

野瀬建築便り

夫婦で育むイチヨウ

朝晩の冷え込みが一日一日と紅葉を美しくさせてくれる今日この頃です。今年もう紅葉狩りに行かれましたか？ 真っ赤な紅葉も素敵ですが、黄色に染まるイチヨウもこの時期見逃せませんね。

鹿児島県の中部、大隅半島の北西部に位置する垂水市。市中心部から5キロほど走ると突然山の中腹がイチヨウで覆われます。「垂水千本イチヨウ園」。東京ドームと同じくらいの広さ、4.5ヘクタールの敷地に植えられた1200本のイチヨウが見事に黄金色に染まり、樂園の世界へと誘ってくれます。そして何よりも驚かされるのが、ここが私有地で、ご夫婦が精魂込めて作られたイチヨウ園だということです。

今から約30数年前、東京で仕事をしていた中馬吉昭さんは先代から故郷のミカン山を受け継ぎました。荒れ果てた

ミカン山を見て、東京の原宿にあるイチヨウ並木のようにできないかという構想が浮かび上がりました。東京の仕事をやめ、故郷に帰った中馬さんは、鹿児島で仕事をしながら休みの日にご夫婦でコツコツと整地をして少しずつイチヨウを植えていったそうです。傾斜のきつい段々畑は機械が入らず、ほとんどが手仕事でした。

最初に植えた7本のイチヨウの木が今では1200本もの大木になり、平成20年から一般公開されています。夜間のライトアップもあり、光の中に映し出されるイチヨウが黄金色に輝き、幻想的な世界を醸し出してくれます。大きなイチヨウの下に立つと、まるで映画のワンシーンのような錯覚を憶えます。

奥様と二人三脚で植えたイチヨウ。温かい物語は人々の心のシンボルになっています。



きれいのたね

『5本指ソックスで
足指をのびのび快適に！』

「履き始めたら、普通のソックスが履けなくなった」という方も多い5本指ソックス。冷え性改善やむくみ防止、保温性も高いんですよ。今回は5本指ソックスをご紹介します。

【冷え性の改善】

皆さんが口を揃えて言うのが「足の指がのびのびして快適」ということです。5本指ソックスは足の指が独立しているため、自由に動かすことができます。それによって刺激が与えられ、血行がよくなり足を温める効果が得られるというわけです。また、足の指一本一本を包み込んでくれるので、保温性がとても高く冷え性を改善してくれます。

【むくみを予防】

疲れがたまりやすく、むくみの原因にもなってしまふ足。血の巡りがよくなることで、むくみも予防してくれます。



【外反母趾の予防にも効果あり】

自然な足指の形を保つことができる5本指ソックスは、外反母趾や扁平足を予防する効果もあるといわれています。足の変形は痛みはもちろんのこと、肩こりや腰痛を引き起こす恐れがあるので注意が必要です。変形を戻すことを目的とした5本指ソックスも市販されているので、活用するのもよいでしょう。

【足のムレを抑えてくれる】

それぞれの指が靴下にフィットする5本指ソックスは、足のムレの防止にもなります。匂いの原因となる菌の繁殖を防ぐことができ、足の臭いが気になる方にもお勧めです。

暮らしのエッセンス

体を温める飲み物

寒い夜は、ほかほかと体の芯から温まりたいですね。夕食後や寝る前に体温を上げる飲み物を飲みましょう。



◆ショウガ紅茶

ショウガはショウガオールという成分が、血液が固まるのを阻止し、血液を体の隅々まで運ぶので、体がポカポカと温まります。紅茶にスライスしたショウガを入れて温まりましょう。この時、スプーンやフォークでショウガを押して、繊維を傷つけると、成分が出やすくなります。

◆ココア

ココアにはテオブロミンが多く含まれており体の抹消の血管を拡張する働きがあり、血流がよくなります。またポリフェノールも含ま

れているので、美肌効果にもなります。

◆黒豆茶

血行を促進し、血圧を下げる効果がある黒豆茶。多く含まれているポリフェノールのアントシアニンは、抗酸化作用があり、ガン予防にもなります。血流がよくなるので、眼精疲労にも効果があります。

◆ホットワイン

残ったワインなどを電子レンジで温めてシナモンやマーマレードを入れます。沸騰させない事がポイントです。温まりますよ。

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 ~寒暖差アレルギー~

朝晩に咳や鼻水が出るとまずは風邪を疑いますが、もしかするとそれは「寒暖差アレルギー」かもしれません。

◆寒暖差アレルギーとは？

この時期、日中と夜との寒暖差が大きいことにより、自律神経が乱れ、寒暖差アレルギーが起こりやすくなります。

主な症状は、鼻水・鼻づまり・クシャミ・咳・頭痛・じんましんなどです。関節が痛むといった症状を訴える人もいます。医学的には「血管運動性鼻炎」といわれ、アレルギーやウイルスとは関係ありません。

風邪の症状と似ているので間違いやすいのですが、高熱でもなく鼻水が透明であることを、見分け方の一つの目安とするとよいでしょう。



◆日常生活で注意が必要なことは？

ひざ掛けやマスクなどを使い、体を感じる温度差を少なくしましょう。とくに3つの首（胸首・手首・足首）を冷やさないことが大切です。血液の流れがよくなり身体も温まりやすくなりますので、マフラーやレッグウォーマーなどを上手に使って「首」を温めましょう。

◆どこで受診すればいいの？

風邪がなかなか治らないと悩んでいる方は、耳鼻咽喉科で診断してもらうのがよいでしょう。

まちがいさがし答え：①籠の中の芋の数が違う②マフラーについているバッジがリンゴかキノコか
③羊さんのマフラーの長さが少し違う④羊さんが持っている物が串かトングか⑤火の大きさが違う

今どきリフォーム事情

～ 窓を見直そう～

リフォームではあまり注目されない窓ですが、窓を替えることで様々な効果があります。窓を見直してみましょう。

◆窓をリフォームする

窓には、家の中に外気温を入れない遮熱と、家の熱を逃がさない断熱の効果があります。結露が気になる場合、窓に空気層を作ると、結露を防げる様になります。サッシをアルミ製から、樹脂製に替えると枠の結露も防げれます。

窓を替えると、寒さ対策も出来ます。浴室で起こるヒートショックを防ぐため窓を断熱リフォームして、居室との温度差を無くしましょう。

また、防犯面が気になる方には、窓を2重窓にしたり、割れにくいガラスに替えることも出来ます。雨戸やシャッターを付け、簡単に侵入できない見た目しておくだけでも、防犯面では効果があります。

◆紫外線を防ぐ

ガラスを交換するだけでも、太陽光や紫外線をカットすることが出来ます。家の中の物の日焼けが気になる方は、ガラスを見直すと効果的です。また、夏は家の外に庇、オーニング、外付けシェードを付けると、日差しが入りにくくなるので、冷房の効きもよくなります。



◆方法は？

- 今ある窓はそのままに、内窓を付ける
 - 壁は壊さず、窓だけ交換する
 - お手軽リフォームだと、窓はそのままガラスだけ交換する
- 予算に合わせて色々な方法があるので、ご相談ください。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

食欲の秋は美味しいものが食べたくありませんね。秋のスイーツの中でも特に人気なのが、栗を使った「モンブラン」です。モンブランは、フランスのサヴォア地方やイタリアのピエモンテ州など、アルプス山脈に近い地方の家庭菓子が起源といわれています。最初は栗のペーストに泡だてた生クリームを添えたものでしたが、その後、栗のペーストをひも状に絞りだすようになって、現在の形になりました。

フランスのモンブランは茶色く、優しいドーム型の丸い山の形をしています。が、イタリアのモンブランは生クリームを鋭角にして、氷河に削り取られた白い雪山を表しています。

モンブランの名前の由来はその名の通りアルプスの最高峰「モンブラン」ですが、フランスからとイタリアからでは見える山の雰囲気異なっていて、それがスイーツのモンブランにも反映されているのです。

日本のモンブランは和栗を使うので黄色が一般的でしたが、洋栗の茶色いモンブランもすっかり定着しました。遥かな雪山に思いを馳せながら、秋の味覚を堪能したいですね。

- ・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。



暑さ寒さも彼岸まで。とは言いますが、まだまだ暑い日もありますね。このままでは秋無くしていきなり冬？せめて紅葉だけは味わいたい物です。来月も頑張って造ります。お楽しみに！