

野瀬建築便り

ランプの魅力

秋の夜長、たまにはしっとりとランプの明かりで楽しみたい気分になりますね。テーブルの上に昔ながらのランプをひとつ。お部屋の電気を消すと、ほんのり柔らかい明かりと影が広がって、セピア色の世界が広がります。

電器コードのついたランプも便利ですが、やはり昔ながらのオイルで燃やすランプに心惹かれます。真鍮色の吊り手に揺られてホヤの中でチラチラと炎が燃える山小屋ランプ。その山小屋ランプをたっぷり堪能できる「ランプの宿」が青森県にあります。

青森県黒石市、青荷渓谷の渓流沿いにある青荷温泉は、秘境に佇むランプの宿として有名です。南八甲田の自然に囲まれた温泉は、一年で一番美しい紅葉の季節を迎えています。黄金色に染まった木々の中にひっそりと佇むランプの宿。本館に一步足を踏み入ると天井から吊

り下げられた、たくさんのランプが迎えてくれます。レトロで静かな雰囲気ゆっくり浸って落ち着けます。照明器具はもちろんランプ。そうです、この宿には電気の照明器具がないのです。部屋にはテレビもコンセントもなく、全ての明かりはランプだけという徹底ぶり。携帯電話の電波も届かない山奥で、聞こえるのは溪流のせせらぎだけ。人間の本来の活力を思い起させてくれる、不思議な場所です。

青荷川にかかる吊り橋を渡った先にある「滝見の湯」は、紅葉の中に流れ落ちる滝を見ながら入る贅沢な温泉。夜はランプの明かりが灯り、幻想的な雰囲気をかもしだしてくれます。

人間の生活の原点とも言える「火」。電気をつけるのが当たり前の中で、ランプの明かりで過ごす空間は最高に贅沢な時間かも知れませんね。



きれいのたね

『秋に増える「抜け毛」の対策』

秋は、夏の紫外線ダメージの影響もあり、一時的に抜け毛がいつもの倍以上になってしまう時期です。しかし、そのまま放っておくと薄毛へと進んでしまう可能性もあります。セルフヘアケアで抜け毛対策をはじめましょう。

【抜け毛の原因】

抜け毛になる原因の一つに、頭皮の状態の悪化があげられます。元気のない頭皮だと、毛根にも栄養が行き渡らず、細い髪の毛が生えたりして抜け毛になりやすいのです。

【抜け毛に効く栄養素】

頭皮の改善のために、食べ物で内側からもサポートしていきましょう！

- **タンパク質**…髪の毛の主成分は「ケラチン」です。ケラチンはタンパク質を原料に作られています。タンパク質を摂って丈夫な髪を育てましょう。
- **ミネラル**…不足すると抜け毛を誘発するといわれているので注意が必要です。
- **ビタミン類**…髪の毛の発育を促し、新陳代謝を高めてくれますよ。

【リラックスタイムでストレスの解消】

抜け毛の原因には、ストレスもあげられます。ストレスは適度に解消できるのが理想的です。自宅で好きなことをする時間を持って、リラックスするのも一つの方法です。お風呂上がりにハーブティーを飲んで、アロマオイルでフットマッサージをしながら読書など、香りやマッサージで癒されストレスが緩和されます。

【外出時に帽子や日焼け止めを】

紫外線量は少ないものの、秋冬でも紫外線対策は必要です。頭皮ダメージを減らすために帽子をかぶったり、頭皮用の日焼け止めを使用しましょう。



暮らしのエッセンス

ハーブティーの中でも色の変化が楽しめるマロウティー。どんなハーブティーなのでしょう。

◆ブルーのハーブティー

マロウは、南ヨーロッパ原産のハーブで、日本名は「ウスベニアオイ」です。お湯をそそいだ瞬間に、さっと深い青色に変わる事から「夜明けのハーブティー」と呼ばれる不思議なハーブティーです。

◆さらにピンクに

そして青いハーブティーにレモン汁を足すと、さらにピンク色に変化します。これはマロウに含まれている青色色素のアントシアニンにレモンが加わって、アルカリ性から酸性に変化するためです。レモンのスライスでもレモ

夜明けのマロウ



ンシロップでもOKです。

◆マロウティーの入れ方

ティーポットにお湯150mlに対してティースプーン1杯の割合で茶葉を入れます。お湯は70℃くらいの方が色が長く楽しめます。耐熱ガラスのティーポットの方が、色の変化を楽しめてきれいです。

◆マロウの効能

咳などでのどがイガイガする時におすすめです。これからの季節にぜひお楽しみ下さい。

あたまストリッチ

●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)



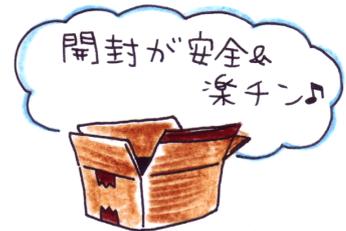
答えはページ下にあるよ！

しあわせMy Life! ~段ボールのこダンちゃん~

軽くて丈夫で折りたたみも簡単。衝撃吸収力もある。宅配便、スーパーや家電量販店等どこに行っても段ボール箱を目にしますよね。しかし、開封作業は意外に危険で大変。開封には主にカッターナイフを使いますが、鋭利なカッターナイフは中の物まで傷をつけたり、手を切ってしまう可能性が少なくありません。今回は、そんな段ボールの開封・解体に便利なアイテムをご紹介します。

◆段ボールのこダンちゃんとは？

長谷川刃物(株)『段ボールのこダンちゃん』はご家庭やオフィスでのピッキング業務等に特化した、段ボール専用カッターです。特徴はなんといってもその刃先。カッターとは違い刃先が丸くなっているため、段ボールを開封する際に中身を傷つける危険性を軽減しています。上下に刃がついており、その刃も通常のカッターのように鋭利な刃ではなく特殊な細かいギザギザの刃な



ので、不意に手を切るといった危険性も軽減しています。

◆使えるもの

段ボールはもちろん、ガムテープ等のテープ類、また梱包によく使用されるPPバンドやビニールテープ、ストレッチフィルムも切断可能。刃厚があり、よくしなる材質で出来ているため、カットする際に折れることなく異物混入を防ぎます。今までは難しかった段ボールを使った工作も気軽に楽しめるダンちゃん。これからはダンちゃんを使って、安全・簡単に段ボールの開封・解体をしましょう。

まちがいさがし答え：①人形さんの足の線がない②一番下のいがくりの中の栗がない③人形さんの顔の横にある葉っぱの形が違う④きのこの形が違う⑤リスさんのしっぽの線の数が違う

今どきリフォーム事情

～ 食器棚を入れ替える ～

いつも使う食器棚。食器の数と家族の人数は合っていますか？
食器棚のサイズはちょうどよいでしょうか？ 客観的によく見てみましょう。

◆大きな食器棚が占領していませんか？

家族の人数が減ったのに、食器の枚数はそのままになっている事がよくあります。また、昔は法事などの色々な行事を家で行っていて、その時に使っていた食器・お膳がそのままになっているお宅もあります。そのため、大きな食器棚がキッチンやダイニングスペースを占領していませんか？ 今のライフスタイルに大きな食器棚が必要かどうかを考えてみてください。

これからは、スペースが広く動きやすいキッチンが理想です。また、食器もすぐに必要な物が取れる様にしたいものです。そのためには、まず、今の食器棚を見直しましょう。ライフスタイル、家族の人数に合わせた食器棚にしましょう。

◆作り付け

食器棚を大工さんや工務店さんに作り付けで作ってもらうことも出来ます。メリットは、希望の奥行き、幅、高さ、棚板の枚数に作ってもらえる点です。そのため、入れた物がきちんと収納出来る食器棚になります。また、壁に固定すると、家の一部になるので、地震が来たときにも安心です。



◆家具

家具として、食器棚を新設することも出来ます。こちらのメリットは、バリエーションが豊富という点です。最近では、引き出し式の食器棚も多く出ています。これだと、上から欲しいものが見えるので取り出しやすく、収納もしやすいです。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

10月23日は電信電話記念日です。

1869年のこの日(旧暦では明治2年9月19日)に、東京と横浜間の公衆電信線の建設工事が始まったことを記念して、1950(昭和25)年に制定されました。

電信とは、モールス信号などのように文字や記号を電気符号に変えて送信し、受信する側で再度文字などに復元することです。

電信線を伝わって一瞬のうちに東京から横浜まで電報が届くということに、当時の人々の驚きは想像に難くありません。

私たちの時代でいえば、数十年前までは信じられなかった携帯電話の普及に近いものがあるかもしれませんね。

電報が電話になり、固定電話が携帯電話になり、今ではスマートフォンを持ち歩くのが当たり前の時代になりました。通信技術はほんの150年の間に驚くほどの進化を遂げたのです。

150年後、世界はどのように変わっているのでしょうか？タイムマシンが発明されたらそっと覗いてみたい、そう思いませんか？

- ・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。



暑さ寒さも彼岸まで！
先月迄の暑さが嘘のように
過ぎ易くなって来ましたね。
季節の変わり目ご自愛下さい。
来月も一生懸命造ります。
お楽しみに！