

野瀬建築便り

輝くシャンデリア

華やぐクリスマス。この季節、お部屋の模様替えもしたくなってきますね。普段過ごしているリビングの照明をシャンデリアに替えてみませんか？

もう何年も使っている、リビングの照明。ふと天井を見上げると、丸いシーリングライトのタイプが多いのではないのでしょうか？何気ないいつもの空間ですが、照明を替える事によって随分雰囲気が変わってきます。

シャンデリアというと何か別世界の物のように思いますが、最近はアクリル製の製品がリーズナブルなお値段で出ているため、気軽にシャンデリアに替える人も増えています。大きさもコンパクトで、天井についている器具が引っ掛けシーリングタイプならすぐに取りつける事ができます。

本格的なシャンデリアは、一つ一つのパーツがガラスになっているため、重量

もお値段も高めですが、光の輝きは見事です。ダイヤモンドのようにカットされたガラスの一つ一つに光が反射して、きらびやかな輝きを放ちます。

ベルサイユ宮殿の有名な「鏡の間」、または「鏡の回廊」には、長さ75m幅10mの廊下に578枚の鏡がはめ込まれ、天井からは三列に垂れ下がったシャンデリアがずっと奥まで続いています。その絢爛豪華な輝きは眩いばかりです。

毎年この季節に登場する恵比寿ガーデンプレイスのバカラのシャンデリアは世界最大級で、クリスタルパーツ8000ピース以上、ライト総数250灯と、高さ5mの明かりは空から降ってくるような輝きで圧巻です。

家庭用は少しの電球ですが、ガラスの向こうに灯る明かりに心が癒されます。夢のように輝くシャンデリア。あなたのお部屋にもいかがですか？



きれいのたね

『美肌づくりにも
効果を発揮する深呼吸』

大きく吸って、ゆっくりと吐く。深呼吸を一回するだけでも気分が変わるものです。普段無意識にしている呼吸ですが、少しだけ気にして行うことで美肌づくりなど、様々な効果が得られます。

【ゆっくり眠るための就寝前の深呼吸！】

深呼吸には、リラックス効果、デトックス効果、美肌効果など嬉しいことばかり。中でも美容に大切なのがリラックス効果です。就寝前に深呼吸するとゆっくり眠ることができ、睡眠の質もグンと上がります。

【1日のスタートは朝の深呼吸から】

深呼吸の美容効果が高いのは、眠る前に限ったことではありません。不純物は寝ている間にも溜まっていくため、寝起きの深呼吸がとても大切になります。老廃物を吐き出し、体の隅々まで新しい酸素を行き届かせてくれるので、スッキリした1日をスタートできるというわけです。

【深呼吸が美肌にいいって本当？】

細胞の修復や再生をサポートする成長ホルモンがたくさん分泌されることで、お肌のターンオーバーが促進され、美肌に影響してくるといいます。また、ストレッチなどと合わせてゆっくり深呼吸すると、体もポカポカと温かくなり、冷え症も改善できます。習慣を身につけて、きれいになるための「深呼吸を意識した生活」を始めてみませんか？



暮らしのエッセンス

スワッグを飾ろう

12月になると、素敵なリースを飾っているお家をよく見かけます。今年はスワッグを飾ってみては？

◆スワッグとは

ドイツ語で壁飾りのことです。家の中に陽が入ることの少ない日々、悪霊が入ってこないように、という意味で、神が宿るとされる森林の枝などを飾ったのが始まりです。

◆形がシンプル

リースのように丸い形にしなくても、ただ枝を摘んで逆さまに吊るすとスワッグの出来上がり。いたってシンプルです。魔女が乗るほうきのように、中央が長く伸びると格好よくなります。

◆スワッグに適した花は？

逆さまに吊るすので、そのままドライフラワーになるような花が適しています。針葉樹やユーカリはなかなか色あせないのが人気です。バラやスターチスなども色を残したまま枯れるのでおすすめです。

◆作ってみよう

一番長くなる枝や花を片手に持ちます。その上にだんだんに短い枝や花を重ねていきます。両サイドにも広がりを持たせて重ねましょう。茎をひもで縛って出来上がり。



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

～逆流性食道炎～

忘年会や新年会など、年末年始は飲み過ぎ食べ過ぎになりやすいです。そんな時気をつけたいのが「逆流性食道炎」です。

◆逆流性食道炎とは？

胃の中で胃液と混ざり合った食べ物や、胃液そのものが食道に逆流する疾患です。高齢者に起こりやすいとされていましたが、最近では若い人にも増えているようです。

◆どんな症状があるの？

「胸やけがする」「酸っぱいものや苦いものがこみ上げてくる」「ゲップが多い」「食後に胃がムカムカする」「喉がイガイガする」などが主な症状です。胃酸が逆流して、夜中に目が覚めてしまう人もいます。普段から脂っこいものをよく食べ

年末年始に
気をつけたい、
逆流性食道炎



る方や過食気味の方、運動不足の方がなりやすい疾患です。症状が長く続くようでしたら、胃腸科や内科、消化器科を受診するとよいでしょう。

◆普段の生活で気をつけたいこと

「食後すぐに横にならない」「お腹を圧迫する格好をしない」「早食いをしない」「刺激物を取り過ぎない」などには注意が必要です。このようなことに気を配りながら、美味しいものをほどよくいただいて、楽しい年末年始を過ごしましょう。

まちがいさがし答え：①羊さんの服のボタンの形が違う②オオカミさんが持っている飾りの数が違う
③箱からはみ出ている綿の流さが違う④植木鉢の靴下の絵の向きが違う⑤窓の向こうの雪の高さが違う

今どきリフォーム事情

～ ペットののためのリフォーム～

家族の一員のペット。彼らたちと快適に暮らすためにリフォームしませんか？
人間にもペットにもストレスレスな生活を目指してみましょ。

◆ペットと快適に暮らす

床は足に優しく、防音機能があるペット対応フローリング材に張り替える事が出来ます。消臭機能もある床を選んでおけば、万が一の時にも安心です。

また、床暖房を追加すれば、より快適な温度で暮らせます。床暖房は、ヒーターやエアコンの様に風が出ないので抜け毛を舞い上がらせることがありません。ペットのいるご家庭には、アレルギーの問題も軽減出来るのでおすすめです。
壁にも珪藻土や消臭効果のある素材を使っていると、臭いが気にならない事に加えて、調湿効果もあるので、家で長く過ごすペットたちが快適に暮らせます。



◆洗いやすくする

洗面化粧台のボウルが大きなシャワー付のタイプを選べば、高さもちょうど良く、家でのシャンプーが楽になります。また、外にもシャワーを付けておけば、散歩から帰ったときにサッと足を洗えて便利です。

◆移動しやすくする

ペットと楽しく暮らすため、室内の建具をペットの出入り口付タイプに変更も出来ます。彼らが自由に動けるとストレスが減りますし、飼い主さんのも毎回ドアを開ける必要がなくなります。逆に自由に開けて困る場合は、ドアノブを鍵付にして、いたずらを防いだり、クローゼットなどは、引手が無いタイプを選ぶことも出来ます。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

クリスマスが近づいてきました。クリスマスの花といえば「ポインセチア」です。赤と緑の対比が印象的なポインセチアは、一鉢飾るだけでクリスマスの雰囲気になります。

花のように見える赤い部分は、実は葉が変化した苞(ほう)と呼ばれる、蕾を包んでいた部分で、花は苞の中央にある黄色い小さな粒々です。ポインセチアはなぜクリスマスの花となったのでしょうか。ポインセチアの葉や茎を傷つけると白い樹液が出てきます。

苞の赤、葉の緑、そして樹液の白。これらが、クリスマスカラーと呼ばれる「ギリストの血」を表す赤、「永遠の命や愛」を表す緑、「純潔」を表す白と同じであることから、クリスマスにふさわしい花として飾られるようになったのです。

またポインセチアの花や苞の形が、キリストが生まれた時に空に輝いたベツレヘムの星に似ているからとも言われています。原産国メキシコでは、ポインセチアは「カーチェ・ブエナ(聖夜)」とも呼ばれるそうです。美しいポインセチアを飾れば、クリスマスがますます待ち遠しくなりそうですね。

- ・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-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。



今年も早いもので後二か月余り。あっと言う間の一年ですね。年末も近づき寒くなってきました。皆さん季節の変わり目ご自愛下さい。来月も頑張って造ります。お楽しみに！