

# 野瀬建築便り

## 和で楽しむクリスマス

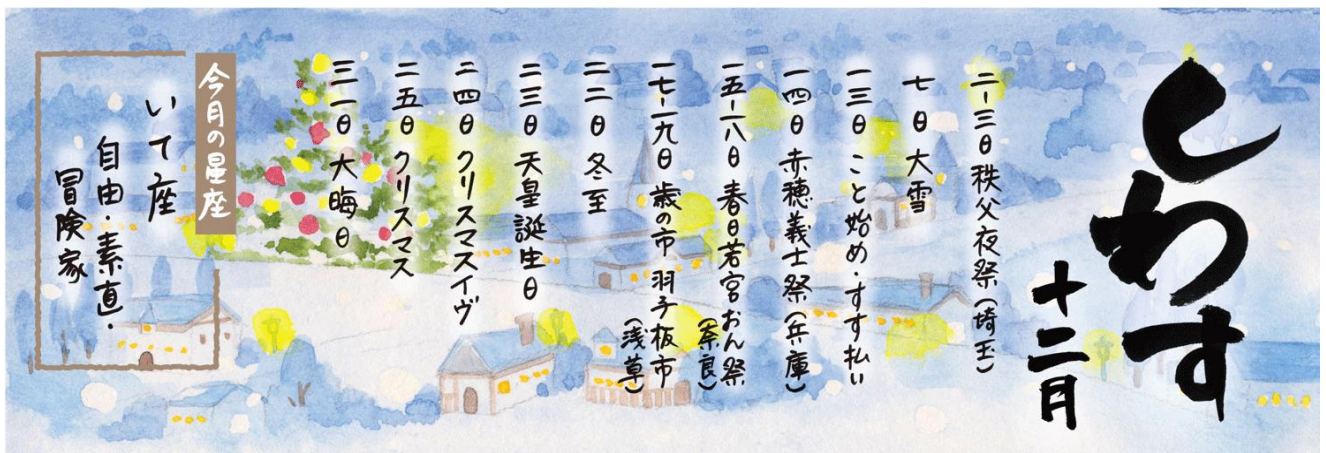
街中にジングルベルの歌が流れ、心躍る季節になりました。クリスマスと言えば、華やかに飾りたてたクリスマスツリーにイルミネーション、鶏のごちそうと素敵な外国のようなクリスマスを想像しますが、夫婦でゆったり過ごすクリスマスは落ち着いた「和」の雰囲気もいいですね。さて、どんな風に飾りつけをしましょうか？

子供が小さい頃は大きなクリスマスツリーを出したけれど、今はそんなに飾るのも……。でも雰囲気は楽しみたい、という方にはテーブルに置くタイプのものか、窓辺に置けるくらいのツリーがおすすめです。飾りもキラキラ輝くオーナメントではなく、まつぼっくりや、ちりめんの布のリボンなどをつけると落ち着いた雰囲気になります。赤や緑の柄のちりめんはクリスマスの雰囲気を盛り上げてくれます。

お花は赤いバラやポインセチアなど洋風のお花を和風の器に入れて飾ってみましょう。食器棚の奥にしまっている、普段使わない焼き物の器に入れたり、漆の器に入れたり。和モダンの演出で、グレードアップされた大人の雰囲気になります。漆の器は、直接水を入れずに中に水を入れるグラスを用意しましょう。

食卓には和紙のランチョンマットを置いて、赤いお箸を置くと、和懐石の雰囲気になります。黒い折敷を敷いても素敵ですね。ローストビーフを焼き物の器に入れて中央に置くと、粋な盛り付けになります。和食器で食べるチキンソテー。お肉の下にハランを一枚敷いてみましょう。

今年は和の雰囲気ですっきりと。夫婦で落ち着いたクリスマスを過ごしてみるのもいいですね。



# きれいのたね

『飲む点滴といわれる  
「甘酒」の健康法』

近年、美容法や健康法の一つとして取り入れられている「甘酒」。子どもも飲むことができるノンアルコールで低カロリーの甘酒は、「飲む点滴」といわしめる程に嬉しい効果がたくさん期待できる飲み物なのです。

## 【腸内環境を整え、便秘解消に】

甘酒にはオリゴ糖と食物繊維が含まれているので、腸内環境を整えることに役立ちます。ストレス社会の現代では、胃腸の働きが悪くなることもあります。甘酒を積極的に摂り入れると、便秘解消に繋がる効果が期待できます。

## 【女性に嬉しいダイエット効果】

栄養価が高いのに対して低カロリーの甘酒は、ダイエットサポートになるドリンクです。食事前に飲むと満腹感で、食べ過ぎを抑えられます。



## 【疲労回復にも】

代謝アップに最適なビタミンB群と、消化や吸収をサポートする消化酵素が豊富に含まれている甘酒。疲労した体力の回復に効果が期待でき、疲れにくくなる働きもあります。

## 【飲むタイミングは?】

行動の元となるパワーがありエネルギーチャージできる甘酒は、1日のスタートにコップ1杯飲んで出かけるのもおすすめです。

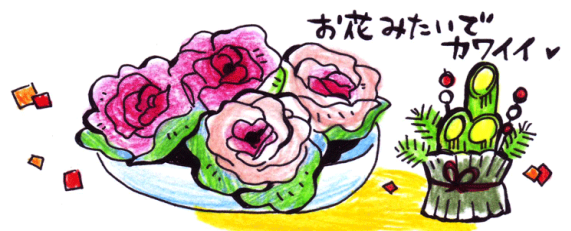
また、1日の終わりの疲れきった身体に温かい甘酒を飲んで疲労回復するなど、自分自身でコントロールして日々の生活に甘酒をプラスしてみたいかがでしょうか。



## 暮らしのエッセンス

### 葉ボタンをインテリアに

お正月には欠かせない葉ボタン。寄せ植えのイメージですが、お部屋に飾っても素敵になります。



#### ◆葉ボタンをお部屋の中で

切り花用の小さめの葉ボタンをいくつか買って、短く切ります。切った葉ボタンを平たいガラスベースや深めのお皿に入れてテーブルの上に飾ります。ギュッと詰めて入れるとフリフリの葉っぱが重なって、お花みたいでも可愛くなります。

#### ◆漆の器に入れる

重箱などの漆の器にお水を入れた小さな入れ物を置いて、葉ボタンを入れます。アーティフィシャルフラワーの松を添えると、お正月のしつらえになります。金、銀の水引をかけると豪華になりますね。漆の器に直接お水は入れないようにして下さい。

#### ◆ガラスと相性バツグン

葉ボタンをガラスの器に入れるとぐっとオシャレになります。切り花用の葉ボタンをひとつひとつ小さめのガラスボウルに入れます。いくつか並べるととてもオシャレ。

#### ◆バラと葉ボタン

花瓶にバラと葉ボタンを入れてみましょう。真っ赤なバラにクリーム色の葉ボタンを合わせて、バラの足元を隠すように入れます。クリスマスにもお正月にも合いますね。

# 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! ~超強プラスチック障子紙~

早いもので今年も残すところ1ヶ月。そろそろ年末の大掃除が気になる時期ではないでしょうか。せっかくの大掃除。やるのなら普段やらない箇所をやりたいものですね。

どのお宅にもあるであろう和室。その和室の障子は、もう何年も張り替えをしていない為、黄ばみや、破れていたりなんてことはありませんか？和紙製の障子は破れやすく、紫外線による劣化も早いものです。湿度により棧から障子紙が外れてしまうことも…。

そんな障子を、これを機に張り替えようと思う方に是非オススメしたいのが『アサヒペン 超強プラスチック障子紙』です。この障子紙は、両面にプラスチックを張り合わせしてあり、非常に破れにくく、ペットの引っかき傷にも強い障子紙です。

プラスチックと聞くと、見た目も触り心地も普通の障子紙と全く違うのでは、と心配になれる方もいらっしゃると思いますが、驚くことに従来の障子紙の風合いがあり、ほぼ違いがありません。破れにくくだけでなく、水を弾き、汚れても水拭きすることが出来る上、紫外線カット加工（約95%カット）により、室内の色褪せや変色を防止します。また冷暖房効果がアップするという機能も。柄は定番の無地、雲竜、桜花の3柄あり、お部屋の雰囲気に合わせて選ぶことが出来ます。

是非大掃除に合わせてこの障子紙に張り替えてみて下さい。心機一転、気持ちのいい新しい年を迎えられますよ。  
(※張り替えには専用のテープが必要です。)



まちがいさがし答え：①ネコさんのボタンの数が違う②ツリーの飾りの数が違う③窓の開き方が違う④サンタさんの帽子の形⑤ツリー下のプレゼントのリボンの形が違う

# 今どきリフォーム事情

～ 作り付け家具をオーダーする ～

リフォームに合わせて、家具を作り付けて設置するとお家の中がスッキリしますね。作り付け家具について考えてみましょう。

## ◆作り付け家具は高い？

作り付け家具は高いイメージがありますが、トータルで考えると安くつく場合もあります。最近では、建材メーカーの作り付け家具が充実しているので、収納のバリエーションも豊富です。カタログの中から選ぶタイプだと、金額も家具を買う場合と大差ない収納もあります。

## ◆作り付け家具のメリット

作り付けの家具は、サイズオーダーが出来るので、無駄なスペースが出来ないことがメリットです。壁にぴったり固定されるので、裏にほこりが溜まることもありません。しっかりと固定されるので、地震の対策も出来ます。特に背の高い本棚や食器棚などは、地震の時には倒れてくる危険性があるので、お勧めです。また、壁と一体化していると、スッキリとして見えて、お部屋が広く感じられます。

## ◆作り付け家具のデメリット

デメリットは、修理や変更が高額になりやすいことです。将来変更ができないことがあります。家電製品等は年々大きさが変わってきます。例えば、ブラウン管テレビが薄型になったように、それに合わせて家具を作っていると、今のテレビには奥行きが合いません。そういった場合には、家具の方が買い替えしやすいです。また、デザインも年々変化するので、好みが変わりやすい人には向きません。



## 棟梁の日記

こんにちは皆さん！

いよいよ一年を締めくくる12月。クリスマスや忘年会、年越しなど、楽しいイベントが多く、つい暴飲暴食して体重が増えやすい時季でもあります。とはいえ、我慢ばかりでは楽しめませんね。少しの工夫で、ストレスなく上手に乗り切っていきましょう。

お腹を空かせた状態で、いきなりお酒を飲むと、食欲が一気に増進されてしまいます。小さなおにぎり一個などでもよいので、少し食べ物をお腹に入れてから飲み始めると、空腹が落ち着き、食へ過ぎを防ぐことができます。

食べる順序もサラダなどの野菜料理から食べ始めましょう。野菜類には、食物繊維が多く含まれているので、その後の食事の吸収を抑え、血糖値の急な上昇を防ぐことができます。

その後に、お肉やお魚などのたんぱく質を摂りましょう。また、お水やウーロン茶などをお酒と一緒に注文して、お酒の合間に飲んだり、お酒と交互に飲むと、飲み過ぎが防げます。

年末のイベントを楽しみながら、しっかり体重をキープすることを心がけてみてはいかがでしょうか。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十五年建設業許可（般-28）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 nose@noken.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。



今月も読んでくれてありがとう！今年も残すところ一月余り、あっと言う間の一年ですね！来月も頑張って作ります、お楽しみに！