

# 野瀬建築便り

## 春摘み紅茶はいかが？

暖かくなって気持ちも軽やかになるこの頃、窓辺でティータイムを楽しみたいくなりますね。

ティータイムの主役は、ダージリン。インドのダージリン地方で採れる紅茶で、「紅茶のシャンパン」とも言われています。ダージリン地方はヒマラヤ山脈のふもとにあり、標高2,134mの高地に茶畑が広がります。この地で採れる茶葉は、季節によって3種類に分かれます。

気温の低い冬を乗り越えて春にやっと出た新芽のファーストフラッシュ。春摘みの紅茶です。春先の柔らかい新芽を摘むので、水色（すいしょく）はやや薄めで、あっさりした味わいです。

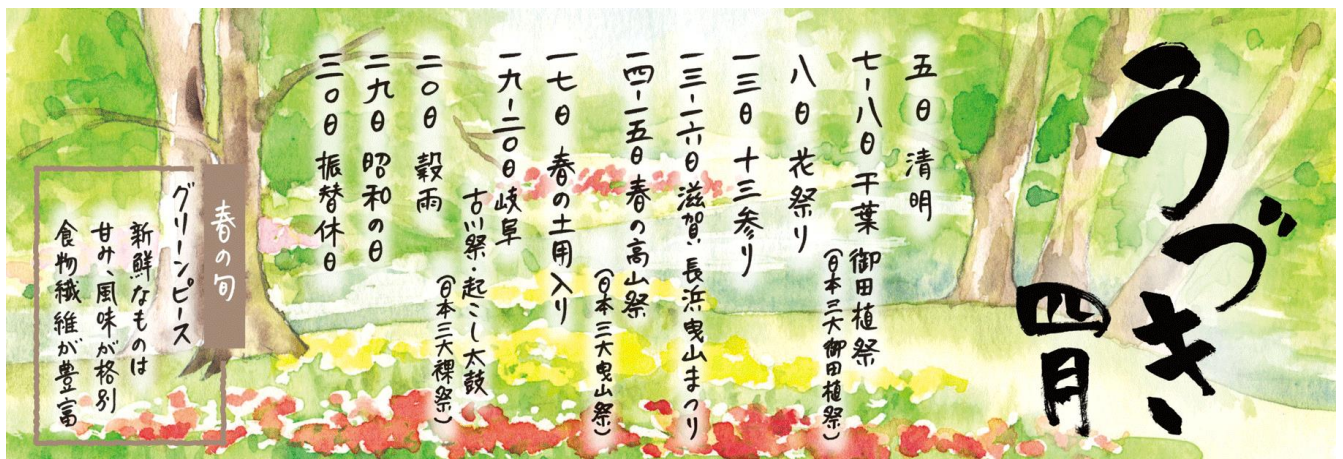
2番目に摘むのがセカンドフラッシュ。5月～6月に摘む夏摘みの紅茶です。フルーティーな甘みと酸味が重なった豊かな香りが特徴です。

そして秋摘みのオータムナル。しっかりとしたコクのある深い味わい。赤みがかった水色がとても美しい紅茶です。

摘む時期や茶葉の場所によって味わいが変わってくる、奥深いダージリン。1年に3度も違った味が楽しめます。

さて、春摘み紅茶をおいしく入れるには、ティーカップ2杯分、300ccのお湯にティーメジャースプーン山盛り1杯が目安です。茶葉をポットに入れたら沸騰直前のお湯をポットに注ぎます。この時、茶葉がジャンピングするように、高い位置から空気を入れながら注ぎます。お湯を入れたら3分蒸らします。ファーストフラッシュは水色が薄いので、たよりのないな、と思ったら抽出時間を長めにしてみましょう。

春摘みのファーストフラッシュ。この春のティータイムにぜひ楽しんでみてください。



# きれいのたね

『春からはじまる美肌ケア』

だんだんと暖かくなっていくこの季節。実は真夏と同じように紫外線は降り注いでいます。手遅れにならないうちに、今のうちから美肌でいるためのケアをしましょう。

## ◆春も多い紫外線量

春は、真夏の紫外線にほぼ近い量が降り注いでいます。夏ほど紫外線の影響を感じにくいので、そのまま放っておいて夏を迎える頃には、肌はダメージをたくさん受けてしまいます。肌のターンオーバーを正しく整えるとともに、シミやくすみのない美肌を目指しましょう。

## ◆春も日焼け止めクリームを

つついUVケアを怠りがちになるこの時期。日焼け止めクリームなどは、春からつけておくことをオススメします。



## ◆ピーリングを取り入れて

ピーリングとは、古い角質を取り除く角質ケアの一つです。紫外線をたっぷり受けてしまった肌は、ターンオーバーも狂いがちです。いつものスキンケアだけでなく、ピーリングなども取り入れてみましょう。角質ケアをすることで、肌のくすみを無くしていき、ターンオーバーも整えていきます。

## ◆身体の内側からもケア

美肌を保つためには、身体の内側からのサポートも必要です。温かい飲み物を飲んで、身体の内側から温めることができれば、血流を良くすることができます。その結果、心身ともにリラックスし、肌への栄養も運ばれていきます。乾燥やくすみなどの肌トラブルに役に立ちます。

## 暮らしのエッセンス

春うらら、暖かな日差しにというとうとしてしまうこの頃です。毎日眠る寝具、気を使っていますか？

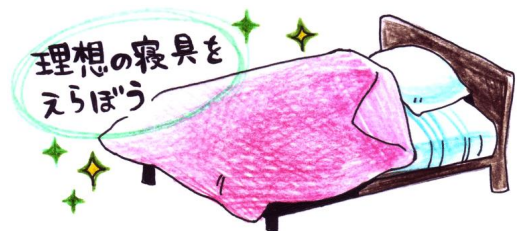
### ◆人生のうちの睡眠時間は？

毎日6時間眠るとして、一日のうち1/4は眠っている時間です。長い人生のうちの睡眠時間を換算すると、およそ人生の1/4は眠っている、と言う事になります。毎日眠る寝具の重要性がわかりますね。

### ◆大切な体圧

寝具のうち、特に重要なのが体を支えるマットレスです。マットレスに人間が寝た場合、体圧が全体的に分散するのが理想的です。腰や背中に体圧が集中してしまうと、腰痛や肩こりなどの原因になります。柔らかすぎず、

## 心地よい眠いを



腰が沈み込まないものを選びましょう。

### ◆寝返りがしやすいものを

人は一晩の間にだいたい20回ぐらい寝返りをします。その時に体が沈み込む事なく、寝返りができるのが理想的です。つまり、横向きになった時に、背骨がまっすぐになっている事が大切です。マットが柔らかすぎると背骨がゆがんでしまい、腰痛の原因に。

### ◆上下を逆さまに

ずっと同じ向きのままだと同じ所がへたって来ます。3か月に一度は上下を逆さまに。

# 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! ~UVレジンスターキット~

今回は、透明感がありぷっくりプルンとした質感が人気のレジンアクセサリーが作れるキットをご紹介します。

オーバル『UVライト36W・キューブ型付34点セット』。これはレジンアクセサリー初心者の為の基本の道具と材料が揃ったスターキットです。

### 【キット内容】

- ・UVレジンを硬化させるUVライト
- ・アクセサリー制作用  
クリアレジン（透明樹脂）
- ・レジンモールド（型）
- ・ジェルブラシ
- ・やすりやピンセット等34点。

各12色のデコ用ラメとシェルフレークの好みがあるかもしれませんが、アクセサリーを作るのに本当に必要な道具ばかりと言えるでしょう。

### ◆作り方

UVレジンアクセサリーの作り方は様々ですが、基本的にはそのまま、もしくは色を付けたりラメを混ぜたレジンを型やプレート等に流し込み、UVライトで硬化させるだけ。後はレジンを追加してぷっくりさせたり、好みにデコレーションやアクセサリーのパーツを施して完成です。

簡単に楽しく作れて、なおかつ、その仕上がりの美しさが大人気のレジ

世界にひとつだけのオリジナルアクセサリー作りにチャレンジしてみませんか。

世界に1つだけの  
アクセサリー



まちがいさがし答え：①葉っぱの数が違う②花壇のレンガが1つ無くなっている③じょうろに入っている水の量が違う④人形さんの鼻の向きが違う⑤人形さんの靴に靴ひもが有るか無いか

# 今どきリフォーム事情

～ ガーデンルーム ～

お部屋にガーデンルームをプラスすると、色々と便利になります。  
リラックスする空間として、使いたいですね。

## ◆ガーデンルームって??

リビングなどのお部屋の前に、追加で付けるガラス張りのお部屋がガーデンルームです。サンルームとも呼ばれます。今あるお部屋に追加して付けるので、増築よりも工事も簡単です。ガラス張りなので、明るく、暖かいお部屋になります。

お友達を呼んでお茶をしたり、ご夫婦で夜お酒を楽しんだり、色々な使い方が出来ます。また、屋根や壁があるので、洗濯物を干した時に雨に濡れる恐れがありませんし、暖かいので乾きやすくなります。

ペットを飼うにもおすすめです。リビングとは別の部屋になるので、ペットのにおいが気になりません。ペットと一緒に過ごすことが出来ますよ。

リビングの前に付けると、二重部屋の効果で冷暖房の効率が良くなります。

## ◆夏暑すぎる?

ガーデンルームはガラス張りなので、夏場暑くなりすぎる場合があります。最近では暑さ対策の取られたガーデンルームもあります。屋根に使う素材を断熱効果の高いものにする事が出来ます。

また、屋根下にロールシェードや木製シェードを設置して、日差しを遮ることも出来ます。換気システムを取り入れると、熱い空気がこもりにくくなります。



## ◆価格は?

広さや設置場所にもより変わりますが、ガーデンルームは50万円くらいから設置可能です。

## 棟梁の日記

皆さん、こんにちは！

四月は桜が咲き、新生活が始まる季節です。女性にとっても自立して都会で暮らし始める人も多いはずですよ。

昨今、女性の習い事に、護身術を身につける人が増えているそうです。強くなって自分を守らないといけないということだと思います。

一昔前は、茶道、華道を習う人が多かったですが、人間関係が希薄化して、物騒な世の中になったという時代の流れでしょうか。では、本当に「強くなる」とはどういうことでしょうか？強い人というのは、今の自分や隣人をそのまま認める心を持った人のことではないでしょうか。

そして人間に必要な力は、他者と共存していける情けを、人間関係の中で育てることです。

相手の気持ちも察していける心を育てないといけません。新しい環境になるこの季節に、もう一度、自分を変え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）地域と共に五十六年  
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。



春ももうすぐソコ？  
一基に暖かくなりそうですね。  
皆さん、お花見のご予定は如何ですか？既設の変わり目体調崩されぬ様お気を付け下さい。  
来月もお楽しみに！