

野瀬建築便り

とんぼ玉で涼しさを

夏の強い陽射しが似合うガラスのアクセサリー。その中でひととき目を引くのは、繊細な模様と細やかな作りのとんぼ玉。丁寧に作られたガラス玉は、深い輝きを放ちます。

ベネチアンガラスのような派手さとはまた違い、落ち着いた雰囲気を持つとんぼ玉。古くは奈良時代に製法が伝えられていたそうです。江戸時代には、かんざしや帯どめなどに使われていました。

とんぼ玉とは、ガラス玉の真ん中に穴が開いたもので、模様がトンボの眼に似ていることから、とんぼ玉と呼ばれるようになりました。飴玉のような大きさで、真ん丸や楕円形、サイコロのような四角形に近いものもあります。夏の空のような澄んだブルーや、宇宙を思わせる深い青。落ち着いた華やかさの黄金色。中

花びらが入ったような模様のメルヘンチックなものや、季節を表す紅葉や貝殻など、そのひとつひとつに作った人の気持ちが入められ、一粒のガラスの中に、世界でひとつだけのストーリーがあります。

お気に入りのとんぼ玉を見つけたら、アクセサリーにしてみましょう。一粒を革ひもに通すだけで、素敵なネックレスになります。小さなとんぼ玉は、三つくらいまとめて皮ひもに通してプレスレットに。ピアスや携帯のストラップにもいいですね。少し難しいですが、ご自分で作れるとんぼ玉のキットも販売されています。とんぼ玉作りに挑戦するのもいいですね。

胸元に光るガラスの世界。この夏はとんぼ玉で涼しい夏を過ごしてみたいか、がでしょうか？



きれいのたね

『夏こそ腹巻き!』

現代はオフィスや電車内など、冷房が効きすぎているスポットが多いうえに、冷たい飲み物をたくさん飲んでしまいがちです。さらに、一晩中クーラーを付けっぱなしにするなど、体を冷やし過ぎてはいませんか？

【夏冷えに気をつけて】

夏場に胃腸の調子を崩す原因の一つが「冷え」によるものです。こうした夏の冷えを「夏冷え」といい、胃腸だけではなく、腹痛・頭痛・生理痛などを引き起こします。

【腹巻きは女性の強い味方】

そこで注目したいのが「腹巻き」です。女性のお腹周りには、子宮をはじめとした大切な内臓器官が集まっています。着用することで、そういった部分の冷えを防いでくれるんです。「腹巻きなんて格好悪い」という声が聞こえてきそうですね。でも、ご安心ください。最近では従来のイメージを覆すようなおしゃれな腹巻きも続々と誕生しています。

【シルクやコットン素材で夏も爽やか】

夏用の素材としておすすめしたいのが、「シルクの腹巻き」です。しっとり滑らかな肌触りで、暑い時期でも爽やかに過ごせます。保湿効果を保ちながら、通気性と吸湿性を兼ね備えたシルクは、夏でも蒸れにくいですよ。気軽に日常使いをするなら「コットンの腹巻き」がよいでしょう。肌触りもよく、洗濯機で洗えてお手入れも簡単です。

今年は体調を崩す前に腹巻きを着用し、快適な夏を送りましょう。

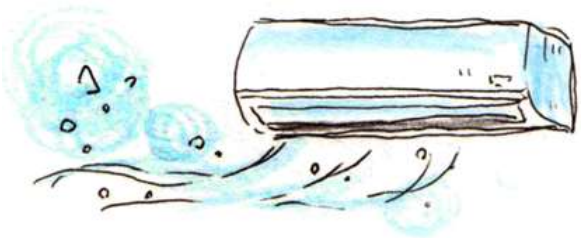
『夏冷え』対策



暮らしのエッセンス

エアコンを見直そう

毎年買い替えようかどうか、悩むエアコン。買い替えには、夏の終わりがベストな時期です。



◆電気代が違う

10年前のエアコン。大切に使うのもいいことですが、実は今のエアコンの方が電気代も安く、冷え方や性能もぐんと違ってきているのです。上手に見極めて、買い替えるのもひとつの方法です。

るので、注意して選ぶようにしてください。

◆「APF」ってなに？

エアコンの性能表示に「APF」という規格があります。これはエアコンの省エネ性能を表すもので、使った消費電力の何倍のエネルギーで空調できているかを表す数値になっています。例えばAPFが5.8なら消費電力の5倍以上で空調できている、ということになり、数字が大きいほど省エネ性能が高い、ということになります。買い替え時の参考にしてみてくださいね。

◆畳数の見方

エアコンを選ぶ時の目安として、畳数の表示があります。例えば「6畳～8畳」と書いてある時は、つい和室の畳数と思い込みがちですが、正しくは木造6畳～鉄筋8畳用という意味です。数字の横に小さく文字が書いてあ

あたまストレッチ

●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

～寝違え～

あいたたた…もしかして、寝違えた？このように、突然日常生活に支障をきたすこともある寝違え。原因は何なのでしょう？

◆寝違えとは？

目を覚ました時に首の後ろや、首から肩にかけて痛みの症状がある、寝違え。首を動かすだけで痛いこともありますし、痛みで動かすことさえできないこともあり、その症状は様々です。

◆原因は一体何？

レントゲンやCTを撮影して、画像で捉えられるものではないため、実はどういった仕組みで寝違えが起こったのかはよくわからないのです。「不自然な姿勢を取っていたために、首や肩が圧迫されることで血行が悪くなり、周辺の筋肉や関節・神経に影響が現れるのでは」ということが予想されています。



◆無理に動かすのはやめましょう

寝違えた時は、首を痛い方向に無理して動かさないようにしましょう。ストレッチをすることが有効な時もあるのですが、痛みを我慢してすると逆効果になる場合があります。ストレッチやマッサージは慎重に行ないましょう。

◆なかなか痛みが取れない場合は

寝違えは一般的に数日で自然に治りますが、痛みが長引くと日常生活に支障が出ることも…。「単なる寝違えじゃなかったのかな？」と心配になる方もいるでしょう。肩こりの症状が強く出ている方がほとんどかとは思いますが、時間が経っても治らない場合は整形外科を受診しましょう。

まちがいさがし答え：①ウサギさんの耳のリボンの位置が違う②右上ひまわりの花びらの向きが違う③手前の靴が光っていない④スポンのアプリケの形が違う⑤バイオリンの渦巻き（スクロール）が大きい

今どきリフォーム事情

～家の雰囲気を少し変えてみる～

こんな色の壁やテーブルいいな…と思うことはあっても、大がかりなリフォームは億劫な時もありますよね。今回は、家の雰囲気が少し変わるDIYリフォームをご紹介します

◆漆喰を塗る

壁に漆喰や珪藻土を塗ると、湿度を調整したり、気になる臭いを吸収してくれるので、空気がきれいになるといわれています。壁紙の上から施工できる漆喰もあるので、自分達で塗ることもできます。あらかじめ、漆喰の材料が混ぜてある物を購入すれば、攪拌などの手間も省けます。養生をしっかりと、DIYでやってみるのもいいですね。

リビングなどの広い空間より、まずは、小さな空間からはじめて、慣れてきたら大きな空間も挑戦すると良いですよ。自分達で塗ると家に愛着もわきますし、何かあった時にも自分達ですぐに直すことができます。

◆ペイントする

ペイントもおすすりめです。お気に入りの色に壁を塗るだけで、部屋の雰囲気が変わって、楽しくなります。

ドアもペイントできます。新築のお家でもドアだけブラックやブルーを選ばれるお家も増えてきています。まずは、ドアをお気に入りの色に変えてみるのもいいですね。その他、テーブルやイスも塗ってみると、お部屋の雰囲気がぐっと変わりますよ。
※漆喰、ペイント共に下調べと準備をしてから、DIYにとりかかりましょう。



棟梁の日記

こんにちは皆さん！

お盆が近くなると、赤色が美しいほおずきをよく見かけます。ほおずきは6月から7月頃、淡い黄色や白色の小さな花を咲かせた後、ガクの部分が実を包むように大きく育って袋のようになります。

そして袋は熟すと赤く染まり、私たちがよく目にするほおずきになります。日本では、お盆にほおずきをお供えする習慣があります。

ご先祖様の魂は、迎え火や提灯の灯りを目印に帰ってこられるといわれています。見た目が提灯に似ているほおずきも、自然の提灯として精霊棚に飾られるのです。

また、帰ってこられるご先祖様には体がないので、中が空洞になっているほおずきに宿るともいわれています。

精霊棚に飾る時は、他の花と一緒に挿したり、精霊棚の上に張った縄に吊るしたりします。ほおずきといえば、最近では食用ほおずきが人気です。

アンチエイジングなど女性に嬉しい効能がたくさんあるようです。ただし、お盆に飾る観賞用ほおずきには毒性があるので、間違っって食べないように注意してくださいね。

- ・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。



梅雨に入りしましたが皆さん、体調管理等如何でしょうか。室内作業の場合ですが湿度により真夏よりも辛い時があります。来月も一生懸命造ります。お楽しみに！