

野瀬建築便り

船の旅を楽しもう

五月の爽やかな風に誘われて、船旅に出かけたくなりました。外国まではなかなか行けませんが、気軽に行ける国内の船旅なら安心して参加できそうです。

日本の客船といえば、誰もが知っている「飛鳥Ⅱ」。日本最大の豪華客船です。飛鳥Ⅱは郵船クルーズが運航している客船で、「飛鳥」の後継船として2006年に就航されました。乗客定員872名、客室436の豪華客船は、まるで海の上の上質なホテルです。映画やカジノ、プールなど様々な娯楽施設を完備し、最上階の大浴場では大海原を眺めながら入浴できるなど、ラグジュアリー感満載の船旅が楽しめます。他にも「ばしふいっくびいなす」や、「にっぽん丸」などのクルーズ客船があり、季節や行先によって乗り比べてみるのもいいですね。

最高級のラグジュアリーな船旅は、瀬戸内海の景勝地をめぐる、「ガンツウ」でしょう。2017年に就航したガンツ

ウは、「せとうちに浮かぶ小さな宿」をイメージし、木材をふんだんに使用した贅沢な客船です。

豪華客船なら日にちも値段もかかるのでは？とってしまいますが、実は一泊だけのワンナイトクルーズもあるので。横浜港発着、名古屋港発神戸港着など、一晩の船旅をゆっくり味わえます。夏には花火鑑賞、冬はクリスマスディナーなど、季節ごとに素敵なワンナイトクルーズが楽しめます。

日帰りでも船旅気分を楽しみたい方には、横浜港や神戸港から出港しているクルーズがおすすです。神戸ベイクルーズでは、飲茶やティータイムが楽しめ、大阪湾から明石海峡大橋までゆったりと船の旅を楽しめます。貸し切りで船上結婚式なども行えます。

非日常が体験できる船旅。楽しんでみてはいかがでしょうか？



きれいのたね

『フローラルウォーターの楽しみ方』

♡ フローラルウォーターを使って、優しい香りを感じられる暮らしを楽しんでみませんか？

【精油との違いは？】

フローラルウォーターは、ラベンダーやローズマリーなどの植物から香り（精油成分）を取り出すときに抽出される芳香蒸留水のことです。水蒸気蒸留法で作られる精油は、抽出時には必ずフローラルウォーターも抽出されます。昔はとても貴重なものとして医療にも使われていたというフローラルウォーターですが、精油の副産物として意外と軽く扱われることが多いのが現状です。

【実はこんなに魅力的なんです】

フローラルウォーターにも、多くの植物の成分が含まれています。精油ほど成分が濃縮されていないので穏やかな作用が期待でき、希釈せずにそのまま使えるところも魅力です。



水に近いので、精油よりも気軽に扱えるというわけですね。それは価格にもいえることで、精油だと高価なハーブもフローラルウォーターだと気軽に購入することができます。

【春夏にも大活躍！】

フローラルウォーターは、古くからスキンケアとして活用されてきました。例えばラベンダーは、春夏の日焼けした肌のケアにおすすめです。また、ローズマリーは肌を引き締め体臭の予防もしてくれます。その他のハーブもそれぞれの力を持っているので、用途に合わせて使うといいでしょう。リネンウォーターやルームスプレーとして活用しても、暮らしをより楽しくしてくれそうです。

暮らしのエッセンス

中国茶で健康に

お茶の発祥地、中国のお茶は、もともと薬として飲まれていました。どんな効果があるのでしょうか。



◆中国茶の種類は？

中国茶は、発酵度によって7種類に分けられます。発酵度の浅い順から、緑茶、白茶、黄茶、青茶、紅茶、黒茶となり、花を混ぜて花の香りに移したお茶、花茶を入れて、「7大茶」と呼ばれています。

◆ビタミンCが豊富な緑茶

緑茶（リュウチャ）は発酵をさせていない無発酵茶で、ビタミンC、カフェインが豊富。目覚めのお茶とも呼ばれ、勉強中や作業中によく飲まれています。

◆血糖値、血圧、コレステロールには

2000年以上前から生産されていた、最も古い歴史を持つ白茶（パイチャ）は、甘い香りが特徴で、血糖値、血圧、コレステロールを下げる効果があります。

◆美肌効果には

黄茶（ファンチャ）は、軽度発酵の弱後発酵茶で、最も希少価値が高いお茶です。ビタミンやミネラルが豊富なため、美肌効果が期待できます。

体の調子を整える中国茶。ぜひ、どうぞ。

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！

Healthy de Happy

～ 熱中症 ～

「熱中症は真夏にかかるもの」そんなイメージがありませんか？実は、蒸し蒸しした梅雨時から危険性が高まるので注意が必要です。

◆本格的な夏が来る前に

人間には環境に合わせて、体温を調節する機能が備わっています。暑くなってすぐの頃には、まだこの調節がスムーズにはいかないため、梅雨の合間の突然気温が上がった日や、梅雨明けの後の急に暑くなった日などに熱中症になりやすいのです。梅雨時から熱中症対策をたてていきましょう！

◆服選びも大切です

風通しのよい服を着ましょう。木綿や麻などの天然素材を使った、熱のこもらないゆったりとした服装がおすすめです。色の黒い服は太陽の熱を吸収してしまうので、避けた方がよいでしょう。

◆糖分も補給しましょう

予防のためにこまめに水分補給しましょう。また、汗は水分と塩分で作られているので、塩分を摂ることはもちろんですが、塩分の吸収を助けてくれる糖分の存在も忘れてはいけません。キャンディなどをバッグに入れて持ち歩くのもおすすめです。

◆汗をかく入浴を始めましょう

シャワーだけで済ませるのではなく、暑い季節こそ汗をかく入浴が大切です。40℃くらいのぬるめのお湯に10分～20分程浸かるのが目安です。一日1回体温を上げて汗をかくことで、「汗をかける身体」にしていきます。5月～6月頃に始めるのがよいでしょう。



まちがいさがし答え：①狼さんのつなぎの左襟が折れている②右端の竹の向きが違う③左端の竹の一番下の葉っぱの大きさが違う④羊さんが抜いている筍の埋まり具合が違う⑤筍を入れている籠の網目が違う

今どきリフォーム事情

～ 最新のシステムバス～

タイルのお風呂は、お湯が冷めやすくタイル目地のお掃除も大変ではないですか？
毎日入るからこそ、お風呂を快適な空間にしませんか。

◆システムバスにする

システムバスに変えると、温かさが保たれるようになり、お掃除も簡単になります。また希望の場所に手すりをつけたり腰掛け浴槽にするなど、出入りもしやすくなります。
リフォームは大変そうと思われるかもしれませんが、工期も長くなく、一度替えればずっと快適なお風呂生活が続けられますよ。

◆保温力

システムバスの大きなメリットは温かさがずっと続く事です。最新のものはお風呂のフタも工夫されていて、より冷めにくくなっています。
お風呂に入る時間帯がバラバラなお家に特にオススメです。冬場は最初の人が入るときに寒くないように、あらかじめ暖房をかけておくことも出来ます。お部屋とお風呂の温度差がヒート

ショックにつながりますので、お風呂が温かいと安心ですよ。床にも保温材が入っているので、体を洗っているときに足下から冷えるのも防げます。



◆打たせ湯や肩湯

さらに快適な空間になるように、メーカーも工夫しています。打たせ湯や肩湯が自宅のお風呂で毎日出来るシステムもあります。また大きなテレビを付ける事も出来ますので、お風呂を個室の様なゆったりとした空間に出来ます。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

贈答用の果物といえば、なんといってもメロンです。温室栽培もあり一年中見かけるメロンですが、露地栽培のメロンの旬は5～7月。まさに今が一番美味しい時期なのです。

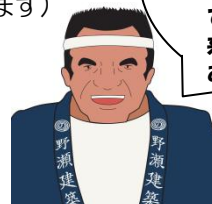
メロンといえば「マスクメロン」が有名ですが、マスクメロンとは品種名ではなく、ムスクのような良い香りのするメロンの総称のこと。日本では「アールスメロン」という品種がマスクメロンの代表的な品種です。特に、美味しさを凝縮させるために一本の茎に一つの実だけを残す「一茎一果」という栽培方法で丹精込めて育てられたマスクメロンは、色、形、香り、味、どれをとっても宝石のよう素晴らしく、果物の王様といっても過言ではありません。

最近では品種改良が進み、アールスメロンでも育てやすい品種ができていますが、元々は温度や湿度の管理が難しく病気にも弱かったため、マスクメロンの栽培はとても大変でした。

また価格に大きな影響を及ぼす網目も、慎重に手をかけて作られるものです。

そんな愛情の詰まったマスクメロン、大切な方への贈り物にいかがでしょうか。

肌寒さも薄れ少しずつ春らしい陽気になってきました。暖かくなるのが待ち遠しいですね！季節の変わり目ですのでご自愛も下さい。来月も頑張って造ります。お楽しみに！



- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十九年 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。