

野瀬建築便り

大人の隠れ家へ旅しよう

新緑の季節になりました。今年のゴールデンウィークはどちらへお出かけですか？ たまには気の合う友人同士で、のんびりお出かけ。大人の隠れ家旅行を楽しみましょう。

中央自動車道の河口湖インターチェンジを降りて街中を抜けると、もうリゾートの風。目の前には富士五湖の中で二番目の広さを持つ、河口湖が広がっています。湖の向こう側に回ると、水面の奥には雄大な富士山が広がっています。どこを撮っても絵になる景色には心が洗われます。その湖畔に建つ「湖山亭うぶや」は、全室から富士山を眺める事ができる、こだわりの宿です。富士山の大パノラマが広がるお風呂は弱アルカリ性の温泉。キラキラ光る湖面にそびえる富士山を見ながらお湯につかると、心の底から元気がわいて来ます。露天風呂付の部屋もあり、湖畔の風にあたりながら雄大な富士山を一人占めできる時間は、とても有意

義でリラックスできます。

鳥取県にある大山は、西から見た姿が富士山のように美しい事から「伯耆富士（ほうきふじ）」と呼ばれています。標高一七二九mの大山は日本四名山のひとつで、西日本最大のブナ林が生い茂る、大山隠岐国立公園です。

その中腹、八〇〇mに佇む「オーベルジュ天空」は、眼下に弓ヶ浜や日本海が広がり、東側には大山を一望する事ができる、贅沢なホテルです。プライベートテラスにはゆったりとくつろげるバスタブがあり、ブナ林の中で、満天の星空を眺めながら入るバスタイムは至福のひと時です。ここのお湯は温泉ではないので、温泉でゆっくりしたい方は近くの日帰り温泉に行くのもいいですね。

何もしない時間を楽しむ、大人の隠れ家旅行。心の贅沢を味わって、リフレッシュしましょう。



きれいのたね

『緑茶パワーでキレイをチャージ』

5月…お茶が美味しい季節ですね。新茶で、肌にもおいしいティータイム♪なんていかがですか？



【新茶がすごい！】

4月から5月のこの時期に出回る新茶（一番茶）には、「テアニン」が他の時期に収穫されるお茶より豊富に含まれています。アミノ酸の一種・テアニンはうまみ成分である一方、月経前症候群や更年期障害などの改善、高血圧予防、さらにはデトックス効果と、女性に嬉しい働きがいっぱい。最近の研究では、テアニンを摂取すると脳のα波が上昇しリラックス効果が表れるという事もわかってきました。さらにお茶は、コラーゲン生成に欠かせない「ビタミンC」も豊富。しかも野菜や果物に含まれるビタミンCより熱に強く、効率よく体内に取り入れることができます。普段お茶を入れるよりも若干高い温度で素早く入れれば、新茶ならではの若葉の香りも楽しめます。

【緑茶と小豆】

緑茶には和菓子がつきものですが、和菓子に欠かせない「小豆」には美白作用や強い抗酸化力、代謝が良くなる効能が豊富です。鉄分やイソフラボン・食物繊維など、不足しがちな栄養素も、小さな一粒にギュッとつまっています。

【美味しく飲んだその後は…】

出洩らしのお茶っぱをガーゼ等に包んでアイパックすると、瞼の血流がよくなり目チカラアップも期待できます。賞味期限が過ぎてしまったお茶っぱをだし用パックなどに適量入れて湯船に浮かべれば、お茶の産地近辺の入浴施設でよく見かける「緑茶風呂」の出来上がり。お茶の成分「サポニン」が角栓を除去し「カテキン」が毛穴を引き締めるので肌のきめが揃い、日焼けによるほてりも鎮めてくれますよ。

暮らしのエッセンス

和室ライフを楽しむ

家の中で、いつもガランとしてあまり使われていない和室を素敵に使って息を吹き込みましょう。



◆和室のよさを見直そう

最近では洋間が多くなりましたが、和室の畳には、心が落ち着く趣があります。また、畳には湿気を吸い取り、周りの湿気が少なくなったらまた放出するという機能があり、快適に暮らせる優れたものなのです。

◆家具を調和させる

せっかくの畳の部屋に、安い3段ボックスなどを置いては雰囲気は全く出ません。民芸調の棚や、アンティークの棚、シンプルな棚などがおすすめです。

◆絨毯を敷いてレトロに

畳の上に絨毯を敷いて、テーブルや椅子を置いてみましょう。大正ロマンのような雰囲気になって、素敵です。照明のカバーなども凝ってみると楽しいですね。但し、ずっと絨毯を敷きっぱなしにすると、カビやダニが発生する原因となるので、お天気のいい日は、絨毯をめくって掃除機をかけましょう。

◆すだれでアジアン風に

すだれを壁などに掛けて、アジアン風の雰囲気を出しましょう。籐のカゴを置くと素敵。

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. 一時置きBOXをつくる

書類がどうしても溜まってしまう場合は、一時置きボックスをつくるのがおすすめです。いつもテーブルや机の上に転がっている書類は一か所にまとめます。ボックスに入れた書類は、提出物を忘れないためにも、週末ごとに定期的に見直しましょう。

2. 取扱説明書はインターネットで見る

取扱説明書も、一か所にまとめて収納します。見直してみると、もう家には無い家電製品の取扱説明書が残っていませんか？最近ではインターネットで取扱説明書を確認することができます。あまり見ないものは、品番のみ控えておくと、すぐに確認出来ます。

～書類の収納～



3. 見ない書類は処分する

何年も前の公共料金の明細や、給料明細を残していませんか？見返すことが無い書類は、処分しましょう。処分が難しい場合には、スキャナーで取り込んでデータで残しておくなども出来ます。ただし、見返すことがあるものだけをデータで取り込む様にしましょう。

提供・・・堀井絃子（整理収納アドバイザー）

まちがいさがし答え：①カプトの色が違う②こいのほりの口が消えている③風車の向きが違う④ネコさんの服のラインが一本多い⑤リスさんがウインクしている

今どきリフォーム事情

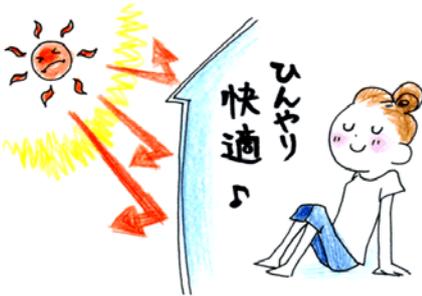
～ 断熱塗料で快適に ～

断熱効果がある塗料で、夏を快適に過ごしませんか？
今、注目の断熱塗装をご紹介します。

◆夏、部屋が暑くなって、困りませんか？

夏が近づいてくると、お部屋の温度が上がってきます。実は、真夏の屋根や壁の表面温度は50℃から80℃にもなっています。少しでも快適に過ごすため、家の塗装を見直してみませんか？最近では断熱効果があるものを塗装することも出来ます。

家の中の温度上昇を防げれば、エアコンなどの効きも良くなり、省エネで節約になります。



◆断熱塗料で太陽の光を反射

太陽の熱を一番受けるのは屋根です。太陽の光の中でも赤外線が熱を発生させています。断熱塗装をすることで、その赤外線を反射させ、屋根に熱が溜まっていくのを防ぎます。条件によって異なりますが、15℃近くの温度の差が生じる場合もあります。

◆色も関係するの？

夏に黒い服を着ているととても暑く、白い服を着ると涼しいですよね。塗装も一緒です。色が明るくなるほど、光を多く反射するので、断熱効果があります。ただし、屋根を白色にすると、汚れなど問題もあります。そのため、外壁の塗装で明るめの色を選ばれるのがおすすめです。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

最近マイナス金利という言葉をよく耳にしますよね。普通は、金利はプラス何%ですが、昨今のデフレ経済で、ついに日銀がマイナス金利を打ち出しました。

私たちに直接影響あるのは、銀行に預けている預貯金の額がマイナス金利になれば、減っていくということです。銀行も単純にマイナス0%などと店頭表示すると、皆さん預貯金を引き出してしまおうので、今後は何かにつけて手数料という形でお金を私達からとっていくようになります。

では、逆に借金をすれば良いのかというと、答えは借りたお金を返せる範囲であれば、お得になります。

一般的には住宅ローンなどが有名です。既に借りている人でも借り換えを銀行に申請するだけで、月々の支払額が減る可能性があります。

一度銀行に相談するのも賢い選択ですよ。

- ・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。



何時も読んでくれて
おっさん！
来月も頑張って作ります。
お楽しみに！