

野瀬建築便り

えんどうはいかが？

鮮やかな緑色が食欲をそそられる、さやえんどうが採れる季節になりました。サラダや煮物、お寿司にと、いろいろなメニューとなって食卓に並びます。

絹さやは、えんどうの中の豆が大きくなるいうちに収穫したものです。ふにやっとならぬ、それでいて歯ごたえがあり、煮物などに少し添えるだけでも食欲をそそられます。

また、サラダなどによく使われるスナップえんどうは、アメリカから導入されたえんどうの一種で、肉厚のさやとプリッとした実が美味しく、茹でると一層色鮮やかになります。そのままマヨネーズをつけて食べると、止まらない美味しさです。絹さやとスナップえんどうは、さやと実と両方食べられるので、さやえんどうとも呼ばれ、栄養が豊富です。

えんどうの実を食べるのが、グリーンピースやえんどう豆です。グリーンピースは実が若いうちに収穫したもので、若い緑の実は豆ごはんに最適です。この豆ごはんですが、岡山県ではアラスカ豆で炊きます。アラスカ豆は主に岡山県で栽培されているグリーンピースの品種のひとつで、普通のグリーンピースよりも甘みが強く、一回り大きいのが特徴です。

そして、えんどう豆は、完熟した実を収穫したものです。乾燥させた実として売られていて、青えんどうはうぐいす餡、赤えんどうはみつ豆に使われています。みつ豆もえんどうだったのですね。

一本の苗が成長してさやを作り、その柔らかいさやを収穫した後は大きな実になり、そして完熟させてまた違った実になる...。奥深いストーリーを感じます。今夜はえんどうづくしで旬の味を満喫してみませんか？



ときめきMarché ~マルシェ~

ニールズヤードレメディース
「リードフレグランス」

近年、芳香剤ではなく、天然純度100%の「精油（エッセンシャルオイル）」への人気が高まっています。たくさんあるリードディフューザーの中でも今回は、ニールズヤードレメディースの「リードフレグランスディフューザー」をご紹介します。

【美容と健康をトータルにサポート】

創業者のロミー・フレイザーが肌・体・心のつながりを大切に、トータルケアをする英国初のナチュラルアポセカリー（自然療法薬局）を、ロンドン中心部コヴェントガーデンにオープンしたのが始まりです。全ては自然の力で考えたロミーは、美容と健康をトータルにサポートするためのエッセンシャルオイルやハーブティー、ナチュラルレメディ、これらを元にしたオーガニックスキンケアを全て揃えて、たった2坪の広さのお店から始めたのです。

ハーブガーデンに
いるようなひとときも



【ハーブガーデンのようなリラックス空間】

リードフレグランスディフューザーで人気の「balancing」。フランキンセンスと、ベルガモットなどの甘くフルーティーな香りでハーブガーデンにいるような心地よいひとときにしてくれます。

ハーブ・シトラス・ウッディがバランスよく配合された、落ち着いた香りのリードディフューザーです。200mlで8,140円と少しお値段は張りますが、穏やかな気持ちにさせてくれます。一度、お試しあれ。

ニールズヤードレメディースではアロマ、フェイスクア、ヘアケアと多彩な商品を揃えています。4月からの新生活と共に、好きな香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

暮らしのエッセンス

靴の正しい選び方

お天気に誘われてお出かけしたくなる季節。
靴はちゃんと足にありますか？

◆デザイン重視は危険

オシャレな靴は憧れますが、ちょっとかかとが高かったり、足先が狭かったり…。可愛いからと我慢をして履いていると、タコができたり、腰痛の原因にもなります。ご自分の足にあった靴を選びましょう。

◆かかとを合わせる

試着する時に、かかとがきちんと合っているかどうかを確認することが一番大切です。靴とかかとの間に隙間があると、靴の中で前滑りしてしまいます。まず、かかとがピッタリフィットしているか確かめましょう。



◆捨てる寸が大切

靴のサイズは、ピッタリには作られていません。つま先に1~1.5cmくらいある空間を「捨てる寸」といいます。立った状態で捨てる寸があるかどうか確認しましょう。指先が靴の先端に当たっていると、トラブルの原因になります。

◆試着時間に気をつけて

靴を試着する時間帯にも注意が必要です。歩き疲れた午後3時頃がベストです。必ず両足を履いて感覚を確認するのが大切です。正しい靴選びで楽しく出かけましょう。

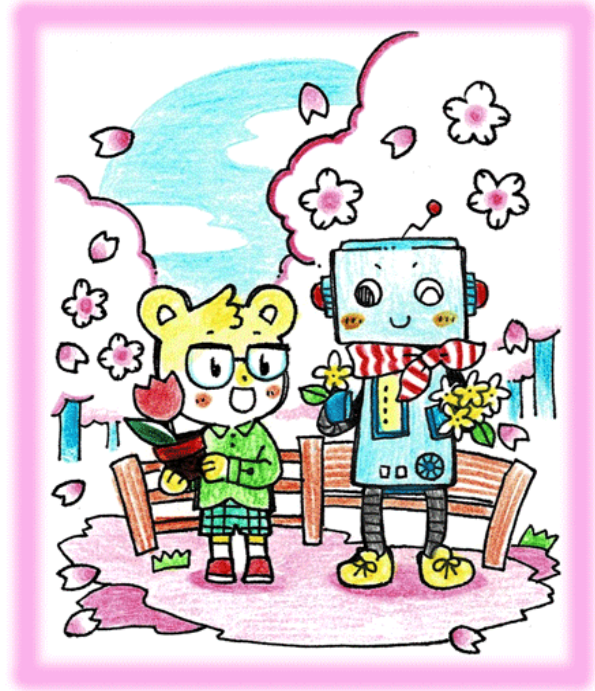
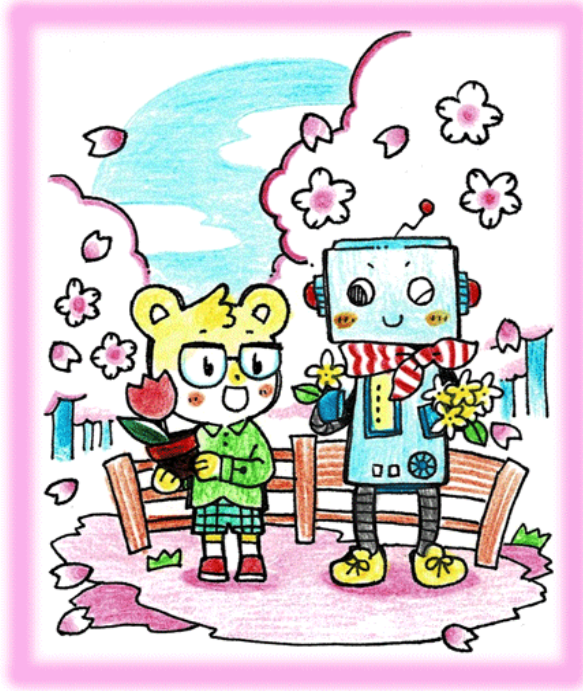
あたまストロツ子

●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

かかどうぼうこう

～ 過活動膀胱 ～

**トイレのお悩みや不安はありませんか？
過活動膀胱は一般的に40代以上から発症する、誰にでも起こり得る病気です。**

◆過活動膀胱とは

過活動膀胱とは排尿トラブルのひとつで、膀胱に尿を上手くためることができなくなる病気です。急にトイレに行きたくなる、昼間や夜間のトイレの回数が多くて辛い、尿もれなどの症状が起こります。

◆骨盤底筋を鍛えよう！

過活動膀胱は様々な原因によって引き起こされますが、原因のひとつは骨盤底筋の筋力減少です。特に出産経験のある女性の場合は、出産によって骨盤底筋が損傷を受けている可能性もあります。骨盤底筋体操を日常生活に取り入れて、骨盤底筋を鍛えましょう。

◆骨盤底筋体操の仕方

- ① 骨盤を立てるように意識し、イスに浅くかける。
- ② 太ももの内側にタオルやクッションを挟む。
- ③ 挟んだ物を落さないように、肛門・膣・尿道を締める意識で10秒キープ。



◆早めの受診が大切

トイレが我慢できなくなったり、尿もれが続いたりすると外出が苦になり、生活の質が下がる可能性もあります。過活動膀胱は生活習慣の改善、骨盤底筋体操による筋力アップ、内服や貼り薬による治療によって改善される病気です。早めに内科や泌尿科を受診し、適切な治療を受けましょう。

まちがいさがし答え：①上の方にある花びらの位置が違う②左の方の桜の幹の数が違う③ロボットの閉じた目の形が違う④木の柵の横板の位置が違う⑤左下の雑草のギザギザの数が違う

今どき リフォーム事情

～ 庭を見直す ～

庭の植木・植栽・ガレージの配置など、お庭のリフォームもおすすめです。家族の人数やこれからのことを考えて庭のリフォームを考えてみましょう。

◆庭のお手入れを楽に

最近新築されるお家は、庭をシンプルにされることが多いです。ガレージが中心でシンボルツリーを1本立てるだけの場合もあります。

庭は緑があって癒しになりますが、お手入れも大変です。木は成長するので、定期的にお手入れをしていないと、大きくなりすぎてしまいます。また、木の種類にもよりますが、落葉のお掃除も大変です。

庭をシンプルにリフォームすることもできます。木を減らしたり、背を低くすることで風の流れが生まれます。お手入れが楽になりますよ。



◆駐車スペースを広げる

家族それぞれが車を持つようになると、駐車スペースが足りなくなる場合もあります。庭を見直して、駐車スペースを広げることができます。車から降りて買った物を勝手口から家に運べる、雨の日でも濡れずに家に入れるなど、使いやすさを考えてみましょう。門があるから…、この石は動かせない…など、考えを凝り固めず、動線を見直すことで庭がより良いスペースに変わっていきます。

◆季節の花を楽しむ

庭のスペースを狭くしたとしても、植木鉢の寄せ植えなどで、庭で季節のお花を楽しめます。玄関周りに花を置くことで、お客さまや家族の目を楽しませることができますよ。

棟梁の日記

こんにちは！皆さん

新しい年度が始まる4月。

気持ちや生活をリフレッシュしたい時、デザイナーズチエアを取り入れてみるのはいかがでしょう。デザイナーズチエアとは、有名なデザイナーや建築家がデザインした椅子です。

例えば、本革とステンレスの組み合わせに直線的なデザインが美しいル・コルビュジエの「LC2」や、丸い形が独創的なエロ・アールニオの「ポールチエア」などは、誰でも一度は見たことがあるのではないのでしょうか。

デザインはもちろんのこと、機能性や座り心地も重視して作られているので、一度座ると手放せなくなってしまう人も。正規品は値段が張るため手が出せない…という方にはリプロダクト品もあります。

デザインの意匠権が切れ、製造権がオープンになったリプロダクト品は、品質面や保証は正規品にはかきませんが、価格が安く、正規品にはないカラーを選べるものもあります。

お気に入りを探してみたいかがでしょうか。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に六十一年建設業許可（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。

花粉症の時期になってきました、皆さん大丈夫でしょうか。私今年初めて花粉症になったようです。皆さんもどうぞ自愛下さい。

来月も頑張って造ります。

お楽しみに！

