

野瀬建築便り

和ろうそくを食卓に

ゆらゆらゆれる炎が夜の食卓をほのかに照らして、おうちディナーに彩りを添えます。今夜はいつもより少しおしゃれに食卓を整えて、和ろうそくを灯してみました。

洋ろうそくは誕生日会や何かの記念日に灯す時もありますが、和ろうそくを灯す機会は少ないのではないのでしょうか。

和ろうそくと洋ろうそくは、原料が全く異なります。洋ろうそくは、石油から抽出生成されたパラフィンワックスなのに対して、和ろうそくは、ハゼの実から搾り採った木蠟（もくろう）で作られています。芯は、和紙で円筒を作り、その周りをイ草の髓（茎の中の繊維）で包んで巻いているので、まさにオーガニックなろうそくなんですね。和ろうそくの芯は中心が空洞になっており、中を空気が通るため、風がなくても炎がゆらゆらと揺らぎます。炎のゆらぎは洋ろうそくよ

りも大きいので、ゆっくり見ているとどこか懐かしく、ゆったりとした気分してくれます。

そんな和ろうそくを、たまには食卓に置いてみましょう。和ろうそくを立てる燭台といえば、時代劇に出てくるような細長いものを思い浮かべますが、最近は気軽に食卓に飾れる燭台があります。アイアンのものや素焼きのものなど、手のひらにのるくらいの大きさです。和ろうそく自体も、ひと昔前の仏壇のイメージではなく、パステルカラーや凸凹があるデザインなどがあり、今密かに人気なのです。また、煤（すす）が出にくいので天井などが汚れません。

箸置きや食器にもこだわって、そっと和ろうそくに火を灯す春の夜。いつもの食事が数倍美味しく感じられます。ぜひ、和ろうそく、お試してくださいね。



きれいのたね

『表情筋を動かして鍛える！

EMS美顔器』

たくさんの種類がある中から、大人の女性の肌悩みに合った美顔器を見つけました。それが、「リフトアップ美顔器」です。リフトアップ美顔器にも2種類ありますが、ここでは「EMS美顔器」の方を取り上げます。

【肌を引き締めるEMS美顔器】

EMSは、筋肉に微弱な低周波の電流を流し、表情筋を動かして鍛えるものです。表情筋は普段はあまり使わない筋肉ですが、深部にアプローチするため、肌を引き締める効果が期待できます。脂肪燃焼や小顔効果なども見逃せません。目元のたるみやほうれい線に悩んでいる方にも、おすすめの美顔器です。

【スマホ美顔器 NOFL Smart】

NOFL Smart (ノーフル・スマート)は、スマートフォンにクリップで挟んで使う、全く新しいEMS美顔器です。無料の専用アプリをダウンロードすることにより、使用者の好みに合わせたトリートメントの時

間や電流のレベルなど、個別の設定が可能です。また、スマートフォンに取り付けられるほど超小型で、市販の電池で動作します。持ち運びに便利で、海外旅行では電圧の心配もありません。

ケアしたい肌の悩みが明確になると、どんな美顔器が必要なのかが見えてくるはずです。ほかにもたくさんの種類があるので、悩んでいるポイントを探しながら選んでくださいね。

表情筋を刺激して

リフトアップ♡



暮らしのエッセンス

玄関を素敵に飾る

春です！玄関をきれいに飾って、気分を新たにしましょう。どんなテイストがお好きですか？

◆テイストを決めよう

きれいだから、と何でも飾っては玄関の雰囲気バラバラした感じになります。飾りたい物の雰囲気、テイストを決めましょう。北欧スタイル、アンティーク、和モダン、ナチュラルなど、飾りたい方向性をしっかりと決めましょう。

◆北欧スタイルで飾るなら

北欧デザインの布をパネルに貼って、ファブリックパネルを作りましょう。大きめの額に入れても素敵ですよ。壁にアクセントがあると、雰囲気が変わります。

テーマを決めて
ステキな玄関に♡



◆アンティークテイストなら

アンティーク調のレースを敷いてみましょう。その上にイヤプレートを飾ったり、レトロな置時計や、ランプなどを置くと、カフェのコーナーのようになります。

◆和モダンなら

枝ぶりのいいドウダンツツジやナツハゼなどを1本、花瓶に入れて下駄箱の上に置いてみましょう。それだけで和モダンの雰囲気になります。苔玉なども素敵です。古伊万里のお皿などを置くと粋な演出になります。玄関を素敵に飾ってみましょう！

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 ~睡眠時無呼吸症候群~

「睡眠時無呼吸症候群」一度は聞いたことがありますか？「ふくよかな男性に多い病気でしょう？」と思うかもしれませんが、実は、痩せていても、女性でも、誰でもかかる可能性がある疾患なんです。

◆いびきと無呼吸に注意！

いびきと、寝ている間に呼吸が何度も止まることが、睡眠時無呼吸症候群の特徴です。繰り返すことで眠りが浅くなるため、日中の眠気が強くなります。「朝起きた時に喉が渇いている」「だるさや倦怠感がある」などがあれば、睡眠時無呼吸症候群を疑ってみましょう。いびきについては、家族にチェックしてもらいましょう。

◆どんなことに気をつけたらいいの？

普段から口呼吸が癖になっていることが、

いびきの原因かもしれません。予防するためにも、鼻呼吸を意識しましょう。飲酒も発症のリスクを高めます。寝る直前のアルコール摂取は控えましょう。

◆正しい診断を受けましょう

生活習慣病の進行につながることもあるので、注意が必要です。睡眠の不調はこれからの人生にも深く関わってきます。まずは、医療機関で正しい診断や検査を受けることをおすすめします。

いびき & 呼吸がとまる



まちがいさがし答え：①写真のネコがウサギになっている②空の写真を挟むクリップの形が違う③ライオンさんの左耳の向きが違う

今どき リフォーム事情

～ 耐震を考える ～

最近では耐震について厳しい検査がありますが、昔建てられた家は耐震について 심각한工事がされていないかもしれません。一度、家の耐震診断を受けてみてはいかがでしょうか？

◆耐震診断を受ける

耐震診断では、大地震で倒壊しない強さがあるかどうかを診断し確認することで、どこを耐震リフォームしたら良いかが分かるようになります。自治体などでは、昭和56年以前に建てられた家などには、耐震診断の補助金を出している場合もあります。今住んでいる家がどれくらい安全なのか、調べてみてはいかがでしょうか？

◆耐震工事

柱、梁、壁などを補強して、揺れに備える工事です。大地震が起きた時に建物が倒壊することを防げます。古い住宅でも、強度を高められます。建物の外に金属フレームを設置して、耐震を高めるなどの工事もあります。

◆制震工事

ダンパーという部材を利用して、揺れを吸収する工事です。地震の震動をおさえることで、建物本体に負担がかかることを低減します。十分な制震力を持たせるためには、複数のダンパーを取り付ける必要があります。

◆免震工事

建物と地面の間に免震装置を設置する方法です。建物と地盤を離すことで、建物に揺れが伝わりにくくなります。建物と基礎との間に装置を追加するので、コストと工期がかかります。



棟梁の日記

皆さんこんにちは！

卒業式のシーズンですね。

日本では卒業式といえば3月ですが、アメリカやヨーロッパでは5月から7月にかけてが卒業式シーズンです。

その理由は、日本では新年度が4月から始まるのに対して、海外では9月スタートの国が多いためです。

日本の卒業式は、子供たちは制服や正装、大人もフォーマルウェアを着用し、厳かな雰囲気の中で卒業証書授与などが粛々と行われ、母校や友だちとの別れを惜しみながら卒業するイメージです。

それに対して海外の卒業式のイメージといえば、卒業生の四角いキャップと黒いガウン、そしてキャップを空に一斉に投げるシーンではないでしょうか。

爽やかな初夏の卒業式ということに加え、アメリカなどでは屋外で卒業式を行うことも多く、より開放的で明るい式になるのでしょうか。

また卒業式自体も、楽しくハッピーなものという位置づけなのだそうです。ここ数年は制約も多い卒業式ですが、卒業生たちが希望をもって巣立つことのできる場であってほしいですね。

- ・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-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。



そろそろ花粉時期ですね、今年の花粉例年並だそうですがスギ花粉は飛散開始前からわずかですが飛び始めます。皆さんご自愛下さい。来月も頑張って造ります。お楽しみに！