



野瀬建築便り



細やかな飴細工

明けましておめでとうございます。今年も皆様にとって素晴らしい年でありませうように。

お正月が来ると、日本の伝統的な食べ物に心が惹かれます。お節料理や花びら餅など華やかな食べ物が数多くありますが、昔から伝わる飴細工も伝統を受け継ぐ日本のお菓子です。

最近では見かける事も少なくなりましたが、昔はお祭りやイベント会場などにはよく飴細工のコーナーがありました。棒の先についた一握りの飴の塊から、あっという間に鳥や動物ができる様子は、子供心にワクワクしたものでした。

飴細工は90度まで熱して柔らかくなった飴を棒の先につけ、にぎりバサミひとつで形に仕上げます。丸い飴の塊をハサミでつまむと羽ができたり、金魚のヒレができたり。飴の温度が下がらない

ほんの数分の中に形を整える伝統技。捨てる部分がなく、全部にぎりバサミと手で作り上げていくのです。出来上がった飴は透き通るかのようで、まるで氷の彫刻のような繊細さ。飴なのでもちろん食べられますが、観賞用に作る事もあります。

飴は、昔から人々の暮らしに密着していました。そして飴細工は江戸時代から存在していたようです。細工をほどこした飴を売る飴細工師の姿を描いた絵が、十返舎一九の「方言修行金草鞋」に登場しています。300年以上前から伝わる技術。まさに日本の伝統技ですね。最近では海外で披露する機会も多く、再び飴細工が脚光を浴びています。

ガラス細工と見間違えるほど、繊細で細やかな飴細工。日本の良さを改めて知る、世界に誇れる技術です。



きれいのたね

『軽やかな体を作る
半日断食に挑戦』

♥ 新年会や会食などが多い1月。「胃腸が疲れているな」と感じる方は、すっきりリセットできる「半日断食」に挑戦してみたいかがでしよう。胃腸をいたわることで、体重もすっきりしますよ。

【初めての半日断食に挑戦】

半日断食の基本は朝ごはんを抜くことです。でも、ただ朝食を食べなければよいというわけではありません。前日の夕食から当日の昼食までは、18時間の間隔を空けてください。例えば、昼食を12時に摂る場合は、前日の夕食を午後6時までに済ませておくということになります。

【食事を18時間空けるのはなぜ？】

人間の体が食事を完全に消化吸収し排泄し終えるまでに、それだけの時間がかかるからです。では、なぜ半日断食で夕食ではなく朝食を抜くことが推奨されるのでしょうか。人間は生理的に午前中が排泄の時間となるようにできており、それにもかかわら

朝食を摂るので便秘になりやすく、宿便もたまりやすくなります。そのために、体調を崩してしまうことが理由です。



【食事の量は控え目に】

胃腸などの内臓が十分な休養をとることができ、体を元気にする「半日断食」。初めての方は、週に一度のペースから始めてはいかがでしよう。ただ、ひとつ気をつけてほしいことがあります。それは、一回の食事を摂りすぎないということです。間食も我慢して、効果が薄れないようにしましょう。

暮らしのエッセンス

新しい自分を発見

いよいよオリンピックイヤーの幕開けです。新しい年の始めに素敵に変身してみましよう。



◆自分に似合う色を知る

自分の好きな色と、似合う色は必ずしも一致しません。本当に似合う色を首元に持ってくると、頬あたりの肌がサッと明るくなります。お買い物の時に試してみてください。似合う色を知っておくと、メイクにも役立ち、とても便利です。ベストカラーでいつまでも輝いていたいですね。

◆打ち込める趣味を見つける

時間を忘れて没頭できる趣味があると、とても気持ちにハリが出てきます。パッチワークや、アクセサリ作り、書道など何

でも、これは！と思うものがあったら参加してみましよう。そこで友達ができると一層楽しくなりますね。

◆人の悪口を言わない

上手くいかないのは〇〇さんのせい、など人のせいにしていませんか？ 今置かれている自分の立場を理解して、感謝の気持ちを忘れずに、「明日は楽しい一日になりそう！」とポジティブに考えるようにすると、自然と道が開けます。プラス思考で頑張りましよう！

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 ~ 飛蚊症(ひぶんしょう) ~

視界の中に糸くずや黒い虫のようなものが浮かぶことはありませんか？
それは、「飛蚊症」かもしれません。

◆飛蚊症ってどんな病気？

蚊が飛んでいるように見えることから、飛蚊症と呼ばれています。形や大きさはさまざまで、白い壁や青い空を見ている時などにははっきりと感じられます。
この症状は40～50歳代から起こることが多いようです。

◆飛蚊症はどうして起こるの？

眼球の中には透明な物質が詰まっています。そこに含まれている繊維が年とともに濁り、眼球内に分離して影として見えるようになります。眼球の中の症状なので、眼を動かしても同じように見えるのです。

◆心配しなくても大丈夫？

一般的に飛蚊症の症状は、最初は気になっていても次第に慣れて感じにくくなります。それは性格によっても差があり、「単なる老化現象だから心配いらない」と思う方がいる一方で、「網膜はく離を起こしているのかも」と思い、とても心配する方もいるようです。生理的な原因による飛蚊症の場合は、症状があっても眼の状態が急速に悪化することはありません。

ただし、思いもかけない眼の病気が原因になっていることもあるので、気になる方はこれをきっかけに眼科で検査を受けて、きちんと調べておくことをおすすめします。



まちがいさがし答え：①オオカミさんのパジャマの襟の柄が違う②オオカミさんの前足の組み方が違う③左側の雲の形が違う④なすのへたの数が違う⑤鷹のくちばしが開いているかとしているか

今どきリフォーム事情

～ 玄関ドア ～

お客様が来られて、一番に目にするのは玄関ドアです。よく観察して、劣化していたら、一度見直してみませんか？

◆玄関ドアは家の顔

玄関ドアは毎日使う所なので、見慣れてしまっていますが、直射日光に毎日さらされ、場所によっては風雨があたり、年々劣化していきます。一度、ご自宅の玄関ドアを、客観的に眺めてみてください。

劣化していたり、鍵が開きづらかったり不具合があれば、交換を検討しても良い時期です。サイズをオーダー出来るタイプもあります。すでに開口してある部分に合わせて、サイズオーダーすれば、外壁を触る必要もありませんよ。



◆鍵は手に持たない

最近の玄関ドアの鍵は、車と同じように、バッグやポケットの中に入っていたら、ワンタッチで開けられるものもあります。また、シールやカードタイプもあり、鍵っ子の小学生が帰ってきた時に鍵をランドセルから出さなくてもいいので、防犯性も高まります。家の中のインターホンとつないで、そこから鍵の開け閉めをコントロール出来るタイプもあります。ライフスタイルに合わせて、使い勝手の良い鍵を選ぶといいですね。

◆断熱効果

玄関は家の中でも開口が広い部分です。玄関ドアの性能を上げると、断熱効果も高まります。玄関が寒くて、家の中まで寒くなるようならば、玄関ドアを見直して、明るく暖かい空間にするのもいいですね。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

1月になり、令和2年田が始まりましたね。月の名前は、現在は1月、2月など数字が当たり前ですが、明治5年まで使われていた太陰暦では、それぞれの月に名前がついていました。

1月の別名は「睦月（むつき）」。「睦月」の名前の由来には諸説ありますが、お正月には身分や年齢に関係なくお互いに行き来しあつたり、家族や親族が集まり親しく睦みあうことから「睦び合う月」という意味で「睦び月」、そして「睦月」になった説が有力です。その他にも、稲の実を水に浸す月である「粟月（むつき）」や、始まる「元（なる月）」である「元月（もとつき）」が転じたという説もあります。

1月にはその他にも別名がたくさんあります。現在でもよく使われるものとしては「新春（しんしゅん）」や「正月（しょうがつ）」。また太陰暦では1月から3月が春にあたることから、春の初めの月として「初春月（はつはるつき）」や、木々の芽が芽吹いてくる時期であることから「早緑月（さみどりづき）」などの別名もあります。月の別名には大切にしたい日本の文化が表されていますね。

- ・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。



今年一年野瀬建築便りを
ご拝読頂き有難うございま
す。来年も一生懸命造りま
す。
お楽しみに！
皆さんどうぞ良いお年を
お迎え下さい。