

野瀬建築便り

皇居の紅葉

木々の葉が色づき、一年で一番美しい季節になりました。今年のもみじ狩りはどちらへお出かけですか？ 秘境や温泉への旅行も素敵ですが、都会の真ん中、皇居の紅葉もとても綺麗でおすすめです。

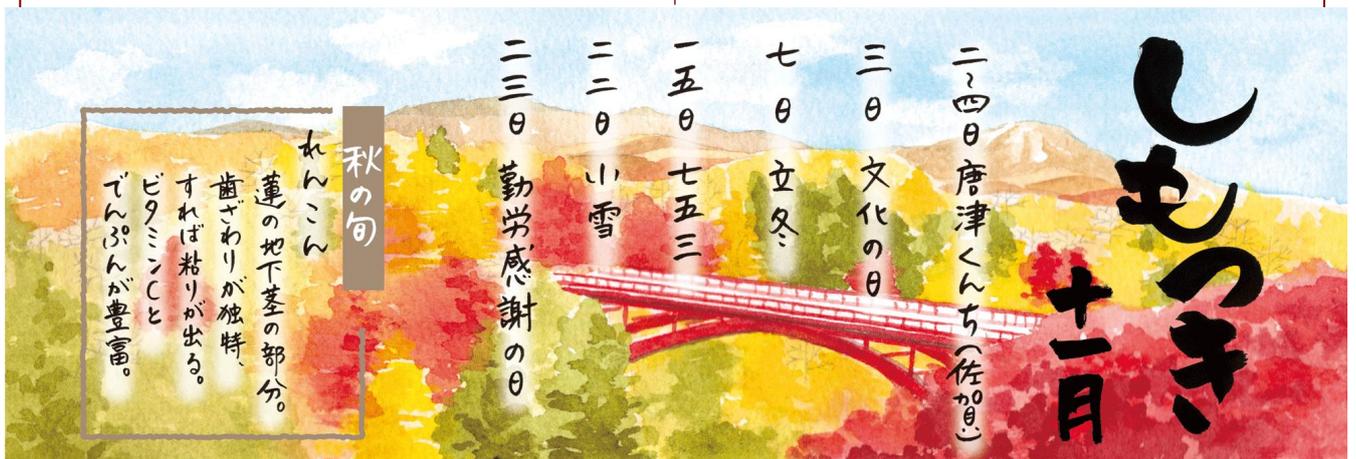
皇居の中へは普段一般の方は入れませんが、春と秋の2回、坂下門から乾門へ通り抜けができる、「乾通り一般公開」があります。この一般公開は、平成24年、天皇陛下が傘寿を迎えられたのを記念して始まりました。

大都会の中心ですが、坂下門から乾門までの約750mの通りには赤や黄色に色づいたもみじが折り重なるように並び、見事な紅葉が堪能できます。坂下門から中へ入ると、宮内庁庁舎や富士見櫓を見ながらもみじの道を進みます。真っ赤に色づいたもみじの葉が両横の地面を覆いつくし、散りもみじも圧巻で風情ある光景です。

乾通り一般公開は広く知られていますが、実はもっと詳しく皇居を知る事ができる方法があります。それは「皇居勤務奉仕」です。昭和20年、空襲の後の整備を奉仕して以来、現在までずっと続いています。連続する平日の4日間で15人から60人までの団体に宮内庁に申し込みます。

主な作業は草取りや落ち葉清掃などですが、職員の方が皇居のずっと奥の方まで案内してくれます。宮殿や賢所での掃除、天皇陛下がお田植をされる場所での草抜き。赤坂御苑の清掃も。そしてタイミングが合えば天皇陛下にお目にかかれるご会釈（宮内庁用語・非公式にお会いになること）を賜われることもあります。空気が違う4日間。一生の思い出になる事でしょう。

紅葉や、桜の季節の清掃奉仕は格別です。ぜひ一度体験してみたいはいかがですか？



きれいのたね

『自律神経を整える』

気持ちのいい秋の季節になりましたね。しかし、この季節はいつもよりアクティブになり、ついついがんばって無理をしてしまいがち。自律神経を整えて、爽やかな朝を迎えませんか？

【自律神経とは？】

自律神経は、呼吸や心拍数をコントロールしている器官です。運動量が増えたりストレスを感じると、呼吸が早まったり、鼓動が高まったりするのは、自律神経が指示を出しているからなのです。このような状態が長く続くと、脳の中核から活性酸素が発生し自律神経を傷つけ、疲れを感じ始めます。

【より良い睡眠へのプロローグをつくる】

自律神経を休めるためには、「良い睡眠をとること」が最も有効です。しかし日中をアクティブに過ごすと、なかなか寝付けない…という経験はありませんか？ 良い睡眠へと移行するために、「バスタイム」というプロローグを作りましょう。

【自律神経を休めるバスタイム】

今日は疲れたな…お湯にゆっくりと浸かって体を休めよう…と思い実行している方が多いと思いますが、これは要注意。お湯に長時間浸かると、体温が上昇し、その体温を調節するために自律神経はますます動き始め、かえって疲れてしまいます。お湯の温度は、40度位、5分程度の時間の中でゆっくりと深呼吸をし、高まった心と体を緩めてあげることが、より良い睡眠へのプロローグになります。

自律神経を整えて、今日の疲れを明日に貯めない毎日を過ごしましょう。



暮らしのエッセンス

ピーナッツを食べよう

スーパーなどで一年中見かける落花生ですが、実は今、この季節が旬なのです。

◆実の生り方がおもしろい

落花生はマメ科の一年草で、殻付きのものを落花生、中身を炒ったものをピーナッツと呼びます。背丈は30cmほどで夏に黄色い花が咲きます。普通は花が咲いたらその付け根が膨らんで実になりますが、落花生は子房柄と呼ばれる1本の蔓が花の横から伸びて地面に潜り、地面の中で房の先に殻付きの実が生ります。漢字の「落花生」とはまさに花が落ちて生る、という意味なのです。

◆小さな粒に栄養が

落花生にはカリウムやマグネシウム、ビタミンEやビタミンBを多く含み、抗酸化作用や



老化防止、コレステロールの値を下げるなどの働きがあります。

◆常備しておくと便利

殻をむいてそのまま食べても美味しいのですが、薄皮付のまま、落花生が浸かるくらいのお酢につけて冷蔵庫で保存すると、落花生がお酢のアミノ酸を含んで高血圧や便秘予防に効果的です。お酢は黒酢、米酢などがおすすめです。一日5～6粒でOKです。

また、むいて余った殻は、アクリル絵の具で着色して専用の防水コートを塗ると、可愛い箸置きになります。

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！

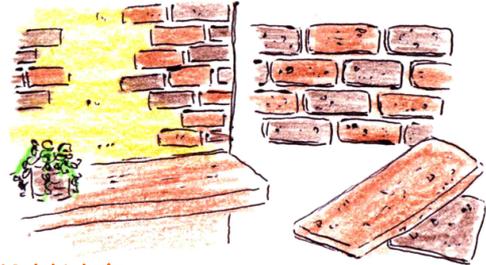
しあわせMy Life!

お洒落で高級感の漂う建築材料のレンガ。好みにもよりますが、家の外壁や部分的な内壁、塀に取り入れるだけでぐっとセンスの良い物に仕上がりますよね。そんなレンガの見た目や質感そっくりで、手軽に壁に加工しやすいアイテムをご紹介します。

◆「ブリックタイル」とは？

ブリックタイルとは、軽量セメントやモルタルに砕いたレンガや石材を混ぜ、薄いタイル状にしたインテリア用品のこと。最近では発泡ウレタンや合成樹脂製もあり、本物より重量が軽く加工しやすいのが特徴です。株式会社マイストの『ライトブリック』はレンガの質感をリアルに再現した、内装専用のブリックタイルです。素材が発泡ウレタンで出来ている為、万が一落下しても床を傷つけることがなく、簡単にカッターでカットすることが可能。またそのカット面も同色なので自然に加工することが出来ます。

～ライトブリック～



◆取り付け方

まず取り付ける場所を決め、壁を乾拭きします。後は裏面に両面テープを貼り付け壁に取り付けるだけ！

レンガを積み上げることも、難しい施工をすることもなく、ごく簡単な作業でレンガ風のお洒落な空間が作れます。色は自然な風合いの茶系に白と黒の計10種類。ハーフサイズもあります。

日本でレンガ造りの建物は珍しいので、中々見かけない分、余計レンガに憧れてしまうのではないのでしょうか。是非ライトブリックを使って、大人っぽく、温かみのある憧れの空間を作ってみて下さい。

まちがいさがし答え：①人形さんの服の横線の形が違う②人形さんが持っている本のしおり紐があるかないか
③かめさんの前足の位置が違う④本棚の一番下の板の太さが違う⑤人形さんの靴下があるかないか

今どきリフォーム事情

～ 耐震診断 ～

いつ起こるか分からない地震。日頃からもしもの時を想定していると、少し安心です。お家の耐震診断されてみませんか？

◆耐震診断って？

耐震診断は聞いたことがあるけれど、実際にどんなものかご存知ですか？

耐震診断とは、すでに建っている建物の強度を調べて、今後起こるかもしれない地震に対する耐震性を計算し、地震で受ける建物の被害を数値で理解することです。

耐震診断を行うことで、地震による倒壊や破壊の被害の可能性を出来るだけ抑えることを目的としています。特に、新しい建築基準法になる前の、昭和56年以前に建てられた建物の耐震診断や耐震補強工事を行うことが重要視されています。

耐震診断を行うと、震度6強から震度7程度の地震がその地域で発生したときに、どれくらい被害が起こるかが分かります。それをもとに耐震補強工事を建物にすることで、地震の被害を最小限に留めることが出来ます。

◆診断したらどうする？

診断を受けた結果、建物に耐震性がないと判断された場合には、倒壊しないレベルまで建物の強度を高めなければいけません。そのため、どこを補強するか補強設計図を出してもらいましょう。



◆補強工事は？

耐震補強設計に基づき、工事を行っていきます。基礎の補強や、接合部分を金具で補強したり、壁の補強を増やしたり、耐震壁を増やしたりします。耐震診断や補強には、自治体の補助金が受けられる場合があります。一度工務店などにご相談ください。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

11月の花といえば何を思い浮かべますか？「ヒイラギ」もその一つです。

トゲトゲの葉っぱを持つヒイラギは、その葉の棘を触るとヒリヒリと痛むことから「疼(ひいら)ぐ」↓「疼(ひいら)ぎ」という和名になったと言われています。

ヒイラギは古くから邪気を払うと信じられ、庭木としてよく植えられてきました。また冬の季語にもなっていて、11月から12月にかけて、金木犀に似たよい香りのする白く可憐な花を咲かせます。

ヒイラギといえばクリスマスの花と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、実はクリスマスに使われるのは「セイヨウヒイラギ」という別の種類。

ヒイラギの実が黒っぽい紫色なのに対して、セイヨウヒイラギは可愛い赤い実が特徴です。聖なる木としてクリスマスに飾られるセイヨウヒイラギと、悪鬼を防ぐとして節分に用いられるヒイラギ。

どちらも神聖なものとされているのは、それぞれのヒイラギの持つ不思議な力なのかもしれませんね。

- ・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。



寒さが身に染みる季節になってきました。皆さん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！