

野瀬建築便り

神秘的な竹林

青々と天に向かって伸びた竹たちが、5月の爽やかな風に揺れてなびいています。薄暗い竹林の中は別世界。神秘的なベールに包まれています。

街の賑やかな通りをぬけて、竹林に入ると、凜とした澄んだ空気。空を見上げれば先端の細い葉が、サワサワと風に揺れています。柔らかい木漏れ日が葉の間を縫うようにキラキラと輝いて、しっかりと根付いた竹の幹を照らします。竹林を散歩する昼下がり。ゆっくりと英気を養います。

竹は古くから、農機具や茶道具など人々の生活と深く結びついてきました。縄文時代の遺跡からも、竹を素材とした製品が出土しています。人々は生活のために竹を編んで収穫用の籠にしたり、建築用の壁などにも工夫して利用してきました。今でも花籠やざるなどの竹製品は

温かみがあり、心が和みます。

こんなにも日常に密着している竹ですが、中の空洞の神秘性はあまり知られていません。竹は中が空洞なため成長が早く、一日に80~120センチも伸びるといわれています。竹取物語に代表されるように、古来から神が宿る木として崇められてきたのがよくわかります。今でも地鎮祭の時に土地の四隅に青竹を立てるのは、厄除けを意味し、家の中に悪いものが入らないようにと、昔からの祭祀として受け継がれているからなのです。

神聖な竹林を歩いていると、どこからともなく力が沸いてくる、そんなパワーを感じます。竹たちの会話する音、鳥のさえずり。たまには都会の喧騒を忘れて、近くの竹林に足を延ばしてみたいかがですか？



きれいのたね

『春バテには
アサリがいいって本当?』

春から初夏にかけて、うま味が増してくるアサリ。春バテの時期をアサリで乗り切りましょう。



心と体に様々な不調を感じるといわれる「春バテ」。これは、気温差ストレスによる自律神経の乱れに、大きな原因があるようです。生活環境など、様々な変化が起きて体調を崩しやすいのが春先です。アサリは、そんな春バテの時期の強い味方です。

また、体に酸素を送る重要な栄養素である「鉄分」や、慢性疲労の予防効果もあるといわれている「ビタミン2」も豊富です。新陳代謝を助ける「亜鉛」は、肌荒れや抜け毛などの改善も期待できますよ。

【体調を整えてくれる栄養素が豊富です】

アサリには、自律神経が乱れがちなこの時期の体調を助けてくれる栄養素が詰まっています。血液をサラサラにしたり肝機能や心臓の働きを強めたりする効果がある「タウリン」や、悪性貧血を防止する「ビタミンB12」などが効果的です。

【アサリをおいしく食べて春バテ対策!】

アサリの食べ方の定番といえば、やはり味噌汁でしょう。さらに、あおさのりで「ビタミンC」をプラスすれば、腸の疲労回復の効率がアップします。身をふっくらさせる酒蒸しもいいですね。牛乳と摂取することでアサリのヘム鉄の吸収を高める、クラムチャウダーもおすすりめです。

暮らしのエッセンス

オシャレな「のれん」

ちょっとした目隠しにもなる「のれん」。オシャレに使ってイメージチェンジしてみましょう。



◆のれんの意味は?

お店の入り口などによくある「のれん」。普段何気なく見っていますが、実はちゃんと意味があるのです。のれんは暖簾と書き、寒さを防ぐために布を垂らしたもので、簾(すだれ)の隙間を布で覆って暖めることから暖簾といわれるようになりました。

◆目隠しに

廊下の奥まで見られたくないような場所があれば、間仕切りとして長めののれんをかけてみましょう。暗くなりがちな廊下には、明るい色ののれんをかけると気分も明るくなりますね。レースののれんをかけると、軽やかな雰囲気になります。

◆お部屋の入口に

キッチンなどの入り口にのれんを垂らすと、アクセントになります。和のイメージがありますが、北欧風のすっきりした模様なら、モダンなリビングでもOKです。

◆タペストリーとして

のれんの垂れ下がった布を裏から縫いとめて、タペストリーとして飾ってみましょう。玄関やリビングに掛けるとモダンです。季節によって変えると素敵ですね。

あたまストリツ子

●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

足にあった靴を選んで、巻き爪を予防しましょう。

◆10人に1人が巻き爪って本当？

足のトラブルの一つである巻き爪。日本人女性の10人に1人が、巻き爪もしくは巻き爪予備軍だといわれています。足の爪が内側に曲がる巻き爪は、両端が足の指に食い込むことで強い痛みを引き起こします。また、それを我慢していると姿勢や歩き方にも影響し、膝や腰の痛みにもつながってしまいます。

◆爪が巻いてしまうのはなぜ？

小さすぎる靴や先の細い靴を履いていると、巻き爪になることがあります。これは、爪を圧迫してしまうからです。また、ハイヒールや大きすぎる靴は、歩くと足が靴の中で前方にずれてしまい爪に負担がかかります。巻き

～巻き爪～



爪にならないためにも、足にあった靴を選びましょう。また、長時間の歩行や、足への負担が大きいスポーツをするなど、靴以外にも様々な原因があります。

◆爪の切り方を見直しましょう

爪を短く切りすぎると、露出した皮膚が盛り上がり、皮膚に当たった爪が丸まりやすくなります。また、爪は甘皮から離れた先端ほど丸まる力が強いので、深爪すると巻き爪になりやすいといわれています。爪切りよりもヤスリを使う方が、皮膚を傷つけないのでおすすめです。最初に爪の中央部分をスクエアにカットし、両端をヤスリで丸めていく方法がよいでしょう。

まちがいさがし答え：①左上の花の数が違う②手前のリスさんのズボンに切れ込みが入っている③一番手前の太鼓のマークが違う④奥のリスさんの眼鏡の形が違う⑤奥のリスさんのスカートの長さが違う

今どきリフォーム事情

～ コンセント計画 ～

欲しい所に無いのが、コンセントです。延長コードを使って伸ばすと、見た目にもよくありません。リフォーム時には、コンセントの配置を考え直してみましょう。

◆使う場所や数を考えよう

リフォームされる際、可能であればコンセントを出来るだけ使う場所の近くに移動させておきましょう。

数も、思っているより多めの方がおすすめです。最近では、スマホやタブレットだけでなく、時計や懐中電灯、電池など、充電式の機械が増えています。リフォームの際には充電スペースを確保し、コンセントの数も増やしておけば、一カ所でまとめて充電出来るので生活が楽になりますよ。



◆USB付き

最近、USBでの充電方式が増えています。あらかじめUSBの口が付いたコンセントを備えておけば、わざわざUSBの変換器を付ける必要が無いので、充電が多い場合もスッキリします。

◆足元灯付き

廊下などには、コンセントに小さなセンサーライトが付いたタイプがおすすめです。夜、廊下に出た際にコンセントが足元を自動で照らしてくれます。

◆床に埋め込む

コンセントを床に埋め込むことも出来ます。ダイニングでホットプレートを使う時などに便利です。床に近い色のもので、コンセントが主張せず、インテリアに溶け込みます。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

野山の緑が鮮やかに、高原では花々が美しく咲く季節になりました。

福島県、新潟県、群馬県、栃木県の4県にまたがり、「日本最大規模の高層湿原を有する 尾瀬国立公園」では、5月中旬を過ぎると、代名詞でもある「ミズバショウ」の花が咲き始めます。

尾瀬と聞いて思い出すのは、「夏の思い出」という歌です。あれ？夏の思い出を歌っているのなら、ミズバショウは夏の花なのでは？と、不思議に思う方もいらっしゃるかもしれません。

ミズバショウは実際には春の花で、低地では3～4月、高地では5～7月に咲き、尾瀬での見頃は5月中旬～6月です。「夏の思い出」を作詞した江間章子さんによると、作詞の依頼を受けた際、江間さんが尾瀬を見た、一面に咲き乱れるミズバショウの夢のような光景を思い出し、それを歌にしようと思われたそうです。四季の事物を記した「歳時記」においてはミズバショウは夏の季語であることから、夏の歌とされたそうです。

湿原を彩る可憐なミズバショウの群生を見に、一度訪れてみてはいかがでしょう。

- ・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。



暑さ寒さも彼岸まで。
肌寒さも薄れ少しずつですが
春が近づいて来ますね。
ですが季節の変わり目には
皆さんご自愛下さい。
来月も一生懸命造ります。
お楽しみに！