

野瀬建築便り

世界の図書館

読書の秋ですね。今回は世界の図書館をご紹介します。夢のような素晴らしい図書館を想像しながらほんの少しの時間、一緒に世界の旅にでかけてみましょう。

まずはポルトガルのコインブラ図書館です。リスボンから列車を乗り継いで2時間余り。コインブラの街が一望できる丘の上にあるコインブラ大学は、13世紀に設立された世界最古の大学のうちのひとつです。特にアルタ地区とソフィア地区には歴史的建造物が多く残っており、「コインブラ大学ーアルタとソフィア」として世界遺産に登録されています。大学内にあるジョアン五世図書館に一步足を踏み入ると、あまりの豪華さに言葉を失うほどです。1720年頃に建てられた図書館は、黄金色に輝く書棚があり、16世紀から18世紀の古い書物がびっしりと収められています。天井には見事なフレスコ画が描かれており、まるで教

会のような荘厳さです。

ボヘミア王国が繁栄したチェコのプラハ城の近く、坂道を登って行くとストラホフ修道院があります。12世紀後半に建てられた、歴史深い建物です。この修道院の敷地内に世界一美しいと言われている図書館があります。18世紀に整備された「哲学の間」は天井まで続く書棚が重厚感たっぷりで、まるで映画の世界そのものです。見事な天井のフレスコ画に思わず見とれてしまいます。「007・カジノロワイヤル」にも登場しました。もう一つの部屋「神学の間」は、天井のひとつひとつのフレスコ画を囲むように仕上げられたスタッコ細工が見事です。

ため息が思わず出るほど、素敵な世界の図書館。ぜひ調べてみてくださいね。



きれいのたね

『旬のニンジンで
生き生きとした肌に』

♡ ニンジンの旬の時期をご存知ですか？ 秋から冬にかけて、まさにこれからがニンジン旬なんです。そんなニンジンには美容にいい栄養素がたくさん含まれています。たっぷり食べて美しい肌を目指しましょう！

【ニンジンの旬はいつ？】

産地が広く全国から一年中出荷されているため、いつも身近にあるニンジン。やはり旬のものは甘みが増し栄養価も高いので、この時期に食べたいですね。

【βカロチンのここがすごい！】

ニンジンの栄養素として知られるものに、βカロチンがあります。これはカロテノイドという緑黄色野菜の色素成分の一つで、体内に摂取されるとビタミンAに変換されるという性質が特徴です。抗酸化作用が強く、シミやソバカスの原因となる活性酸素も除去してくれます。さらにもう一つ、女性に嬉しいのが保湿効果です。肌の角質化を防いで乾燥やシワの予防にも効果を発揮します。

【便秘にもいいって本当？】

美肌のために必要なものがたくさん揃っているニンジンは、食べる美容液とも呼ばれているのだそう。実はこのニンジン、食物繊維も豊富です。便秘などで腸に老廃物がたまると、肌の代謝が悪くなり、くすみや吹き出物の原因にもなってしまいます。ニンジンをたっぷり食べて便秘を解消し、若々しく生き生きとした肌を保ちましょう。



暮らしのエッセンス

プランターで葉物野菜

バルコニーでも簡単に栽培できる葉物野菜。手軽に作って食卓で楽しみましょう。

◆プランターを準備しよう

葉物野菜は根が縦に伸びるので、深さが20～25cmの深めのタイプを選びましょう。小さめのプランターでは根が伸びないので、うまく育ちません。横長で土が10Lくらい入るものを用意すると充分育ちます。

◆土の準備

まずプランターの下に鉢底ネットを敷き、次に通気性をよくするために鉢底石を平らに2～3cmくらいの高さになるように敷きます。土は市販の「花と野菜の培養土」を使うと便利です。プランターの8分目を目安に。



◆育てやすい小松菜

カルシウムと鉄分がホウレンソウの約2倍も入っている小松菜は、実はとても簡単。小松菜の種を1cm間隔で植えます。最終株間が5～7cmになるように順次間引きします。間引きした葉は柔らかいので生のままサラダに。草丈が20cmくらいになったら収穫します。

◆鍋や味噌汁に重宝する春菊も簡単に

本葉2～4枚の頃に間引きし、最終株間は10cm。本葉4～6枚の頃に摘心し、分枝を伸ばして収穫します。長く収穫できます。

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 ~メニエール症候群~

周囲もしくは自分が回っているように感じられる回転性めまい…。もしかしたら「メニエール症候群」かも？！

◆メニエール症候群はどんな病気？

耳のいちばん奥にある「内耳」が腫れた状態になる疾患で、耳鳴りや難聴が同時に起こることが特徴です。近年では女性の患者さんが増えているようです。

◆何が原因で起こるの？

原因ははっきりとわかっていませんが、過労やストレス、睡眠不足などが関与していると考えられています。薬の内服だけでは根本的な治療にはならないので、規則正しい生活を心がけ、仕事や家事などで決して無理をしないことが大切です。困ったときはカウンセラーなどに相談するのも一つの方法です。また、気分転換や軽い運動をすることも重要です。



◆発作が起こったら

一度の発作は30分から数時間に及ぶこともあり、この発作をくり返します。めまいが起こっているときには、なるべく頭を動かさないように、安静にしてください。テレビなど、動くものを見ると症状がひどくなることもあるので、なるべく目を閉じていた方がよいでしょう。

また、めまいは伴わないけれど低音だけが聞こえにくくなる「蝸牛型メニエール」もあります。こちらでも、メニエールと同様に何度も発作を繰り返しますので、どちらの場合も、早めに耳鼻咽喉科など専門医の診察を受けましょう。

まちがいさがし答え：①お城の入り口の形が違う②右上の木の幹の太さが違う③左端のお墓の線の数が違う④オオカミさんの頭にささっているのがボルトかねじか⑤羊さんの帽子のつばの形（広がり方）が違う

今どきリフォーム事情

～リフォーム時期を考える～

リフォームは時期を間違えてしまうと、より大きな出費になることがあります。不具合を感じたら、すぐに手を打つことで、小さな改善で済ませられるかもしれません。

◆手遅れにならないために

普段から家のことを気にかけて、ちょっとした変化でも見過ごさないようにしましょう。特に外の工事には足場を組むなどの大がかりな工事になります。そのタイミングで外に関する色々な事のメンテナンスが同時に出来ると、コストも抑えられます。また、リフォームは思っていたよりも、大きな出費になったり、あれもこれもと増やしてしまいがちです。そのためにも、家が新しい頃からリフォームの為の備えが必要です。



◆築5～10年

壁紙のはがれ、床の傷、建具の不具合などが気になる時期です。早めのメンテナンスで、快適に暮らせるようにしましょう。

◆築10年～15年

給湯機器や水回りに不具合が出始める時期です。温水洗浄便座、キッチンの加熱機器や食器洗い乾燥機など電気製品の交換の目安の時期です。早めに部品交換をする事で、大きな入れ替えを防ぐことも出来ます。

◆築15年～20年

給排水設備、屋根、壁など見えづらい部分に不具合が生じやすい時期です。大きな破損がなくても、早めの点検が必要です。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

屋間はまだ暑い日も多いですが、朝晩の涼しい風に秋の訪れを感じられるようになりました。秋の歌として思い浮かぶのは、やはり「赤とんぼ」でしょう。夕焼け小焼けの赤とんぼから始まる歌詞を聞くと、夕暮れ時の長閑な景色の中で赤とんぼが飛んでいる風景が目につかびますよね。

秋のイメージの赤とんぼですが、実は夏から飛んでいます。赤とんぼというのは、トンボ科アカネ属に属する「アカアカネ」を指すのが一般的ですが、実際には体の赤いトンボの総称ともいわれていて、これらのトンボは夏前に成虫になるものが多いのです。

アカアカネは真夏の暑い時期には涼しい山に移動していますが、ナツアカネなど他の種類の赤とんぼは、夏の間も街中でたくさん飛び回っているのです。成虫になりたての頃の赤とんぼは、真っ赤というより橙色に近い色をしています。成長するにつれ真っ赤に変化します。そして秋になる頃、真っ赤に成長したアカアカネたちも山から下りてきます。

こうして、赤とんぼは秋の風物詩と呼ばれるようになったのです。

残暑も少しずつ和らぎ
朝晩には肌寒ささえ感じる
様になってきました。
季節の変わり目皆さん
ご自愛下さい。
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 <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。