

野瀬建築便り

食器も衣替え

紫陽花が咲き誇り、雨上がりの雲間から初夏の日差しが顔を出します。衣替えの季節ですね。衣類と同じように食器棚の中も夏に使える食器を出してみましょう。

普段使うお皿はそんなに季節感もなく、一年中同じ食器の方がほとんどだと思いますが、その中でも少しだけ季節感を出してみたいはいかがでしょうか？

一番手軽に変えやすいのが箸置きです。箸置きをガラスに変えるだけで、初夏の雰囲気になります。陶器でも金魚の形やうちわの形など、見ているだけでも涼しそうですね。箸置きは使わない方も多いようですが、実はとても重要な役割があるのです。

箸置きは箸枕とも言い、箸の先が直接食卓に触れるのを防ぐ役目があります。食器の横に乱雑に置かれたお箸と、きちんと箸置きに乗ったお箸では、食事をする時の気持ちが違います。その「気持

ち」は食事のメニューにも表れて来ます。スーパーで買ったお惣菜をパックごと食卓に出すと、箸置きまで考えませんが、煮物やお味噌汁、ハンバーグなどを作った時にはきちんと食べたいので、箸置きでも置こうかな・・・と言う気分になります。

箸置きは比較的リーズナブルなお値段で買えるので、ぜひ食卓に置いてみてください。旅行先などの思い出に購入するのもいいですね。

陶器の夏らしい模様に「青海波」（せいがいは）と呼ばれる模様があります。青い波を連想させる波模様です。その他「網目」の模様も白地に青い網の模様で涼しげで食欲が増します。

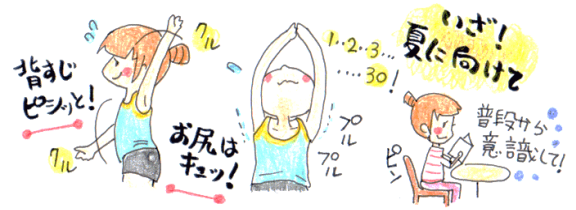
何かひとつ食器が変わるだけで、食卓が楽しくなります。季節感を味わいながら、きちんと食事を楽しみたいですね。



きれいのたね

『夏へのカウントダウン、
はじまります』

これからの薄着の季節は要注意！
あなたの年齢、ココに出ています！



薄着の季節になると気になるのがぶよ付いた上半身。梅雨の間に背中・二の腕・脇腹の気になる贅肉を簡単ストレッチで撃退！

●両腕振り回しストレッチ

正面を向き足を肩幅に開いて立ち、両腕を前後交互に振り上げます。腕を振り上げたとき軽く背伸びをし胸を張る感じで、お尻を引き締めるのも意識してください。

●指先ピタッとストレッチ

両足を肩幅に開いて、両腕をまっすぐ上に上げ両手の指先をピタッと合わせます。顔はまっすぐ上を向き、天井から指先・顔が一直線になるよう意識しながら、ゆっくり30数えます。これを1セットとし数セット繰り返します。

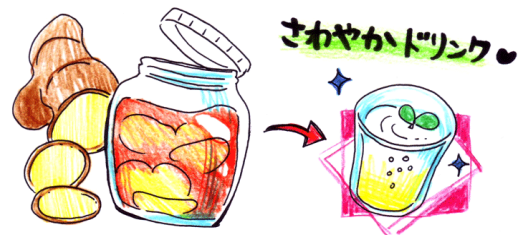
夏の定番と言えば「ブラカップ付トップス」。ブラをしなくても一枚で着られるのでこれからの季節は便利なアイテムですが、伸縮性のある素材のため体の線が出やすいというデメリットがあります。特に自分では見ることができない背中には要注意。段々になっている後ろ姿は、いくら髪型やファッションが決まってもそれだけで老け見えの原因です。背中の贅肉は一度ついてしまうと取れにくいので、普段の姿勢から意識するようにしましょう。読書をしたりPCに向かうときも、猫背にならないよう胸を張ることを意識してください。

ストレッチは「コツコツ」がコツ。お風呂上がり・寝る前など時間を決めてマイペースで毎日続けましょう。

暮らしのエッセンス

ジンジャーエールを手作りで

蒸し暑くなると冷えたジンジャーエールが
キュッと飲みたくなりますね。



◆ジンジャーエールとは？

「ジンジャー」とはしょうがの事で、しょうがを煮てエキスを抽出したものと、炭酸をあわせた飲み物がジンジャーエールです。一般的に売られているジンジャーエールは香料で味付けされたものもあります。ノンアルコールなので、食前酒の代わりに使われる事もあります。

◆ジンジャーシロップを作ろう

- ①スライスしたしょうがと同量の三温糖を鍋に入れ、一晩置く。
- ②①に水、唐辛子を入れ、沸騰直前に火を

弱めて20分くらい煮る。(水はしょうが700gに対し4カップ唐辛子は少々)
③レモン汁を加えて2～3分煮てこし、冷します。クローブやシナモン、カルダモンなどをお好みで加える。

◆シロップをアレンジ

シロップを作っておくと、とても便利です。炭酸とあわせてジンジャーエールに。ミントの葉を入れると、爽やかな1杯になります。ジンジャーエールにライム半分を絞り、ウォッカを適量入れると、モスコミュールになります。初夏の夜に1杯いかが？

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)



答えはページ下にあるよ！

しあわせMy Life!

～ペットと暮らす～ 床用高級樹脂ワックス

心の癒しであり、大切な家族の一員であるペット。今や3世帯に1世帯が飼っており、そのうちの9割以上が犬か猫なのだそうです。また最近では室内飼育が主流となっており、フローリングで飼われているご家庭も多いでしょう。しかし、そのフローリングが犬にとって危険であるということをご存知でしょうか？

本来グリップの効く地面を歩行する犬にとって、ツルツルと滑るフローリングは足腰に負担がかかるもの。特に関節には負荷がかかりやすく、気付かないうちに関節炎や脱臼、ヘルニアになっていることがあるのです。

そんなフローリングを手軽に安全にするアイテムが、アサヒペン『ペットと暮らす床用高級樹脂ワックス』。このワックスを使用することによって、簡単にフローリングを滑りにくくすることが出来るのです。さらにこのワックスは、ペットのスリッパを軽減させるだけでなく、おしっこにも強く、フローリングの白化や剥がれを起こりにくくし、床をしっかりと保護してくれます。また爪傷にも強く、抗菌作用もあり、ペット・人・環境にも配慮した製品になっています。

滑りやすいフローリングは、ペットだけでなく子供やお年寄りにとっても危険なもの。是非このワックスを使って、愛する家族やペットが安全に暮らしやすい床を作ってみてはいかがですか？



まちがいさがし答え：①葉っぱの数が違う②ウサギさんの長靴の長さが違う③猫さんの手の向きが違う
④テルテル坊主の顔が入れ替わってる⑤傘の持ち手が違う

今どきリフォーム事情

～クロスを張り替える～

お住まいのクロスがはがれてきていませんか？
よく使うお部屋は、気が付かないうちに劣化しています。

◆クロス（壁紙）の張り替え時期は？

クロスの張り替え時期は、一般的には10年です。よく使う部屋、水回り、喫煙している部屋はもう少し早く劣化してきます。ほこりや汚れが付いたり、日焼け等で変色してきます。剥がれた壁紙をそのままにしていると、大きく広がったり、下地を傷つけます。下地に傷が付くと補修が大変になります。その前に張り替えましょう。

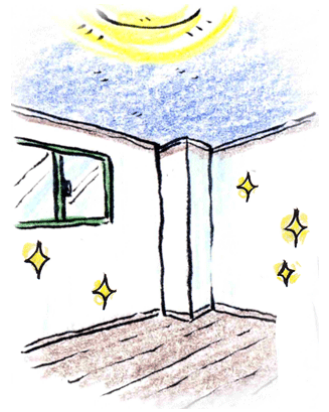
◆クロスの選び方

最近のクロスは、色・柄だけでなく機能性もあります。貼る部屋によって、機能を考えて選びましょう。リビングや玄関、ペットのいる部屋には、消臭効果のあるクロスがおすすめです。乾燥や湿度でお悩みのお家には、湿気を吸放出するクロスもあります。お子様が

小さいお家には、汚れ防止機能のクロスがおすすめです。表面が固くなっているため、キズが付きにくいです。

◆色の選び方

一般的に人気があるのは、白のクロスです。お部屋が明るく、広く感じられます。ちょっとオシャレに仕上げたいなら、一か所は色のクロスを選ぶのがおすすめです。グレーやブラックは高級感がでます。ブルー・グリーンは清潔感があり、集中力を高める色です。落ち着いた印象にしたい場合は、天井に濃い目の色を使うのもおすすめです。



棟梁の日記

皆さんこんにちは！

6月は梅雨の季節ですが、「こ」に「梅」の漢字が用いられている理由をご存じですか？

それは、460年ほど前に遡ります。日本では、雨が全く降らず土地が干からび、農作物が収穫できずに、農民は大変困り果てていました。

そこに神様のお告げがあり、天皇が賀茂神社の雷神に梅を奉納して祈ったところ、たちまち雷鳴とともに大雨が降り、五穀豊穡をもたらしたのです。人々は、その恵みの雨を「梅雨」と呼び、梅に感謝しました。

そして、梅は災いや疫病を防ぎ福を招くものとなったのです。

江戸時代には、この話にあやかる為、大晦日や節分には、梅干しにお茶を注いで飲む習慣があったようです。

梅雨の雨量は、稲作や野菜の成長を左右する大切な雨と言われています。

湿気が多くて蒸し暑く感じますが、この恵みの雨とうまく付き合っていけたらいいですね。

- ・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。



梅雨が来るまでの間春を感じる事無く既に夏？と言う位暑くなりつつありますね。皆さん熱中症にご注意を！来月も頑張って作ります！お楽しみに！