

野瀬建築便り

一人旅を楽しもう

早朝の駅、まだ人も少ないこの時間に一人新幹線に乗り、日帰り旅行に出かけます。最寄りの駅から1~2時間で行ける場所を選んで朝早く出発すると、9時頃には目的地にたどりつきます。ずっと行きたかった場所。駅を出ると憧れの街が眩しく輝いています。さあ、今日は一日何をしましょうか？

数年前までは、身近な友達とグループで出かけたり、一緒に泊まっておしゃべりしたり、ランチを食べたりと、ごく当たり前に楽しんでいたことが、コロナ禍になり、全くできなくなりました。かといってずっと家の中にいてもモヤモヤするばかり。コロナと上手に付き合いながら、日常を楽しみたいですね。

今まで行ったことのなかった一人旅。食事時の感染の心配もなく、行きたいと

ころに行き、時間を気にせずに買い物もできて、ちょっと勇気を出したらとても快適なことに気がつきました。

でもやはり女性の一人旅は注意も必要です。出かける前に立ち寄りのお店などをチェックしておきましょう。だいたいの日程を考えて、昼食のお店も予約を入れておくと安心ですね。駅からのアクセスなどもしっかり予習しておきましょう。気をつけたいのがSNSです。「今ここにいます」などリアルタイムで近況をアップするのはNGです。家に帰ってからアップの方が安全です。

都会の喧騒を忘れて、気がつけば海辺の町。一日ゆったりと過ごしたら気分もすっきり。また明日から頑張れそうです。まずはお近くの避暑地へ、日帰り旅行はいかがですか？



ときめきMarché ~マルシェ~

Vitamix社
バイタミックス

アメリカで100年の歴史を持つ老舗のホールフードマシーン専門メーカーVitamix社。ブレンダー「バイタミックス」は強力なモーターと特殊ステンレスブレードの驚異的なパワーで、アメリカはもちろん、世界中の人々を虜にしています。

【アメリカ生まれのゴイやつ】

一般的な家庭用ミキサーの3～5倍のパワーを持ち、硬いアボカドの種さえも瞬時に粉碎します。種や皮、芯など、いつもは捨てられてしまう部分まで滑らかに砕き、人の咀嚼や普通のミキサーでは抽出できない栄養素まで引き出すことができます。米、大豆、ナッツ類などの硬い穀物も調理可能で、ソースやお菓子作りにも最適です。

【バイタミックスの8つの使い方】

基本機能である「まぜる」、食材同士の摩擦熱による「温める」、凍った食材の組み合わせでアイスやジェラートなどが作れる「冷やす」、食材を滑らかになるまでつぶしドレッシング

などを作る「つぶす」、みじん切りからおろしまでできる「刻む」、瞬時に硬い食材を粉碎する「砕く」、ナッツやコーヒー豆などを粉碎する「挽く」、つみれやハンバーグの下ごしらえにも使える「こねる」の、8つの機能を持ち合わせます。

「きょうのカラダを、起動しよう。」これがバイタミックスのテーマ。1日の始まりを、バイタミックスで健やかにスタートしませんか？



暮らしのエッセンス

夏のお洗濯

夏は洗濯物もすぐに乾きますし、楽なように思えますが、実は黄ばみのもとが潜んでいます。

◆夏は汗が大敵!

汗が染み込んだ洋服を放置すればするほど、菌が増殖して汗ジミや黄ばみの原因になります。必ずその日のうちに洗いましょう。

◆汗の臭いには重曹

汗の臭い落としには重曹が効きます。40℃ぐらいのぬるま湯に、重曹を溶かして20～30分ほどつけ置きして洗いましょう。

◆黄ばみや黒ズミには重曹ペースト

ワイシャツの衿などについた頑固な黄ばみや黒ズミには、重曹ペーストがおすすめです。



重曹と水を2：1で混ぜてペースト状にして、それを歯ブラシで衿につけてこするだけ。そのまま洗濯機にかけてもOKですが、汚れがひどい時は15～20分ほどつけ置きしてから洗いましょう。重曹ペーストは、キッチンの油汚れにも役立ちます。

◆干し方にも気をつけて

紫外線が強い夏は洗濯物も日焼けします。色落ちしないよう、裏返して干すか、陰干しをおすすめします。雨よけとしても使えるランドリーテントもおすすめです。

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られる？？

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ~ 肝斑 (かんぱん) ~

いよいよ夏本番。この時期気になるのが日焼けによるシミですね。「肝斑」はシミの一種。どんなものなのでしょう？

◆肝斑とは？

肝斑 (かんぱん) とは両頬の高い位置にできる薄茶色の色素斑です。左右対称で広範囲にできることや、輪郭がぼやけていることが特徴です。額や口の周辺にできることもあります。

◆原因は？

主な原因はホルモンバランスの変化です。妊娠中であることやピルの服用などは、ホルモンバランスに影響を与えると考えられています。また、特にホルモンが変化しやすい30代後半～50代に発症しやすい傾向があります。それ以降は症状が軽くなりやすいのが特徴です。

◆肝斑の治療法

美容皮膚科で「レーザートニング治療」を行なえます。一般的なレーザー治療よりも低い出力のレーザーを照射して、メラニン色素を破壊する治療法です。低出力のため、肌への刺激は少ないですが、繰り返しの照射が必要になります。また、内服薬との併用治療を行なうと、さらに効果が期待できます。肌の炎症を抑えるトラネキサム酸がおすすめです。

◆悪化を防ぐために

ストレスをコントロールし、ホルモンバランスを安定させることが大切です。また、摩擦も関係しているといわれているため、優しくスキンケアをしましょう。



まちがいさがし答え：①カササギさんのくちばしの形が違う ②笹の節の数が違う ③牛さんの背中の中の布の長さが違う

今どき リフォーム事情

～ クローゼット ～

タンスに収めるなどの畳む収納から、クローゼットに掛ける収納に変えると、畳む手間が省け、畳みじわなども付きません。クローゼットを設置してみませんか？

◆クローゼットにできるスペースは？

クローゼットには広いスペースが必要だけど家にはそんなスペースはないわ…と思われるかもしれませんが、今タンスを置いているスペースをクローゼットに変えられるかもしれません。今あるスペースをクローゼットに変えられないか、考えてみましょう。また、使っていない部屋にハンガーパイプを設置するだけで、ウォークインクローゼットとして使うこともできます。

◆デメリットは？

- ・角のスペースがデッドスペースになることもある
- ・湿気がこもりやすい

などが考えられます。デメリットも知った上で考えて選びましょう。

◆棚も作る

クローゼットだからといって全部をハンガーパイプにしても、実はそんなにつり下げる服がない場合もあります。その場合は可動式の棚を一カ所設置してみるのもおすすめです。バッグを収納したり、小物を置いたりすることもできますし、畳んだ服をショップのように並べて収納することも可能です。

◆一度着た服を掛けるスペースも便利

一度だけ着て、洗濯はまだしない服がある場合は、一時置きスペースを作るのもおすすめです。その際、服を乾かしてから掛けましょう。



棟梁の日記

皆さんこんにちは！

暑い時期になると、冷蔵庫に常備するものの一つが麦茶です。

子供のころ、汗だくで学校から帰ってきて、冷たい麦茶をグイッと飲み干すと、心も体も爽やかに生き返った気持ちになったものです。

最近では麦茶ポットも進化して、いろいろなタイプが登場しています。

麦茶ポットを置く場所といえば冷蔵庫のドアポケットが定番ですが、夏は冷蔵庫に入れる物が多く、ドアポケットの場所が足りなくなることもしばしば。

そんな時、横置きできる麦茶ポットなら寝かせて置くことができます。

家族全員が毎日水筒にお茶を入れるため一度に大量に麦茶を作る必要がある場合は、2〜3リットル一度に作れるタイプが便利です。

お手入れ重視のご家庭には、口が広くて洗いやすいタイプや食洗器で洗えるタイプもあります。

他にも、ガラスのピッチャーのようなお洒落な麦茶ポットなどもあるので、ご家庭のニーズに合わせた麦茶ポットを探してみてくださいいかがでしょうか。

- ・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-3）第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・提供できるもの リフォーム専門・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。



梅雨入りの時期になってきました。体調管理も大変ですが皆さんどうぞご自愛下さい。来月も頑張って造ります。お楽しみに！