

# 野瀬建築便り

## おめでたい和菓子

雨上がりの庭で、紫陽花が太陽の光を浴びて輝いています。お部屋でゆったりとくつろぐ一日。お抹茶と和菓子でお茶の時間はいかがですか？

この季節に食べたくなる和菓子のひとつに「紫陽花」があります。花びらを思わせる細かく刻んだ寒天が、ほんのり水色でキラキラ輝く宝石のよう。まさに旬を彩る華やかな和菓子です。

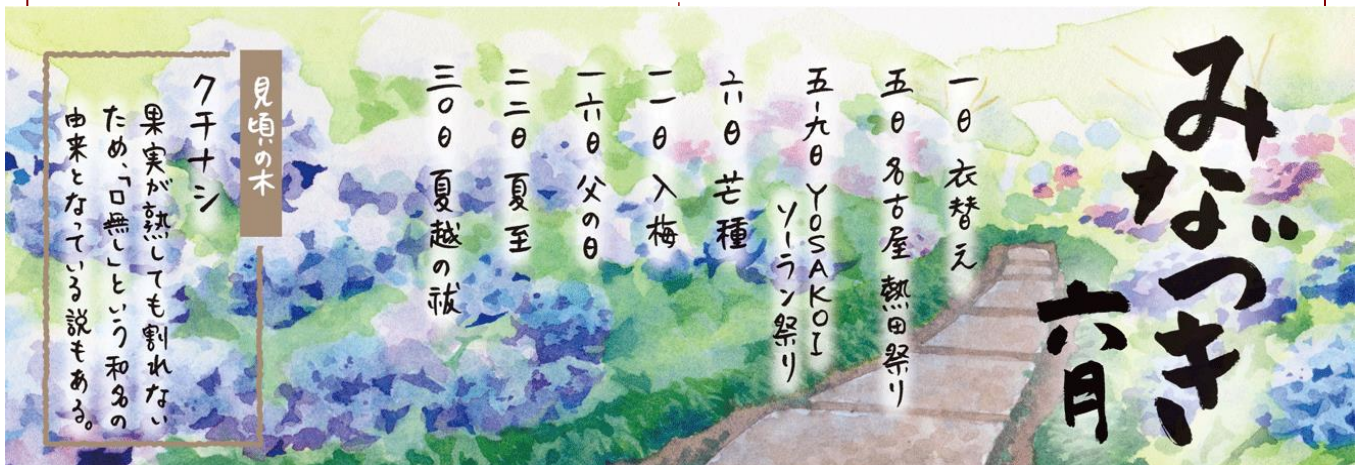
6月16日は「和菓子の日」。この季節はこの日にちなんで、多くの種類の和菓子が店先に並びます。全国的にあまり知られていませんが、和菓子の日の始まりは平安時代まで遡ります。

平安時代中期、仁明天皇の時代に疫病が流行ったのを機に、厄除けや健康笑福を願って、16個の餅や菓子を神前にお供えしたのが始まりといわれています。元号を嘉祥と改めたので、おめでたい嘉

祥菓子とされ、毎年6月16日に16種類の菓子を食べる厄除けの行事として、江戸時代まで続きました。

明治時代になり、行事はなくなりましたが、日本の食文化を後世に伝えようと、全国和菓子協会が6月16日を「和菓子の日」と制定し、おめでたい行事として復活しました。現在では16個が7個になり、嘉祥菓子として羊羹やういろ、求肥や餅などが入ったセットも販売されています。

紅白饅頭や花びら餅、菱餅や柏餅など、お祝い事には欠かせない和菓子の文化。そこには先人達の厄除けや成長を見守る知恵が根付いていたのですね。そんな想いをめぐらせながら、ひとくち和菓子を楽しみます。皆さんは紫陽花？水饅頭？それとも京都の水無月ですか？和菓子選びも楽しいですね。



# きれいのたね

『くせ毛を梅雨の湿気から  
守ってツヤ髪に』

さあ、梅雨に入りました。「もういや！憂鬱で泣きそう」と、全国のくせ毛さんの叫ぶ声が聞こえてきそうです。くせ毛を少しの心がけて、梅雨の湿気から守りましょう。

## 【つらい季節のはじまり！？】

せっかくスタイリングをしても、一日も持たずに広がって、うねってしまう辛い季節。「本当にどうにかできないのかしら…」思うようにまとまらず、イライラする方も多いことでしょう。

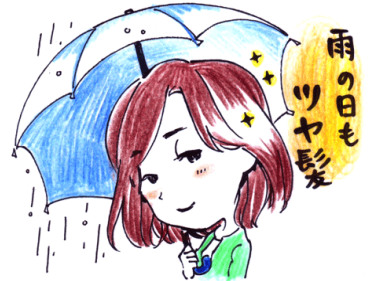
## 【原因は湿度と髪の傷みだった】

なぜ、梅雨になると髪のくせがひどくなるのでしょうか。その原因はどうやら湿度と髪の傷みにあるようです。湿気が多くなると、髪は必要以上に水分を吸収してしまいます。湿度の高い場所では、水分を含みやすい部分が伸び、水をはじきやすい部分はそのままとなるため、これがうねりや縮みとなって現れるのです。また、髪が傷んでいるほどくせが強く

なるので、日傘や帽子で紫外線から守るなど、とにかく髪を傷めないことが大切です。

## 【頭皮ケア】

くせ毛対策としては、頭皮ケアもおすすすめです。シャンプーをする前に、シャワーをかけて髪を丁寧に洗い流しましょう。くせを少しでもなくすためには、指の腹を使って頭皮に円を描くようにマッサージして洗い流すと効果的です。また、梅雨時のブラッシングの際は、手ぐしではなくブラシを使いましょう。髪の水分が全体に分散され、うねりや広がりを防ぎやすくなりますよ。



## 暮らしのエッセンス

### 気軽にストレッチ

雨が多い季節はウォーキングも難しいですね。お家でできるストレッチで体を動かしましょう。



### ◆階段を上り下り

お家に階段のある方は、階段を上り下りするだけで、結構な運動になります。「ちょっと気分転換に二階へ」と軽い気持ちで始めましょう。階段を上り下りする事で太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、下半身が丈夫になります。ダイエットにも効果的。

している時にも簡単にできるので、習慣にしてみよう。

### ◆キッチンでできるかかと落とし

両足を肩幅に広げてつま先で立って、かかとからストンと降りるかかと落としは、骨に負荷がかかるので骨粗鬆症の予防になります。キッチンでもリビングでも、外で信号待ちを

### ◆背伸びで気分転換

パソコン仕事をずっと続けていると、肩や腰に負担がかかります。そんな時は、両手を胸の前で指を絡ませて組み、手のひらを返してグッと頭の上まで上げます。その姿勢で20秒ほどキープしてゆっくり戻します。上半身の筋肉がほぐれ、血流がよくなります。痛みを感じたらやめましょう。



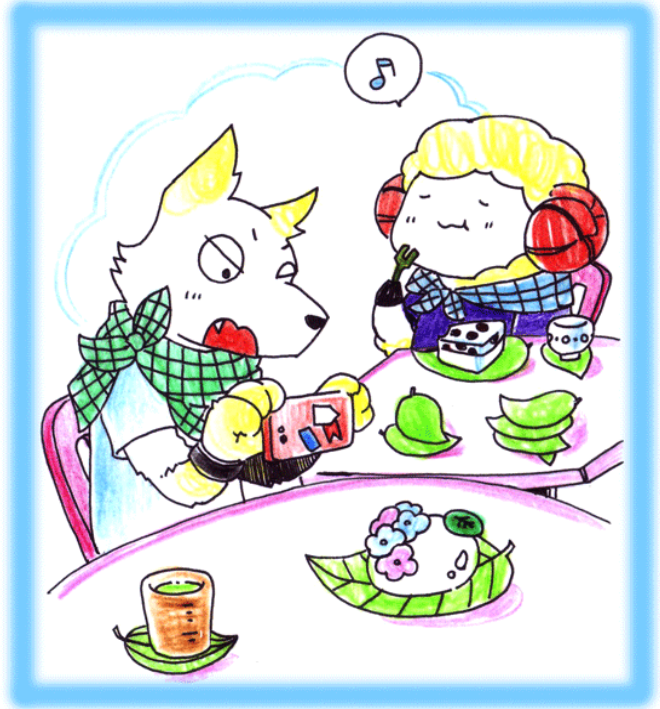
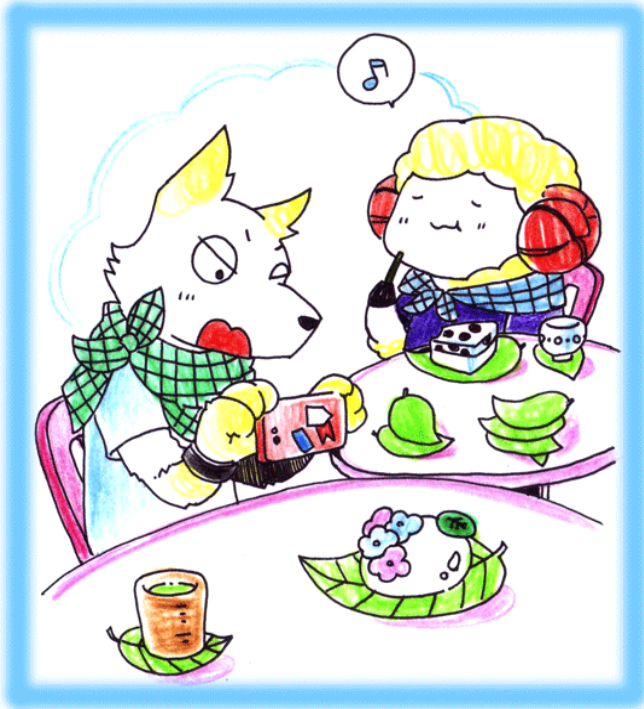
# あたまストロツ子

## ●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

## ～ 急性腰痛 ～

えっ？これってもしかしてギックリ腰！？  
そんな時、どうしたらいいのでしょうか？

### ◆きっかけは些細なことでした

「普段から運動もしているから関係ないよ」と思っているあなた、本当に大丈夫ですか？ギックリ腰は若くても、週3回ジムに通っていても、誰でもなる可能性があるそうです。その激しい痛みから、「魔女の一撃」と呼ばれるギックリ腰。それはもう、経験した人にしかわからないほどの痛みだといえます。重いものを持ち上げた時に起こることもあります。 「ちょっとお辞儀をしただけ」といった些細なきっかけで起こることも多いようです。

ある日突然!?

そんな時は…



### ◆魔女に一撃されたらどうすればいいの？

ギックリ腰のほとんどは、症状が激しかったとしても緊急な治療が必要なものではなく、自然によくなっていきます。起こった直後で、痛みが強い場合には、腰に負担がかからない楽な姿勢をとるようにします。「あおむけになって膝を軽く曲げ、膝の下に枕やクッションを入れる」など楽な姿勢をとるとよいでしょう。

### ◆なるべく動いて日常生活に戻りましょう

かつては安静にすることが大切といわれていたギックリ腰ですが、最近ではできるだけ動いた方が早く回復するといわれています。発症から2～3日後に痛みが和らいだ頃から、無理のない範囲で、できるだけ早く普段の生活に戻していきましょう。

※1～2週間経っても治らない場合は、病院で詳しく検査する事をおすすめします。

まちがいさがし答え：①狼さんの牙があるかないか②手前のお茶の下に敷いている葉っぱの筋が違う

③手前のお菓子に乗っている花の数が違う④羊さんが持っている串の形が違う⑤奥の机の形が違う

# 今どきリフォーム事情

～エコキュート～

電気・ガス・灯油色々な熱源がありますが、今回はエコキュートの紹介です。詳しくみてみましょう！

## ◆エコキュートって??

ヒートポンプを利用して、大気中の熱でお湯を沸かすシステムです。目には見えない大気中の熱エネルギーを取り込み、自然冷媒CO2を使って熱を圧縮し、そのできたエネルギーでお湯を沸かします。電気を使うのは、大気中の熱を取り込む時と圧縮する時だけなので、経済的です。

また、灯油やガスと違い、自然のエネルギーを使っているのも、環境にも優しい仕組みです。深夜電力を利用してお湯を沸かすので、経済的です。2001年に発売されて以降多くのお家で取り入れられています。



## ◆災害に強い

エコキュートはタンクの中に一日に使うお湯を入れて保温しています。最近の機種では、万が一災害が起きて、断水などになった時には、タンク内のお湯を取り出して使うことができます。水を確保していると思うと安心ですよ。

## ◆湯切れは?

電気温水器やエコキュートだと、気になるのが湯切れ。どちらにしても、生活パターンを判断して、一日に必要なお湯の量を沸かしているのも、湯切れの心配は少ないです。ただ、来客や帰省で人が一時的に増えた場合には湯切れの恐れがあるので、事前に焚き増ししておくのも安心です。360リットルで3～5人、460リットルで4～7人用になっているので、家族の人数に合わせて選べます。

## 棟梁の日記

こんにちは皆さん！

この時期になると、あちらこちらで美しい花を咲かせている紫陽花。

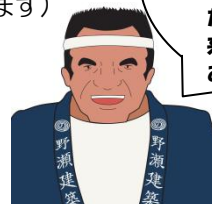
初夏を彩る花として日本人にはおなじみの花ですね。紫陽花は、別名「七変化」とも呼ばれているように、咲いている途中で次々に色を変える花としても知られています。咲き始めの頃は、葉緑素が含まれているため色は薄い黄緑色です。時間が経つと葉緑素が分解されて緑色は消え、アントシアニンという色素が作られてピンク色や青色になります。

この頃が花の盛りの頃です。盛りを過ぎると、花も人間と同じように老化現象によって、有機酸がたまって青色が紫色っぽくなったり、色素が分解されてあせたような色になります。また植えられている土の酸性度によっても色が変わります。酸性度が高ければ青色に、アルカリ性が高ければ赤色になります。この性質を利用して、肥料や薬品を土にまいて酸性度を調整することで、より鮮やかで綺麗な青色や赤色の紫陽花を育てることができます。

そんなことを考えながら紫陽花を愛でるのもまた楽しいのではないのでしょうか。

- ・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。



すっかり暖かくなり過ごしやすい季節になりましたね。今年梅雨時期が早まりそうですが、今の時期仕事に行業励みたい物ですね！来月も頑張って造ります。お楽しみに！