

野瀬建築便い

かんれんせつつ 観蓮節の朝

朝もやにかすむ池に、蓮の花のつぼみがあちらこちらに膨らんでいます。だんだん大きく膨らんで、東の空が朝焼けに染まる頃、「ぽっ」と音を立てて花びらが開きました。生命が誕生する力強い瞬間、静寂が歓声に変わり、あたりは華やかな雰囲気になりました。

蓮の花は仏教の世界では泥水の中でもきれいな花を咲かせる事から、最も清らかな花と言われられています。泥が人間の世界の迷いや悲しみなどを表しており、迷いに染まらず、凜とした花を咲かせるので、位の高い花として崇められ、仏像の台座にもなっています。

蓮の地下茎は、誰もが知っているレンコンです。レンコンは泥の中で育つため、空気を取り入れるために穴が開いています。穴を覗くと向こうが見える事から先を見通す、と言うことでおめでたい野菜としてお正月料理には必ず食べられます。

蓮は茎にも穴があいており、その穴を通じて地下に眠るレンコンに空気を送っています。この穴を利用してお酒を飲む、「蓮酒」と言うのがあります。京都の三室戸寺では毎年、蓮酒を楽しむ会が開かれます。直径五十センチもあるような大きな蓮の葉の中央にお酒を入れて、茎をストローのようにしてお酒を飲みます。蓮の葉の中央には空気を通す穴が開いていて、お酒はその中を通して茎の先に降りて来ます。途中で茎に含まれたミネラルやカルシウムが溶け出し、ほろ苦味になるのだそうです。大きな葉を持ち上げて長い茎の先から飲む姿が象の鼻に似ている事から、「象鼻杯」とも言われています。何とも風流な飲み方ですね。

早起きは三文の徳。朝の光に向かって力強く咲く蓮の花に元気がもらえるような気がします。



きれいのたね

『梅雨時の肌のお手入れ』

肌も気分も下がりがちな季節は、こうして乗り切る！
夏に向けて肌を磨いておきましょう。



【たるみとしわ】

6月は湿度が高い時期特有の肌トラブルが出てきます。それは「たるみ」。空気中の水分が増えるこの時期は体内の水分も滞りがち。余分な水分が溜まった皮膚は、重力で下に引っ張られ「たるみ」が引き起こされるのです。頬のたるみは老けた印象になるし、たるみとたるみの境界線やたるみに引っ張られた部位からやがて「しわ」になるので要注意。たるみの予防としては、水分の「取りすぎ」にも「取りなさすぎ」にも気を付けましょう。体内の水分が少なくなると、水分を体内にキープしようとする作用が働き代謝がスムーズに進みません。こまめに水分を取りつつ運動など汗をかくことで、水分を循環させることを意識してください。

【たるみ防止のマッサージはクリームで】

メイク落としのクレンジングは、乳液やオイルよりも使用感がしっかりしているクリームのほうが、指の上滑りが少なくきちんとマッサージできます。フェイスラインを上げるように軽くマッサージした後洗顔し、仕上げに蒸しタオルを使ってパックをすれば、そのあとのスキンケアの肌馴染みがぐんと違ってきます。

【憂鬱な気分にはフラワーセラピー】

この時期美しい紫陽花の紫色はブルーベリーで知られるアントシアニンの色で、見るだけで緊張や不安を和らげ、女性ホルモンの分泌を促す効果があります。また、6月の6が付く日に紫陽花の花を半紙に包んで、紅白の水引で結んでトイレに提げておくと、婦人病の予防になると言われています。

暮らしのエッセンス

梅ジュースで楽しむ初夏

青梅の新鮮な季節です。梅ジュースがあればとても便利です。おもてなしのレシピを増やしましょう。



◆梅ジュースを作ろう

- 青梅 1 kg、氷砂糖 1 kg を用意する。
 - 梅ジュースを入れる瓶を熱湯消毒して乾かす。（5ℓ瓶、蓋が密閉できるもの）
 - 青梅はきれいに洗い、丁寧に拭き、ヘタを取る。
 - 青梅を一晩冷凍庫で寝かす。（エキスの抽出を早めるため）
 - 青梅の水気を拭きながら、瓶の中へ氷砂糖と交互に入れる。蓋をして冷暗所へ。
- 毎日ゆすって1か月ほどしたら出来上がり。

◆アイ스티ーに入れて

無糖のアイスティーに梅ジュースを入れて飲むと、まろやかで美味しいアイスティーになります。初夏のおもてなしに。

◆梅ジュースでドレッシング

【梅ジュース 大さじ3 つけた梅 3~4個 玉ねぎ（すりおろし） 1/4個 酢 大さじ3 オリーブオイル 大さじ1 塩 小さじ1/2 お好みでシソの葉やハーブのみじん切り】
以上を混ぜ合わせて、サラダなどのドレッシングに。※梅はタネを取り除いて刻みます。

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. タオルは何枚？

タオルの枚数を見直してみましょう。新しいタオルをどんどん追加して、タオルが収納から溢れていませんか？ 家族の人数と洗濯の頻度から必要な枚数を考えましょう。例えば4人家族で毎日洗濯するなら、万が一乾かなかった時のことを考えても、12枚あれば回すことができます。あればあるだけ使ってしまおうので、枚数を決めて管理しましょう。

2. 貰い物のタオルを見直す

内祝いなどでは、タオルがよく使われます。銀行なども粗品でタオルを配っています。いつの間にか家の中が、頂き物のタオルでいっぱいになっていませんか？

～タオルの収納～



家に保管するタオルの量も計算して見直しましょう。新しいタオルは1か月、1年で何枚必要ですか？ 必要な数だけを家で保管するようにしましょう。

3. タオルを見直す

これを機に、今使っているタオルも見直しましょう。ごわごわになっていたり、色が変わってきていませんか？ 毎年時期を決めて見直すのがおすすめです。

まちがいさがし答え：①傘の柄が違う②てるてる坊主さんのリボンがネクタイ③リスさんが長靴をはいている④猫さんのスポンジの色が違う⑤窓の外の天気が違う

今どきリフォーム事情

～ 洗面所の床材 ～

最近は、洗面所の床材にも色々な種類があります。
おすすめの床材をいくつかご紹介しましょう。

◆洗面所の代表的な床材は

クッションフロアです。

洗面所には、クッションフロアがよく使われます。最近のクッションフロアは柄の再現が上手にされています。大理石やタイルやテラコッタの柄も触って見ないと分からない程似ています。床を張り替えるだけでもお部屋の雰囲気明るく変わるので、リフォームの際には、床も一緒に張り替えるのがおすすめです。



◆コルクのフロアもあります。

変わったものだと、コルクのフロアもあります。洗面所は素足で触れるので、天然素材のコルクは柔らかさやクッション性などでおすすめです。お手入れ面が気になる方には、耐久性が高まる様に表面にウレタン塗装などしているコルクフロアもあります。

◆温泉風なら籐や竹はいかがですか？

更に本格的な素材なら、温泉の脱衣室に使われている籐や竹もあります。最近では、タイルの形に仕上げている竹のフロアもあります。ただし、天然の素材なので、その点を理解して使う必要があります。クッションフロア独特のべたつき感が気になる方にはおすすめです。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

2016年4月から電力小売自由化して、いよいよ顧客争奪戦が激しさを増していますが、1年後の2017年4月からは都市ガスの小売自由化もスタートすることはご存知でしょうか？

現在、一般家庭で使用しているガスは「都市ガス」か「プロパンガス」がほとんど。「プロパンガス」はすでに自由化されて、ガス会社を消費者が選択できる仕組みができています。

一方、都市ガスは東京ガス、大阪ガス、東邦ガス、西部ガスといった地域ごとのガス会社が独占的に供給を担っています。

しかし、2017年4月からは都市ガスにも新規ガス小売会社が参入し、一般家庭でもガス会社の選択が自由にできるようになります。

「電力小売自由化」から遅れること1年で、「都市ガスの小売自由化」が実施されるのです。今後「ガス+電気+オールファ」で現状よりも条件のいいセット割が登場したときに、乗り換えられる余地を残した選択が良いでしょう。

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！



- ・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。