

野瀬建築便り

ラ・シャンドルール

2月の声を聞くと、すぐに2月3日の節分になります。私達日本人は、豆まきをして年の数だけ豆を食べたり、恵方巻が並ぶ食卓を連想しますが、遠くフランスでは2月2日にはクレープを食べる習慣があるのです。

「ラ・シャンドルール」。この日はフランス中の家庭でクレープを焼く日です。この行事には実は長い歴史があり、それはローマ時代までさかのぼります。

西暦472年、もともとパンの神を祭るために行われていたお祭りを、教皇ゲラシウス一世がキリスト教のものとしたことで、信者たちが一晩中松明を灯してお祝いしたそうです。シャンドルールはフランス語でろうそくを意味し、光の象徴、「聖燭祭」ともいわれています。

そしてこの日にクレープを食べるようになったのは、これから訪れる春の太陽

を、クレープの丸い形と金色が連想させるからだそうです。

クレープを焼く時、一年間の繁栄と幸せを願って、片手にコインを握りながら焼きます。そしてフライパンの中でクレープがうまくひっくりかえったら、その年は繁栄に恵まれるといわれています。

クレープは甘いイメージがありますが、おかずとして食べるのも新鮮でおすすめです。生地に砂糖を入れずに焼き、ウィンナーや蒸し鶏、レタスやサンチュをはさんで巻くと、とても美味しくなります。えびとアボカドのマヨネーズあえもおすすめです。

一年の無病息災を願う気持ちは世界共通なのですね。何だかクレープが食べたくなりました。うまくひっくりかえって幸せが舞い込んで来ますように。



きれいのたね

『アミノ酸シャンプー』

使っているシャンプーが合っていないと感じたら、思いきって変えてみてはいかがでしょうか。今回はアミノ酸シャンプーのご紹介です。



【アミノ酸シャンプーとは】

シャンプーの洗浄成分は何種類ありますが、おすすめは、潤いを与えてやさしく洗うことができる「アミノ酸系」のシャンプーです。頭皮が荒れやすい人や乾燥しやすい人なども使いやすいです。購入の際は、頭皮に刺激を与える「パラベンや石油系界面活性剤」を使用していないことを確認しましょう。

【メリット】

アミノ酸シャンプーにはアミノ酸系の成分が配合されています。ざっくりいうと、髪や頭皮を作るたんぱく質と同じものなので、髪や頭皮に低刺激で優しい洗い上がりとなります。また、弱酸性なので髪や頭皮を傷めにくく、

敏感肌の人でも安心して使用できます。適度な洗浄力で皮脂を落とし過ぎず、保湿性も高いため、髪がぱさついて広がりやすい人にもおすすめです。

【デメリット】

洗浄力がやや弱いため、整髪料を多めに使う方や、頭皮がベタつきやすい方にはあまり向いていません。保湿性が高く髪が重たくなりがちなので、ボリュームは出にくいです。原料が高価なため、販売価格もやや高めです。

普段整髪料をあまり使わず、乾燥や頭皮の荒れが気になる方は、一度試してみてもいいでしょうか？

暮らしのエッセンス

家具を動かして気分転

いつも見慣れたリビングやキッチン。ちょっと気分転換に、家具の位置を変えてみませんか？



◆位置を変える

定位置にある棚やソファ、どうしてもその位置でないとだめでしょうか？お部屋の中のいつもと違う場所に移動してみましょう。それだけで雰囲気が変わって新鮮ですよ。

◆動線を考える

キッチンなどで、あちこちに物が置いてあると、行き来をすることも結構な負担になります。いつも使うもの、時々使うもの、めったに使わないもののグループに分け、それらを固めて置きましょう。動線がとてもスムーズになります。

◆掃除もできて一石二鳥に

棚の後ろや下には、今まで掃除できなかった埃などが溜まっています。加湿器を使うことの多い冬は、換気が不十分だとカビなどの原因になります。棚やソファを動かしたついでに、溜まった埃などをお掃除しましょう。

◆観葉植物を置くと素敵

棚やソファを動かした後に、ぽっかりとスペースがあいたら、そこに観葉植物を置いてみましょう。低い棚の上の空間には、額を掛けるとお部屋のアクセントになりますよ。

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 ～ 不安疲労 ～

不安疲労って聞いたことがありますか？具体的にどのような症状なのでしょうか？

◆女性に多いのが特徴です

不安疲労は、「何となくだるい」といった身体的な疲労感と、「やる気が出ない」「不安な気持ちになる」といった精神的な疲労感が結びついたものです。「世の中はこれからどうなっていくのだろう」と考えたり、仕事や家族のことを思ったり、心配の種はつきません。経済面における不安もあるでしょう。この疾患は、男性より女性に多いのが特徴です。

◆どんな時に発症するの？

「朝ご飯を食べて着替えて出かける」、これはごく普通のことなのですが、何かの理由でそれができなくなることもあります。

例えば、テレワークをすることになった時などです。自宅で仕事をするのが、「緊張とリラクスの境目」をなくしてしまい心が疲労する、そういったことが不安疲労につながる場合もあるのです。

◆簡単にできる対策は？

おすすめは「適度な運動」と「毎日お風呂に浸かる」ことです。姿勢を正してウォーキングをする、ぬるめのお湯でボーッとするなど、日常の中で無理なく取り組めることを探してみましよう。また、「腸内環境を整える」ことも大切です。食物繊維や乳酸菌を積極的に摂れるよう、食生活も見直しましょう。



まちがいさがし答え：①キリンさんの胸ポケットの数が違う②羊さんの耳飾りの長さが違う③まな板の厚さが違う

今どき リフォーム事情

～ 洗面化粧台を新しくする ～

毎日使う洗面化粧台、長年使っていると、色が焼けて変色したり、汚れが落ちなくなったりしていませんか？ リフォームしてスッキリとした朝を迎えましょう！

◆最近の洗面化粧台

最近の洗面化粧台は、壁から直接水栓が出ていて、お掃除しやすくなっていたり、カウンターが広く、スッキリしたデザインのものがたくさん出ています。ミラーの後ろは収納になっていて、色々と収めることができます。また、下台の収納はキッチンと同様にスライドタイプが人気です。その他、棚があるだけのデザインで、自分でカゴを使って収納をアレンジするタイプなどもあります。



◆サイズを大きくする

スペースに余裕があるなら、ワンサイズ大きくするのがおすすめです。収納量も増えますし、家族が重なって使う時にも、譲り合いがスムーズにできるようになります。

◆パネルを貼る

洗面台まわりの壁は、水が飛び散って汚れたり、湿気でカビが発生したりします。最近は、洗面化粧台の横に貼る専用のパネルもあります。お手入れしやすくなりますよ。

◆床も張り替える

洗面所の床に多く使われているのが、クッションフロアです。張り替えも簡単で予算も大きくかからないので、洗面化粧台を入れ替える際に張り替えるのがおすすめです。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

2月に入り花粉症の方には辛い季節になりました。

スギ花粉は2月から4月がピークなので、鼻や目に不快感を覚えはじめた方も多いのではないのでしょうか。

室内にいても空気の入れ替えが必須となつている昨今ですが、実は室内に持ち込まれる花粉の60%が換気によるものだといわれています。

花粉の侵入を防ぎつつ換気するには、どのようにすればよいのでしょうか？窓を開ける際はカーテンを閉めたまま、窓は全開にせず10センチ程度のみ開けるようにしましょう。

これだけでも花粉の侵入を大幅に防ぎつつ換気ができます。さらに花粉キャッチ効果のあるカーテンや、網戸用の花粉フィルターを使えば、より効果があります。

また、2003年から戸建て住宅でも24時間換気システムの導入が義務化されましたが、給気口に花粉を除去するフィルターが内蔵されたものや、後付けで設置できるフィルターもあります。

換気効率のためにも2か月に1度はお手入れをしましょう。

- ・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-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。

明けましておめでとうございます。本年も宜しく願い致します。野瀬建築便り、今年も頑張って造ります。お楽しみに！

