

野瀬建築便り

アクアリウムの世界

真夏の夜、薄暗い部屋にグリーンの水槽が浮かび上がり、ポコポコとエアポンプの音が響きます。ゆらゆらと水草がゆれ、その間を縫うように泳ぐ熱帯魚。幻想的なアクアリウムの世界が広がります。

アクアリウムとは水生生物の飼育施設のことで、小さな水槽から、水族館のような大型施設のものまで、アクアリウムといわれています。お部屋や玄関の広い場所に大きな水槽を設置して楽しむ人や、棚に載るくらいの小さな水槽で楽しむ人など、アクアリストも様々です。

水槽で飼う魚はメダカや熱帯魚など種類も多く、きれいな朱色の楊貴妃メダカやグッピーなどが人気です。グッピーも色々種類があり、メダカより少し大きめで、尾びれが大きいのが特徴です。水槽

シユ。木の葉のように平たく、長い背びれや尾びれを動かしながら女王のように泳ぎます。ブルメタリックの発色がきれいなブルーエンゼルフィッシュは本当に美しく、ゆったりと泳ぐ姿に癒されます。（今回は一種類を複数匹飼う場合の紹介になります。種類の違う魚を混泳する際には、相性や水質の違いもあります。調べてから飼ってくださいね。）

何となく大変そうなアクアリウムですが、フィルターとヒーターがセットになった水槽、底砂、水草などがあれば簡単にできます。水草はミクロソリウム、ゴールデンナナなどが育てやすくおすすめです。お好みに応じて流木や石、照明などを加えると、素敵なアクアリウムができあがります。

涼しそうで心が癒されるアクアリウム。この夏、挑戦してみたいかですか



きれいのたね

『マスクで美人メイク』

気分が沈みがちなマスクの時こそ、メイクを楽しみませんか？ マスクを付けて美しく見えるメイクを目指しましょう。額からマスクまでの狭いエリアのメイクポイントをご紹介します。

【マスクの付け方】

まず、マスクの付け方ですが、目の下ギリギリまでマスクをすとうっとおしく、病気のかなと思われがちです。目の下から指1本分あけてマスクを付けるのがおすすめです。目が綺麗に見えますよ。また、顎先にぴったり合わせることで小顔効果が期待できます。

【マスクメイク】

マスクをすると顔の出ている範囲が狭くなります。この露出部分を暗い色で埋めると、顔全体が暗いイメージになってしまいます。なので、アイメイクは明るいカラー、または透明感を持たすといいでしょう。また、太めのアイブローとアイラインでかな

り目を大きく見せることができます。アイシャドウはいつもより控えめにするといいでしょう。チークを使う場合は、いつもより上に塗ると顔が明るく見えます。



【ノースシャドウ】

マスクをすると、メイクをする範囲が限られます。なので、いつもはノースシャドウを入れない方も鼻筋の印象を生かすため、挑戦してみてください。見える部分だけになりますが、立体的な鼻筋で印象が激変しますよ。

暮らしのエッセンス

夏こそお風呂

ささっとシャワーで済ませがちなこの頃ですが、夏こそ湯船でゆっくりと疲れをとりましょう。



◆湯船で温まろう

熱帯夜が続くとシャワーでさっと快適に、と思ってしまうのですが、それでは体が温まりません。日中、冷房で冷えた体を温めたり、心地よい睡眠を誘うためにも、湯船にしっかり浸かって体を温めましょう。

◆ぬるめの温度がおすすめ

お湯の温度は38度～40度くらいのぬるめがおすすめです。体がじっくり温まるので疲労回復やリラックス効果があります。暑すぎると寝つきが悪くなり、逆効果です。

◆眠る1時間前までに

暑いので夕方お風呂に入って夜更かし、という方もおられますが、お風呂に入る時間帯は眠る1時間前ぐらいが理想的です。お風呂で温まった体の温度が、ゆっくりと下がる時に心地よい眠気を感じることができるためです。眠る1時間前までにお風呂に入るようにしましょう。

◆半身浴を楽しもう

ぬるめのお湯に20分くらい浸かると代謝もよくなり美肌効果も。レモンの輪切りやバラの花びらを浮かべて楽しむのもいいですね。

あたまストリッチ

●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

かしじょうみやくりゅう

～下肢静脈瘤～

「足の血管が浮き出て見える」「足にコブが出来た」といった症状はありませんか？もしかするとそれは、下肢静脈瘤の症状かもしれません。

◆どんな人に多い疾患なの？

下肢静脈瘤は40歳以上の女性に多く、年齢とともに増加していきます。美容師や販売員、看護師や調理師といった長時間立ち仕事をする人に多いとされてきましたが、最近ではパソコンなどに一日向かっている人にも多くなっているようです。

◆気になったら早めに受診

「足のだるさ」「足のむくみ」「足のこむら返り」などが発症のサインです。痛みを伴うこともあり、ほとんどがふくらはぎに起こります。良性の疾患で急に悪化することはありません。ですが、自然に治ることはなく、放



置すれば悪化することは確実です。また、他の疾患が原因となって起こる場合もあるので、早めに受診することをおすすめします。一般的には「血管外科」「心臓血管外科」「外科」が対応しています。

◆普段から気をつけた方がよいことは？

体を動かすことで血流がよくなるので、適度な運動をしましょう。長時間、同じ姿勢でいることはよくないです。休み時間などには足を上げる工夫をして、休ませましょう。血行をよくするためには、医療用の弾性ストッキングを履くことも効果的です。

まちがいさがし答え：①トラさんの左耳の向きが違う②眼鏡のブリッジの形が違う③トライアングルのばちの長さが違う④アプリケのトラの牙の有無が違う⑤敷物についている安全ピンの数が違う

今どきリフォーム事情

～誰もが暮らしやすい家に～

いざという時に、ご自宅は快適に過ごせる空間になっていますか？誰もが暮らしやすい家を目指して、リフォームの際に考えましょう。

◆家の事故の第3位は？

家の中の死亡事故の第3位は転倒です。（第1位はお風呂の事故、第2位は窒息です。）家の中でケガをしてしまい、その後車いすの生活になる場合もあります。急に困らない為にも、様々な場面を想定してリフォームしておきませんか？例えば、お風呂なども普段から使っていることで、介護や介助が必要になった時にも普段と同じ様に動くことができます。トイレも同様に、ゆとりのあるスペースだと、介助してもらいやすくなります。また、バリアフリー化しておくことも重要です。



◆外に出る

意外と見落としがちなのが、家の外です。通院などで、出かける機会も増えるかもしれませんが、家の中に手すりはもちろんですが、玄関や玄関ポーチにも手すりがあれば、家から出る時に移動しやすかったり、車に乗りやすかったりします。家の外も動きやすくなっているか確認してみてください。

◆介護保険を利用する

条件を満たせば、リフォームに介護保険から補助金が出ます。要支援1～2、要介護1～5のいずれか認定されている方が対象です。その他、工事によって適用が変わってきますので、リフォームされる際、業者さんに相談してみてくださいね。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

一年で最も暑い時期がやってきましたね。この時期に贈る「暑中見舞い」は、暑さが最も厳しい時期にお元気で過ごしやすかと、相手への気遣いの気持ちを示すものです。元々は、お盆に里帰りしてご先祖様にお供え物をしていた習慣が、お世話になった方への贈答習慣に変わり、それが簡略化されて手紙を贈る習慣になったといわれています。

暑中見舞いを贈る時期は、小暑（7月7日頃）から立秋の前日（8月6日頃）というのが一般的ですが、相手の地域の梅雨が明けてから贈るのがよいでしょう。

暑中見舞いとよく比較されるのが「残暑見舞い」です。残暑見舞いは、暦では秋になったのにまだまだ暑さが厳しい中で相手を気遣ったり自分の近況を報告するもので、贈る時期は立秋（8月7日頃）から8月31日までとされています。

また、暑中見舞いと残暑見舞いを両方贈る必要はありません。

なかなか会うことが出来ない親戚や友人、大切な人に、心を込めてお便りを贈っ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。

梅雨の時期になりましたね。職人殺すには刃物はいらぬ雨の3日も降れば良い。よく聞かされました。来月も一生懸命造ります。お楽しみに！

