  
最近ロールスクリーンなども、おすすめです。

## ◆色やデザインを変えてみる

一度設置すると、中々変えることが少ないカーテンですが、新しくするとお部屋の印象がガラッと変わります。今、濃い色をお使いの部屋を薄い色に変えるだけで、お部屋が広く見えます。逆に、淡い色のお部屋に、デザイン性の高い濃い色のカーテンを使うと、お部屋がオシャシに見えます。最近では、遮光・遮熱タイプの技術も進んでいます。ミラーレースにするだけで、お部屋の中が外からは見えづらくなり、部屋の温度の上昇を防ぎます。ロールスクリーンでは、スライドして、風が通せるタイプがあります。木製のブラインドなら、家具などのインテリアにもコーディネートしやすく、お部屋がまとまった印象になります。最近、バーチカル（縦型）のブラインドも人気があります。



## ◆カーテン

### ○メリット

耐久性がある。取り付け、取り外しが簡単なので、洗濯や修繕がしやすい。

### ×デメリット

ひだのボリュームがあるので、部屋が狭く感じる。大きい窓はカーテンをまとめると、もたつく印象になる。

## ◆ロールスクリーン・シェード

### ○メリット

窓付近に家具やソファなどがありスペースが狭くても、設置できる。お部屋がスッキリとした印象になる。

### ×デメリット

外して、洗濯できるタイプも販売されているが、手軽には出来ないため、修繕が難しい。大きい窓になると、操作が大変になる。

# 棟梁の日記

皆さん！こんにちは

今年はずるう年です。

英語では Leap year と言います。

Leap は「跳ねる（跳んで移動する）」という意味です。29日で1日増えるのに、なぜ、跳んで移動するのでしょうか？

調べてみたところ、なにを leap するのかというと・・・曜日だそうす！

普通の年が続く場合、翌年の同日の曜日は次の曜日になるという法則があり、（一年は365日、つまり52週と1日なので、次の年の日付と曜日が一日ずれる。）

例えば、去年のクリスマス12月25日が金曜日なら、今年の12月25日は土曜日、来年の12月25日は日曜日ということになっているのですが、2月が一日多いうるう年には、2月29日以降、曜日がひとつ余分に進んでしまいます。

去年のクリスマスが金曜日で今年が閏年なら、今年のクリスマスは土曜日を跳んで日曜日になるといわけです。他にも諸説あるみたいですが、覚えておくとも意外と便利かも・・・。

- ・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。



あけましておめでとうございます。  
本年も宜しく願い致します！  
今年も頑張って作りますお楽しみに！