

# 野瀬建築便り

## 映画の中の図書館

夜になるときれいな虫の音が聞こえ、いつの間にか季節はもう秋。涼しくなると読みたかった本を何冊も抱えて、自分の時間を楽しみたくなります。映画に出てくるような、素敵な図書館でたっぴりと本が読めたら、どんなに幸せなことでしょう。

実際に映画のロケ地になった図書館を調べてみました。まずは有名なイギリスのオックスフォード大学、ボドリアン図書館です。ここでは映画「ハリー・ポッター」の撮影が行われました。オックスフォード中心部にある幾つかの建物から成り立ち、マグナカルタやシェークスピア初版など、700万冊以上の蔵書を誇る歴史深い図書館です。重厚な木の本棚に革張りの古書がぎっしりと並んでいて、ホグワーツ魔法魔術学校の世界そのものです。事前に予約すると、見学もできま

す。400年以上前からある建物の中に入ると、実際に魔法の学校にいるような錯覚を覚えます。

イタリア、ローマにあるアンジェリカ図書館では、有名な映画「ダ・ヴィンチ・コード」の撮影が行われました。多くの観光客が訪れるパンテオンのすぐ近くにあり、簡素な入り口はここが図書館？と思うほど周りの建物に馴染んでいます。中に入ると外からは想像もできないほどの古書が四方の壁にびっしり天井まで並んでおり、15世紀～18世紀のイタリア文学をはじめ、宗教改革の本など約20万冊の本が迎えてくれます。

その他「007・カジノロワイヤル」の舞台になったストラホフ修道院の図書館などがあります。

映画の中の図書館に、人生で一度は訪れてみたいものですね。



# きれいのたね

『オリーブの実を食べて  
体の中からキレイに！』

オイルはよく使っているけど、食卓に登場することが少ないオリーブの実。ですが、オイル同様、健康や美容にいい効果や効能がたくさんあるということをご存知ですか？

## 【オリーブの実の栄養と効果・効能】

オリーブの実に豊富に含まれる「ポリフェノール」。抗酸化作用があるため、抗炎症作用や免疫向上作用、抗ピロリ菌活性作用などが期待できます。また、記憶力を向上させる効果もあります。ほかにも、血液をサラサラにし、高血圧や動脈硬化を防いでくれる「オレイン酸」や、若返りのビタミンといわれる「ビタミンE」、髪や肌を健康に保ち、肌の抵抗力の向上や目にもいいとされる「βカロチン」など、体が喜ぶ栄養素がたくさん含まれています。



## 【便秘を改善する効果も！】

食物繊維が豊富なオリーブの実は、便秘改善効果や腸内環境の改善にも効果的です。また、オレイン酸には、胃酸の分泌を整え腸の動きを滑らかにする作用があり、便秘が解消される効果が期待できます。

## 【気になるカロリーは？】

オリーブの実100gあたりのカロリーは、グリーンが145kcal、ブラックは118kcalですので、決して高くはありません。ただし、脂質はグリーンが15.0g、ブラックは12.3gと高めです。また、塩漬けの場合は、塩分をしっかり含んでいます。そのまま食べないで、塩抜きしてからいただきます。

## 暮らしのエッセンス

### すすきを飾ろう

もうすぐお月見です。お部屋にすすきを飾ってお月見の夜を楽しみましょう。



#### ◆長持ちする水揚げ方法

お花屋さんから買ってきたすすきをそのまま生けると、すぐに穂が毛羽だっってしまうので、お酢を入れたボウルを用意し、お酢の中で2~3cm茎を切り、そのまましばらくつけておきましょう。1時間ほど経ったら花瓶に入れて飾ります。飾る前のほんのひと手間が、長持ちするコツです。

#### ◆すすきをガラスの花瓶に

すすきといえば、焼き物の花瓶で和風に、と思ってしまうのですが、ガラスの花瓶に入れてみると、実はとてもおシャレに変身します。

すすきだけをまとめてガラスの花瓶に入れてみて下さい。多めに入れると素敵です。

#### ◆洋花と合わせて

すすきだけだと淋しい時は、トルコキキョウやコスモスと一緒に飾ると華やかになります。緑の葉を入れてアクセントにしましょう。ハランやドラセナが合います。

#### ◆可愛いピンポンマム

黄色のピンポンマムと枝物を合わせると、和モダンな雰囲気になります。

# 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！

## Healthy de Happy

### ～骨粗しょう症～

50代以上の女性に多い骨粗しょう症。  
あなたは大丈夫ですか？

#### ◆ちょっとしたはずみで骨折することも！

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などによって骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態のことをいいます。日本人の平均寿命が延びている中で、骨粗しょう症になっている人が年々増加しています。特に女性に多く、50歳以上の約3割が骨粗しょう症ともいわれています。

痛みはありませんが、転ぶなどのちょっとしたはずみで、骨折しやすくなります。そのため、早い段階からの予防が必要です。



#### ◆カルシウムを十分に摂りましょう！

骨を丈夫にするには、骨の材料となる栄養素をバランスよく補給することが大切です。なかでも、カルシウムは十分に摂りたいものです。そのカルシウムの吸収を促進する作用があることで注目されているのが「クエン酸」です。クエン酸は、レモンにも多く含まれています。カルシウムを多く含む食材とレモンを組み合わせることで、骨密度の改善が期待できます。

#### ◆適度な日光浴・軽い運動で骨量キープ！

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。気温の高い時期は、木かげで30分ほど過ごすだけで十分です。秋になり涼しくなったら、1時間くらい散歩に出かけましょう。また、光が差し込む室内での軽い運動もおすすめです。

まちがいさがし答え：①狼さんのスカーフの一番下部分の位置が違う②羊さんの袖の切り込みがあるかないか③左端のトンぼさんの向きが違う④屋根の模様が違う⑤立っている通路がまっすぐか段差か

# 今どきリフォーム事情

～ 押入れの有効活用 ～

押入れは、奥行きがあるので物が沢山入り、収納量は抜群です。この収納、上手く使えていますか？ 押入れを使いやすくしましょう！

## ◆押入れに何を入れていますか？

押入れは本来、布団を収納する所です。そのため、昔の寸法の布団を2つに折ってちょうど良い奥行きになっています。最近の布団やマットレスは長くなっているのに、3つ折りにしないと入らない場合もあります。そんな押入れですが、何を入れていますか？ 誰も使わないお客様用の布団を収納するには、もったいないスペースかもしれません。

また、長年使っていない物を大切にしまい込んで、本当に収納したいものがあふれ出していないですか？ 何をしたら使いやすくなるのか、考えてみましょう。



## ◆棚を増やす

布団以外の物を収納する場合、押入れは高さがあるので、下の方にだけ物を入れて上が空いていたり、積み重ねてしまいがち。そんな時には、リフォームで棚を1段追加してもらうだけでも、収納量が増え、使いやすくなりますよ。

## ◆クローゼットにする

家の中心やリビング近くの和室にある押入れ。使いやすい場所にある押入れをクローゼットに変えると、わざわざ2階に上がって着替えたりする必要がなくなります。ハンガーパイプを1本付けてもらうだけで洋服収納として有効活用出来ますし、扉をクローゼット扉に変えると、全体が一度に見渡せる様になるので便利です。

# 棟梁の日記

皆さんこんにちは！

新学期が始まり、毎日忙しく過ごされている方も多いのではないのでしょうか。9月24日は「清掃の日」です。

1971(昭和46)年のこの日に「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」、いわゆる「廃棄物処理法」が施行されたことが由来となっています。簡単にいうと、「廃棄物の排出を抑え、それぞれの廃棄物を適切に分別・処理し、生活環境を清潔に保つて公衆衛生の向上を図る」というものです。

昭和から平成にかけて、産業の発展により産業廃棄物の問題が次々に生じたことも、この法律が制定された背景となっています。廃棄物とは、平たくいえば「いらぬもの」。逆に、活用ニーズがあるものは、資源として再利用しなければいけません。

国や地方自治体、事業者だけでなく、私達国民一人一人も、「ゴミを資源と廃棄物とに適切に分別し、適切に処理する責任があるのです」。

清掃の日である9月24日から10月1日までは「環境衛生週間」となっています。ゴミの処理や分別、リサイクルについて、今一度考えてみてはいかがでしょうか。

- ・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 <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。



皆さん如何お過ごしでしょうか。お盆以降は海に入るな！ 皆さん聞かれた事あると思いますがその理由の一つは土用波らしいですね。来月も頑張って造ります。お楽しみに！