

野瀬建築便り

半夏生の季節に

木々の緑も濃くなり、雨の合間にだんだん初夏の気配を感じるようになりました。もうすぐ一年で一番昼間が長い夏至。そして夏至が終わると、季節は一気に初夏へと移り変わって行きます。

今年の夏至は6月21日。そして夏至から小暑までの間を半夏生（はんげしょう）と言います。半夏生は七十二候のひとつで、昔は夏至から数えて11日目半夏生とされていましたが、現在では地球上の黄径百度の地点を太陽が通過する日で、7月2日頃とされています。

そして農業では半夏生の日までに田植えを終える目安になっています。この日以降に田植えをしても「半夏半作」と言い、収穫が少ない事から半夏生の日を田植えの終わり、としているそうです。

この頃に咲くハンゲショウと言う植物

があります。どくだみ科の多年草で、葉が半分白くなる事から、「半化粧」とも言われています。緑のツヤツヤした葉が所々白くなる様子は、何とも言えず涼しげで心が和みます。

半夏生に食べる食べ物も地方によってさまざまです。関東ではこの頃小麦が収穫される事から、小麦餅を食べる習慣があります。関西ではタコの足のように四方八方にしっかりと根をはり豊作になるように、と願いを込めてタコを食べる習慣になっています。瀬戸内海や明石では、夏至の頃はマダコの最盛期ですね。四国では収穫された小麦でうどんを作って食べます。昔の人はその地方ならではの特産物で豊作を願ったのですね。

雨があがったらもう初夏。タコの酢の物や小麦の料理で半夏生を楽しんでみましょう。



きれいのたね

『梅雨時の疲労回復方法』

梅雨の季節は、ジメジメとして湿度が高く、長く続く雨の日々に気分が滅入ってしまうことも。また、急に冷え込むこともありますので、体調管理は万全に整えていきましょう。

気温や湿度の変化により、身体に疲労が蓄積されやすい6月のこの時期。身体に蓄積された「疲労」を解消してくれる食べ物をとることが大切です。

◆ビタミンB1

疲労回復には「ビタミンB1」が適しています。食べ物でいうと、アスパラガス、グリーンピース、枝豆…など。このビタミンB1が不足してくると起こるのが、疲労の蓄積です。

これらの影響を受けて、イライラしやすくなったりすること。この時期は特に意識して、ビタミンB1の摂取を心がけたいものです。



◆クエン酸

疲労回復といえば、レモンや梅干しがあげられます。これは「クエン酸」という成分のおかげなのです。疲労物質の原因が、乳酸にあるといわれますが、クエン酸は乳酸の生成を抑える働きがあるのです。レモンや梅干し以外には、お酢やグレープフルーツなどもクエン酸を含んでいます。

◆たんぱく質

身体に必要な酵素を作り出し、免疫力をあげたり、むくみの解消に力を発揮するのがたんぱく質です。肉・魚・卵などの動物性と豆類・パン・ご飯等の植物性のものがありますが、動物性のほうが体に吸収されやすいです。しかし、取り過ぎると脂肪になったり、コレステロール値が上がってしまうので、両方をバランスよく摂取しましょう。

暮らしのエッセンス

雨の日も快適に過ごしたいですね。
気分がウキウキするレイングッズをご紹介します。

オシャレなレイングッズ



◆カラフルなレインシューズ

レインシューズと言うと「長靴」のイメージですが、最近はとてもオシャレなレインシューズが店頭に並んでいます。ひざ下くらいのロングブーツ丈か、ショートブーツ丈ならオシャレに履きこなせそうですね。水玉模様のドット柄や、きれいなピンクや赤のレインシューズは人気です。

◆たためるレインシューズ

ロングブーツ丈でもクシャッと折りたためるレインシューズが人気です。携帯できる、と言う意味のパッカブルは、とても便利です。

◆オシャレな傘

鳥かごのような細いタイプのバードゲージ傘がとてもオシャレです。雨の日のお出かけが楽しくなりますね。イギリス王室ご用達のブランド「フルトン」のバードゲージ傘はエリザベス女王もご愛用です。

◆レインコートもオシャレに

トレンチコート風のレインコートは定番でスマートです。カラフルな色で楽しみましょう。ポンチョ風は自転車や赤ちゃんを抱っこするママにおすすめです。

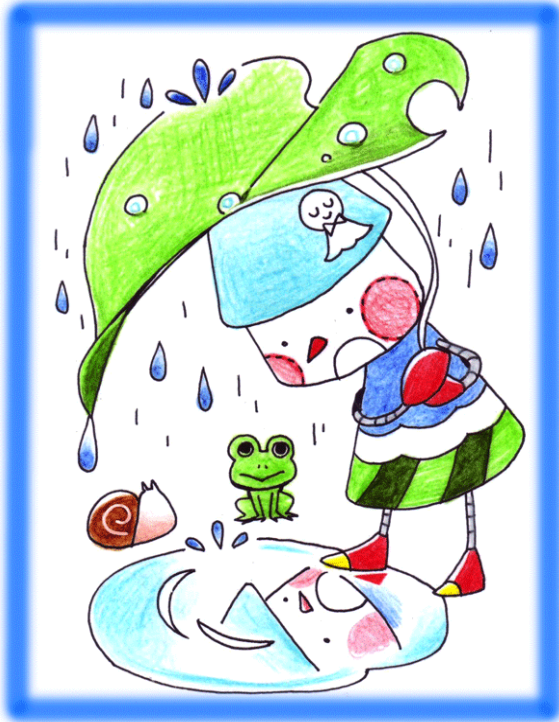
あたまストロツ子

●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! ～重曹で簡単除湿剤～

天気も部屋の空気も悪くなりやすい梅雨の季節。湿気は、嫌な匂いやダニ・カビが繁殖する原因にもなり、体調に影響を与えることも。今回はそんな梅雨の時期にぴったりな、自然に優しい除湿剤の簡単な作り方をご紹介します。



◆材料

用意するものは重曹、エッセンシャルオイル又はアロマオイル、瓶、薄手の布、紐（麻・紙・リボン等）、飾り用アイテム（貝殻、造花、ポップリ等）。

- ①瓶に重曹を半分～7割程度入れる。
- ②エッセンシャルオイル又はアロマオイルを数滴入れ、軽く混ぜる。
- ③飾り用アイテムを重曹の上に飾る。
- ④薄手の布を瓶に被せ、紐やリボンで縛り、できあがり。

使っていて香りが薄くなれば、重曹を軽くかき混ぜるかオイルを数滴加えることで復活！香りが気になる方は、②の工程を省けば無香料の除湿剤が作れます。

◆交換ペースは？

交換の目安は、サラサラしなくなってくる1～3ヶ月。使用後も捨てずに、ペーストや重曹水にしてお掃除に再利用出来るのが嬉しいですね。

お掃除や野菜のアク抜き等、何かと便利な重曹。重曹で簡単手軽な見た目も可愛い除湿剤を作って、湿気も嫌な気分も吹き飛ばしましょう。

まちがいさがし答え：①葉っぱが欠けている部分の数が違う②てるてる坊主の飾りが違う③お人形さんの服のしましま模様の向きが違う④お人形さんのはいている靴が違う⑤かたつむりさんの殻のうすまきの方向が違う

今どきリフォーム事情

～ 洗濯物の室内干し～

洗濯物干しは毎日の家事です。思い切ってリフォームしたり、家事動線を見直して、ちょっとでも楽になるようにしませんか？

◆洗濯物干しの動線を見直す

洗濯を干すときに、無駄な動きはありませんか？大変なところに干していないですか？

洗濯は毎日の家事なので、当たり前前の動きになっているかもしれませんが、毎日だからこそ見直してみましょう。

例えば、2階のバルコニーに毎日洗濯物を干すために上がっていて、年々億劫になっているなら、1階や庭に干せる場所がないか、もう一度見直してみましょう。

部屋で洗濯物を全てハンガーに干してから、外に持って出ただけでも楽になります。



◆部屋用の物干しユニットの設置

最近では、部屋の天井から洗濯竿が電動で降りてくる、「ホスクリーン」や「ホシ姫サマ」などの、室内干しユニットがあります。これを部屋や洗面所の天井に設置していると、室内干しの際に洗濯竿を出すだけなので、部屋がすっきりして見えます。洗面所に設置した場合、洗濯機から取り出してすぐにその場でハンガーに干すことも出来ます。干す時間を短く出来ますね。

◆洗濯部屋を作る

子供が巣立った後など、使っていない部屋があるなら、そこを洗濯部屋にすることが出来ます。室内干しユニットと、除湿機を設置したら、部屋干しでも十分乾きます。特に、花粉症にお悩みの方にはおすすめです。

棟梁の日記

皆さん！こんにちは。

みなさんは、六月二十日が健康住宅の日というのをご存知ですか？なぜ六月二十日が「健康住宅の日」なのかというと、カビをはじめとしたさまざまな健康被害が懸念される梅雨の時期であることが由来となっています。

健康住宅という考え方は、各地域の特徴、気候や風土などに適した設計がなされており、人に優しい住居であることを条件とされているようです。

日本健康住宅協会では、住宅の健康とそこに住む人の健康を守るために、専門家が集まって研究活動などを実施しているそうです。

研究活動の成果については現在でも住宅に関する様々な問題に役立っています。

六月二十日の「健康住宅の日」には、この日に合わせて住宅見学会やセミナーなどのイベントが開催されているようです。

人間が生活していく上で住宅は欠かせないものですから、一生を過ごすかもしれない住宅は常に健康な状態に保っておきたいですね。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十七年建設業許可（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。



梅雨も中休み？
ハッキリしない天候が続いていますが、このように天候不順だと体調管理大変ですね！
皆さんご自愛下さい。
来月もお楽しみに！