

野瀬建築便り

氷柱花で涼しさを

街を歩いていると、涼しそうな氷の彫刻に出会いました。スワンの今にも飛び立ちそうな彫刻は、クリスタルのような輝きです。

氷の彫刻は、フランス料理の演出としても使われています。お料理を引き立てる氷なので彫刻はシェフが作っていたそうです。現在はホテルのパーティーなどで使われる事が多く、LEDなどを駆使して幻想的な演出で涼しさを彩っています。

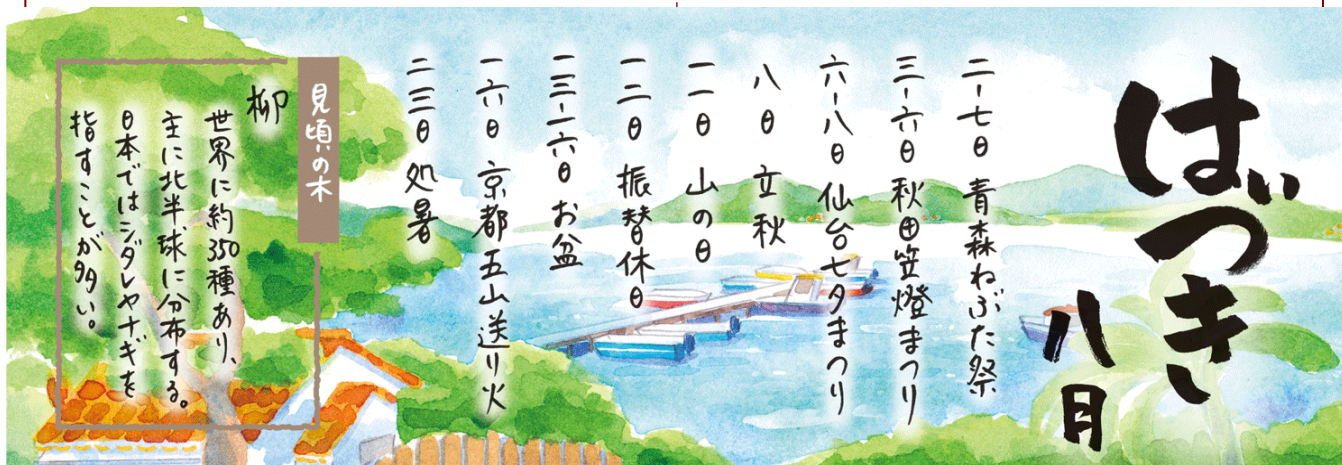
大きな氷の彫刻に光を当てると、透明な氷がさまざまな色に変化して、幻想的な世界へと誘ってくれます。そして溶け始める様子もまた美しく、雫のひとつひとつに光が反射して、まるで光の涙が零れ落ちるようです。

氷の中に花を閉じ込めた氷柱花も鮮やかです。氷を通して見る花は、花の新鮮

な色そのものが生き生きと氷の中に閉じ込められていて、より一層華やかさを増します。

この氷柱花、ご家庭でも簡単に作れるんです。牛乳パックの上部を切り取り、筒状にします。中に入れる花の茎をワイヤーでくくり、ワイヤーの両端を5センチほど左右に伸ばしておきます。左右に切り込みを入れた牛乳パックに花を逆さまに入れ、伸ばしたワイヤーを切り込みにひっかけます。一度沸騰して冷めた湯冷ましをゆっくりと入れていきます。牛乳パックの周りに気泡緩衝材を巻いて、冷凍庫でゆっくり凍らせます。固まったら牛乳パックを剥がして出来上がり。

暑い夏、食卓の上に氷柱花があると、目にも涼しげですね。この夏のおもてなしに、素敵な涼しい演出はいかがですか？



きれいのたね

『疲れしない旅行のコツ』

旅行から帰宅して、「やっぱり家が一番いいよね」と思わず呟いてしまったり、なんだか疲れてしまった経験はありませんか？それは、もしかしたら誰でも思い当たるのが原因かもしれませんよ。

【リフレッシュできなかった理由は？】

リフレッシュするつもりで出かけたはずなのに、かえって疲れをためてしまったのは何故なのでしょう。もちろん、歩き回ったことによる身体的な疲労や、慣れない環境で過ごすことで神経を使ったことによる精神的な疲労もあるでしょう。睡眠不足になっているということもありますよね。ですが、何かひとつ忘れてしていることがあるはず。それは、「食べ過ぎ」による疲れなんです。



【内臓がシクシク泣いています】

旅館やホテルでの朝食。普段は朝食抜きの生活をしている人も、しっかり食べていませんか？日中もご当地グルメを味わったり、食べ歩きを楽しんだりと大忙しです。お腹が空いていなくても、ついつい食べ物を口へ運んでしまいます。そんな中、シクシクと泣いているのが「内臓」です。旅行で疲れた原因の一つには、確実に「食べ過ぎ」があることがわかります。

【ほどよく食べて楽しい旅行】

「美味しいものを食べるのを我慢するの？」いや、それは辛すぎますよね。では、夜食だけはやめるとか、アルコールは控えてみるとか工夫をしてみてもいいかもしれません。せめて「腹9分目」にして、疲れしない旅行を楽しみましょう。

暮らしのエッセンス

ゆらゆらモビール

お部屋の中をゆったりゆらゆら。
モビールの作り出す世界、素敵ですね。



んの脳にも刺激を与るといわれています。

◆モビールとは

紙やプラスチック、金属板などを一定のバランスで空間に吊り下げて、風や空気動きによってゆらゆら揺れるインテリアです。

◆癒しの効果

モビール＝吊るすだけのおもちゃ、と思ってしまうかもしれませんが、実はとても癒し効果があるのです。お部屋の中の空気の動きによって空間をゆらゆら。そのゆったりした動きを目で追うことによって、炎を見ると落ち着くというのに似た、安心感が得られます。また、赤ちゃ

◆お部屋のアクセントに

ソファやダイニングテーブルに座った時に目線の先に入る位置に吊るしましょう。お部屋の色、雰囲気などに調和したモビールならオシャレなインテリアにもなります。

◆涼しそうなモビール

イルカや魚、青と白をモチーフにした雲、大空を羽ばたく鳥のモビールなど、涼しそうで素敵ですね。ぜひお試しください。

あたまストロッチ

●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！

Healthy de Happy ~むずむず脚症候群~

なぜか脚がかゆい、かいてもかゆい。もしかしたら、「むずむず脚症候群」かも…！

◆脚をかいてもかゆい！

知名度は低いのですが、「むずむず脚症候群」は日本では人口の約2～5％に存在すると推定されており、珍しい病気ではありません。男女で比較すると女性の患者さんが多い傾向にあります。特に女性ホルモンが乱れて貧血になりやすい、40歳以上の方が発症することが多いようです。

◆リラックスした夜にやってくる

脚の深部にむずむずする感覚や、虫がはうような感覚が起こり、じっとしてられず、脚を動かしたくなります。この感覚は、睡眠中のリラックスしている時に現れることが多いというのですから、厄介ですね。夜眠れないため、日常生活にも支障をきたします。

◆まずは生活習慣の改善から

カフェイン（コーヒーや紅茶など）、アルコール、喫煙は、症状を悪化させてしまうので控えましょう。鉄分を多く含む食品（レバーや納豆、ヒジキなど）を取り入れて、バランスのよい食事を心がけましょう。また、ウォーキングなどの軽い運動やストレッチを日常的に取り入れることもよいでしょう。

◆何科を受診すればいいの？

自覚のある方は早めに受診することが望ましいです。その場合は、皮膚科や整形外科ではなく、「神経内科」や「睡眠外来」の受診をおすすめします。



まちがいさがし答え：①狼さんの加えているストローの形が違う②羊さんの袖の×の数が違う③うちわの絵が違う④かき氷の量が違う⑤左の屋台ののれんに切り込みがない

今どきリフォーム事情

～ 空き家になった時に～

今、日本の空き家率は13.5%と、過去最大になっています。何らかの対策を取らなければ、今後どんどん増えていく一方です。

◆空き家になったらどうする？

家は、人が住まなくなったら一気にだめになっていくといわれています。人が住んでいる間は、空気が入れ換えられ、配管も使われていると傷みにくいですが、住まなくなると、湿気がこもったり、水道などの配管が錆びてしまいます。そうすると、次に住む時、より大変なことになります。そうならないためにも、早めの対策が必要です。最近では、古い家でも手入れをして住みたい方や、あえて田舎暮らしをしたい方も増えています。空き家をそのまま放置しない対策が必要です。



◆補助金を利用する

自治体によっては、空き家対策を取っているところもあります。空き家をリフォームする時に、一定の条件を満たせば補助金が出ます。ちょっとリフォームすれば住める状態であれば、空き家のまま放置するのではなく、リフォームして誰かに貸すことで、家の寿命を延ばすことができます。

◆空き家バンクに登録する

空き家を市町村で登録しているところもあります。自治体が主体となっているので、営利目的ではなく、空き家を減らすことが目的のため、手続きは増えますが、より良い条件で空き家を使ってもらえる様になるかもしれません。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

毎日暑い日が続いていますが、お元気でお過ごしですか？夏の風物詩の一つともいえるのが、「流しそうめん」。

長い竹で作った樋を高低差をつけて斜めに設置し、上から冷たい水と一緒に流しそうめんを流して、箸ですくって食べる流しそうめんは、子供から大人まで楽しめる夏のイベントといっても過言ではありません。

流しそうめんの由来には諸説ありますが、宮崎県の高千穂町で、野外でそうめんを茹でて冷水を使って食べたことが始まりとされています。

さらにその元となった話として、薩摩藩の支配下にあった琉球で役人の接待の為に、崖の上から清流と共にそうめんを流した事もあったとか。清らかな水の流れと共に味わうそうめん、心まで涼しくなりそうな粋な接待ですよ。お子様のいらっしゃるご家庭では、ミニトマトやうずらのゆで卵、フルーツを流しても盛り上がりですよ。竹を準備するのが大変な方は、卓上で楽しめる「流しそうめん機」も販売されています。流しそうめん、涼しくて美味しい夏を満喫しませんか。

- ・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 <https://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。



今年はよく降りますね、皆さん如何お過ごしですか。職人殺すに刃物はいらぬ、雨の三日も降ればいい。よく聞かされてきました。来月も頑張って造ります。お楽しみに！