

野瀬建築便り

春告鳥に誘われて

窓に挿し込む光が柔らかくなって春の足音が近づいて来ています。小さな鳥たちも木々の枝から枝へ、嬉しそうに飛んでいます。そんな暖かな朝、ふと庭先で春を感じる鳥の鳴き声を聞きました。

この季節、一番に鳴き声を聞くと春の訪れを感じさせてくれるのがウグイスです。別名「春告鳥」とも言われ、春の風物詩にもなっています。スズメと同じくらいの大きさで、小さな体からは想像もできないほど、大きな声で「ホー、ホケキョ」と美しい声で鳴きます。

早春の頃は、まだ上手に鳴く事ができず、「チャッ、チャッ、チャッ」と低い声で鳴き、これがウグイスだとは気づかない人も多いようです。次第に暖かくなり繁殖期を迎えると、オスが高らかにあの美しい声で鳴き始めます。ウグイスは警戒心が強く、鳴いている姿を見つける

のは難しいのですが、胸をいっぱい膨らませて「ホー」は息を吸いながら、「ホケキョ」は一気に息を吐きながらさえずります。特に警戒している時は「ケキョケキョケキョ」と谷渡りと言う鳴き方をします。春先は町近くの藪の中で鳴いていますが、暖かくなるにつれ、山へ帰って巣作りをするので、山の中では夏頃までウグイスのさえずりを聞く事ができます。

ウグイスと言えば、黄緑色のきれいな色の鳥を思い浮かべますが、実際は茶色がかかったオリーブ褐色です。鮮やかな黄緑色の鳥はメジロで、よく庭先で見かけます。どちらも春を感じさせてくれますね。

ウグイスの声に誘われて、梅見にでも出かけましょうか。春はそこまで来ています。



きれいのたね

『夜ヨガでリラックス』

家にもできる軽い運動『ヨガ』。広いスペースが必要ではなく、思い立った時にもできるのがうれしいですね。簡単なポーズを1つでも覚えてトライしてみましょう。リラックスできますよ。

1日のスタートや終わりにヨガで体や呼吸を整えることは、生活のリズムにとっても適しています。あまり激しい運動はできなくなった年齢の方でもできますし、また、場所を選ばず省スペースで、ベッドの上でもできるのが『ヨガ』の良いところです。今回は1日の終わりにふさわしい、夜ヨガのポーズをお伝えします。

◆壁を使って肩立ちのポーズ

これは寝転がった姿勢のまま、お尻を壁にくっつけるようにして、両足を壁に沿って伸ばします。腕はそのままだらりと横に置きます。このポーズは逆立ちしている感覚なので、血の巡りなどにも良く、足の疲れにもいいです。



◆赤ちゃんのポーズ

ベッドなどに仰向けに寝転がり、両手で膝を抱えるようにして胸の方にくっつけ赤ちゃんのようなポーズになります。その後手をすねまで持っていき、体を前後に揺らします。体の軸を整えると同時に、心を落ち着かせていきます。

◆合せきのポーズ

あぐらをかいて背筋を伸ばし、3回深呼吸をします。寝る前のヨガとしてオススメです。これは一番簡単ではないでしょうか。

夜ヨガをするとリラックスでき、入眠もスムーズになると思います。ぜひお試しください。



暮らしのエッセンス

衣替えで断捨離

衣替えの季節です。ずっと着ていない洋服、またしまいませんか？ 思い切って断捨離しましょう！



◆3年以上着ていない洋服は

毎年同じようにしまう洋服。昔の絶対着ない洋服もあるはず。3年以上着ていない洋服は絶対に着ません。思い切って処分しましょう。

◆微妙に変わる流行

お気に入りの洋服も何年も経つと、微妙にスカート丈や袖のデザインが変わっています。肩パットの洋服は、お気に入りでも今は着れませんよね。クローゼットの中をすっきりさせましょう。洋服を少なくしてクローゼットの中の風通しをよくする事も大切です。

◆買い方のルールを決める

バーゲンの声を聞くと、つい買ってしまふのが女性の心理です。そして知らない間に洋服が増えてしまいます。「1枚買ったなら1枚処分する」というルールを決めましょう。クローゼットの中も洋服が増えません。

◆処分の仕方

どうしても気持ちの残るものは、写真に撮って保存すると安心です。インターネットで売ったり古着屋さんに持って行く他、発展途上国に寄付するのも一つの方法です。

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)



答えはページ下にあるよ！

しあわせMy Life! ~落下抑制テープ~

いつ、どこで起こるか分からない地震。日本も近年大きな地震が幾度かあり、皆さんの防災意識も高まっていることと思います。しかし、家具の転倒・落下防止対策はとっていても、その中身の散乱防止対策までは、なかなか手が回っていないのが事実ではないでしょうか。例えば、食器棚は扉が開かないように留め金を付けられますが、扉のない書棚はどう対策すればいいのでしょうか。

『住友スリーエム 落下抑制テープ書棚用 GNシリーズ』は、そんな扉のない書棚にテープを貼るだけの地震対策グッズです。

すべり止めの特殊加工を施したテープが、本やファイル等の落下を防ぎます。施工は前端にテープを貼るだけなので、書棚の中身を取り出す必要もありません。落下防止バンドや支え棒と違い、ファイルや本の出し入れの妨げになりにくく、テープの色も透明なので貼り付け後も目立ちません。

もちろん棚から書類が落下するリスクを低減させるだけの商品ですが、震度6弱相当の振動実験の結果、テープを貼った書棚からの書類の落下が見られない等、しっかりとした効果が期待出来ます。

手間もかからず、不便にならない書棚の安全対策として、是非取り付けてみてはいかがでしょうか。



まちがいさがし答え：①お雛様の折り紙に顔がない②絵の具入れについてる絵の具の量が違う③絵の具入れに入っている筆の数が違う④ネコさんの横にある折り紙が、折りかけになっている⑤ウサギさんの持っている物が鉛筆か筆

今どきリフォーム事情

～ 防犯対策 ～

お家の防犯対策はしっかりできていますか？
侵入者は予想外の場所や時間に入ってきます。きちんと対策しておきましょう。

◆窓からの侵入が7割です

窓の防犯対策は出来ていますか？ 侵入者の7割が窓から入ってくると言われています。家の裏側や、庭木の陰になるなど、人目に付かない位置にある窓は要注意です。窓を音も立てずに割って、クレセント鍵を開けて侵入するのが一般的な手口だと言われています。鍵が付いているから大丈夫と安心しないでください。

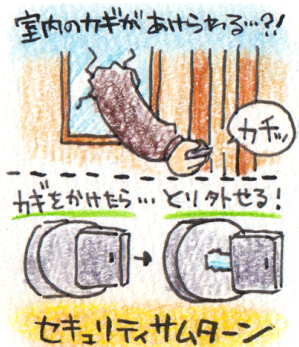
入られそうな窓があるなら、ロック機能付きのカギに変えることをおすすめします。また水回りなどの、小さな窓でも侵入されることはあるので、外に面格子をつけるのがおすすめです。

侵入する時に5分以上時間がかかったら、諦めると言われています。入りづらくなる対策を取りましょう。

◆鍵を変える

長年同じ玄関ドアをお使いの方は、鍵も古くなっています。古い鍵ほど、侵入者には開けやすくなります。鍵の交換をするだけでも、防犯につながります。また最近、増えてきた侵入方法があります。玄関ドアの明かり取りガラスを破り、道具を差し込み、室内側のサムターン（ツマミ）を回して侵入する「サムターン」回しという進入方法です。

その進入方法に対抗する目的でつくりだされたのが「セキュリティサムターン」です。中のツマミを外してしまえば、外からは開けられない仕組みです。



棟梁の日記

皆さんこんにちは！

住宅雑誌で特集がされたり、ネットで専門サイトが立ち上げられたりと、なにかと目にするのがヴィンテージ・マンションです。では、ヴィンテージ・マンションに住みたいと思ったら、どのように探せばいいのでしょうか。

手がかりになるのは、やはりインターネットの物件検索サイト。どんなマンションがあるのかを見ていくことができます。ただし、人気の物件はなかなか売却住戸が出ず、売りに出てもすぐ成約済みということも多々あります。

住みたいマンションを見つけたら、仲介会社に連絡し売り物件が出たら教えてもらうのが確実でしょう。最近のリノベーション会社がリノベ済みの住戸を売りに出すケースも多いので、そこから探してみるのもいいかもしれませんね。いずれにしろ、いつ売りにできるかは未知の部分。時を重ねてきたマンションのように、じっくり気長に待つ感覚が必要のようです。ヴィンテージ・マンションと呼ばれる物件には億を超える高額物件が多くある一方、小さなながら300万円〜500万円台の住戸も。決して、高嶺の花ばかりではないようです。ただし、ワインや車などと同様に、嗜好性の強いもの。資産性といったこと以上に、そのマンションに対して愛着をもてるかが大切なのかもしれません。

- ・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。



暑ささも彼岸マテ！
早く暖かくなって欲しいですね。
皆さん体調崩されぬ様に
ご自愛して下さい。
来月も頑張って作ります、
お楽しみに！