

野瀬建築便り

吉祥文様のロマン

新年明けましておめでとうございます。今年も楽しい話題をお届けできますよう、頑張ってお参ります。本年もよろしくお願い申し上げます。

今年最初の話題は、おめでたい模様のお話です。和食器や着物の柄にある模様にはそれぞれ歴史があり、深い意味が込められています。

古くから伝わっている身近なものに描かれている模様には、特に縁起がよいものも多く、「吉祥文様」と呼ばれています。例えば市松模様は、二つの正方形が交互に重なるように配置された格子模様です。連続した格子柄が途切れることなく続くため、子孫繁栄、商売繁盛など縁起のよい模様とされています。「鬼滅の刃」の主人公、竈門炭治郎の羽織の柄といえばピンときますよね。記憶に新しい東京オリンピックのエンブレムにも市松模様が描かれています。器では、渋い緑

の釉薬がかかった織部焼に多く見られます。

よく着物の柄などに使われる麻の葉文様は、麻の葉をモチーフにした正六角形の幾何学模様が連続しています。麻がまっすぐに伸び、4か月で4メートルも成長することから、子供の健やかな成長や魔除けを願う意味があります。パスタ皿などモダンな和食器が人気です。

このような連続した模様は、モスクの壁面装飾にあるイスラム美術様式にも見られます。今、中東のドバイで開かれているドバイ万博の日本館の壁面は、日本と中東を結ぶ歴史と文化の繋がりとして、麻の葉文様とアラベスクが融合したデザインが注目を集めています。

遠く海を越えて融合する文化に、ロマンを感じずにはられません。吉祥文様のよう、伸びやかな一年になりますように。



きれいのたね

『栄養バツグンの
パセリで美しく！』

様々な料理で見かけるパセリですが、「苦いから...」「料理の彩りでしょう?」と残していませんか? 実は残すのがもったいないほど、パセリは身体や美容によい成分をたくさん持っている食材なんです。

【美容によい栄養素が豊富】

体の中を錆びつかせない「抗酸化作用」が高く、むくみ改善効果のある「カリウム」や美肌効果の高い「ビタミンC」が豊富です。また、肌荒れの予防や改善が期待できる「ビタミンA」や、くすみを解消する鉄分などの「ミネラル」など、挙げたらキリがないほど、美しくなるための栄養素がたっぷり含まれています。これらは、野菜の中でもトップクラスの豊富さというのですから驚きです。



【香りも栄養だった!?!】

パセリ特有の香り成分は「アピオール」といって、口臭予防や疲労回復に効果があるとされ、食後に食べると良いそうです。細かく刻んでドレッシングにしたり、他の野菜と混ぜることで食べやすくなりますよ。スープなどに乾燥パセリをかけるのも、気軽に取り入れる方法のひとつですね。

パセリは、西洋の肉料理や魚料理によく使われますが、一説には毒消しのためともいわれています。日本だとワサビや紫蘇、梅干しがそれに当たるものでしょうか。彩りや飾りに使われていると勘違いされがちなパセリですが、身体にも美容にも効果的です。

暮らしのエッセンス

講座を楽しむ

新しい年の初めに何か目標を立ててみませんか? 身近でできることを探してみましょ。

◆熱中できるものを探そう

子育てが一段落したら、ポッカリと時間が空いて戸惑ってしまうこともあります。寂しく感じる時もあるかと思いますが、人生はこれから! 熱中できる何かを探して、自分のための時間を楽しみましょう。

◆自分に合う講座を見つけよう

地域のカルチャー教室や公民館は、手芸から音楽、運動などさまざまな講座があります。楽しそうな講座を見つけたら、一度体験レッスンに参加してみましょ。先生や生徒さんの雰囲気わかって参加しやすくなります。



講座の宿題をしたり、準備をしたり、好きなことを考えるとワクワクしますね。

◆ラジオ講座で頑張ろう

NHKの連続テレビ小説で話題の、ラジオ講座を始めるのもいいですね。毎日15分の勉強も積み重ねると大きな一歩になりますよ。ラジオがなくても、ウェブサイトやスマホアプリで、ラジオ講座を聞くことができます。

人生何歳になっても勉強できるって素晴らしいですね。充実した1年になりますように。

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 ～ 高血圧 ～

高血圧が珍しくない更年期。どのような対処をすればよいのでしょうか？

◆更年期は高血圧になりやすい？

「これまで低血圧だったから、高血圧とは無縁だと思っていた」、そういった人でも、更年期になると高血圧になる可能性があります。年齢別では、40代では約10%、50代では約50%が高血圧と診断されていて、更年期以降の女性の高血圧は決して少なくありません。

◆減塩+大豆ファーストで高血圧予防

塩分と血圧の関連については広く知られていますが、「家族もいるので減塩生活を続けるのが難しくて…」という声もよく聞きます。そこで、おすすめなのが食事の最初に大豆を食べる「大豆ファースト」です。

大豆は良質なタンパク質で、食物繊維も豊富です。食事に加えるだけなので、挫折もしにくく、腹持ちがいいところも嬉しいですよ。高血圧の予防にも効果的なうえに、食事を減らすことができますよ。

◆自分のケアも忘れないで

更年期はイライラや睡眠不足といった特有の症状もあり、血圧が変動しやすい時期。仕事や家事、親の介護などで忙しいこともあり、自分のことはどうしても後回しにしがちです。「不安やストレスが増えることで、さらに血圧が上がる」というような悪循環にだけは陥らないよう、自分のことも労わってあげてください。



まちがいさがし答え：①ウサギさんの着物の縦じまがない②牛さんの帯のリボンの大きさが違う③クッキーの並びが違う

今どき リフォーム事情

～ 今年こそリフォームする! ～

いつかリフォームをしたいと思っけていても、困ったことが起きない限り暮らしていけるので、ついつい後回しにしがちです。リフォームの計画を今から立ててみませんか？

◆どこのリフォームをする？

まず、日常生活の不満、不便、不足を書きだしてみましよう。例えば不満は、キッチンが使いづらくて困っている、お風呂が寒いなど。不便は、洗濯物が干しづらい、動線が悪い。不足は、収納が足りないなど、実は色々困っていることがあるかもしれません。それが解消されると、もっと快適な暮らしやすい生活が手に入ります。古くなってリフォームするのはもちろんですが、それ以前でも、使いづらくて困っていることなどは、その都度解消してきましよう。

◆予算を考える

家にはメンテナンスがつきものです。メンテナンス不要な家はありません。まずは、今後

リフォームする時のために、どれくらい予算が必要かを考えてみましよう。



◆時期を考える

季節によっては、リフォームしていると、寒くて大変だったり、暑くて困ったりするかもしれません。いつの時期なら家族が困らないかなども想像して、リフォーム時期をあらかじめ考えておきましよう。

◆自分たちでできることを考える

最近では、ホームセンターの商品も充実してきています。DIYできることもあるので、簡単なことなら自分たちで計画を立ててやってみるのも良いでしょう。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

1月10日は成人の日です。成人の日は、1999年までは小正月である1月15日と定められていましたが、ハッピーマンデー制度が導入された2000年から、1月の第2月曜日に変更されました。

さらに民法の改正により、2022年4月から成年年齢が20歳から18歳に変わります。

これにより、2022年4月1日に18歳、19歳に達している人は、その日から成人となります。

世界的に見ると、中国やイギリスなど18歳から成人とする国の方が多く、グローバルスタンダードに合わせた形になるようです。一人暮らしの部屋を借りたり、クレジットカードを作ったりすることが、18歳から親の同意がなくてもできるようになります。

しかし、飲酒や喫煙、競馬などの公営競技は、従来通り20歳からしかできません。

成人式については、2023年度から高校3年生でも参加できるようになるところもあるようですが、多くの地方自治体では、これまで通り20歳になる年に開催される予定だそうです。

- ・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。

今年も野瀬建築便りをご拝読頂き有難うございます。来年も頑張って造ります！お楽しみに！皆さんどうぞ良いお年をお迎え下さい。

