

野瀬建築便り

アブ・シンベルの神秘

エジプトの南、スーダンとの国境近くにあるアブ・シンベル神殿。ナイル川の上流、アスワンハイダム建設によってできたナセル湖のほとりにそびえ立っています。

紀元前1250年頃、建設王で有名なラムセス2世によって建てられました。当時、重要な拠点だったエジプトの南、ヌビア地方に権力を誇示するために神殿を建てた、といわれています。巨大な岩をくり抜いて建てた神殿は、高さが22メートルもあり、正面に4体のラムセス2世像が並びます。

もともとナイル川のほとりにあった神殿は、アスワンハイダム計画によって水没の危機に瀕しましたが、1964年から4年の月日をかけて、約60メートル上方、ナイル川から210メートル離れた丘の上に移設されました。ユネスコに

よる国際的な救済活動によって実現した世紀の移設。このことがきっかけで世界遺産が創設されました。

神殿の中に入ると、中央の通路の一番奥には至聖所があり、4体の神々が並んでいます。その中の右から2番目の像が、自身を神に例えたラムセス2世です。この像には、1年のうち10月22日と2月22日にのみ特別なことが起こります。ナセル湖から昇る朝日の光がまっすぐ通路に差し込み、最初にラムセス2世の顔に当たるように設計されているのです。遥か3000年以上前に光の道を計算しつくして建てた当時の知識に驚かされます。移設後も光の道は変わりません。

外に出ると、ナセル湖に昇った太陽が神殿の岩を真っ赤に染めて、神々しさを感じます。太陽の神秘に力を借りて、私達の日常が明るくなりますように…。



きれいのたね

『宝石箱のようなコフレセット』

♡ コフレは「宝石箱」という意味のフランス語で、小物を入れる箱のことを指します。リップやチークがポーチに入っている様子がまるで宝石箱に見えることから、化粧品を詰め合わせたものをコフレと呼ぶようになりました。

【クリスマスコフレが人気】

「スプリングコフレ」「オータムコフレ」など季節ごとに企画されたものが多く、そのほとんどが期間限定で発売されます。中でも、冬用の化粧品がセットされた「クリスマスコフレ」は人気が高いです。10月～11月にかけて発売するものが多いので、確実に手に入りたい場合は予約をするとよいでしょう。

【コフレ選びに迷ったら】

限定色のリップを入れたり、人気の色を復刻したアイシャドウをセットしたりと、各ブランドが様々なコフレを企画しています。魅力的なものが多すぎて選ぶのも大変なほどです。そんな時は、「似合わないという思い込みか

ら敬遠していた色」がセットされたコフレを選んでみてはいかがでしょうか。その色をつけることで、新しい自分に出会えるかもしれませんよ。

いつもワクワクしていたい、そんな思いが女性を美しくしてくれます。探している宝石箱＝コフレをみつけて、さらにワクワクを増やしましょう。



暮らしのエッセンス

IH?それともガス?

ガスレンジを新しく交換する時に悩むのがIHかガスかですね。皆さんはどちら派ですか?

◆IHのいいところは?

IHはガスに比べて火力が分散しないので熱効率がよく、お湯が早く沸きます。鉄やステンレスなど、磁石でくっつくものだけが加熱されるので、人の手や洋服などが触れても発火せず、火事の心配がなくなります。鍋をのせるゴトクがないので、お手入れもサッと拭くだけ。いつもきれいな状態が保てます。

◆ガスのいいところは?

火力が強いので、高温の炒め物などは、ガスの方が早くきれいに仕上がります。フライパンを持ち上げて調理するのもガスならではの。



お鍋を選ばないので豊富な種類が使えます。

◆安全性は?

炎が出ないので、圧倒的にIHの方が安心ですが、最近のガスレンジも時間が経つと消えるように設定されていたり、温度調節、タイマーなどもあるので、安心です。

◆耐久年数はどのくらい?

耐久年数はだいたい7年～10年といわれています。ご自分やご家族の年齢なども考えて上手に選びましょう。

あたまストロツチ

●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 ~ストレートネック~

別名は「スマホ首」。原因不明の肩こりや頭痛も、ストレートネックのせいかもしれません。

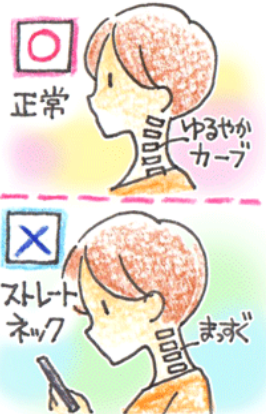
◆どんな疾患なの？

頸椎（首の骨）は、本来であれば緩やかなカーブを描いています。その頸椎が、前屈みの姿勢を続けることによって、真っ直ぐになってしまい、戻りにくい状態になることを「ストレートネック」といいます。初期の症状は首や肩のコリですが、重症化すると痛みやしびれが出てきます。頭痛やめまい、自律神経失調症などの症状が出ることもあります。

◆原因を考えてみましょう

デスクワークやスマートフォンの使用により、長時間にわたって下を向くことが多い人に起こりやすいので、最近では「スマホ

首」とも呼ばれています。また、姿勢の悪さもそうですが、枕の高さが合っていない場合も、悪化させる要因になります。これは、首にある後頭筋が緊張して硬くなり、柔軟性が失われるためです。



◆予防法はあるの？

スマホを長時間使用しないことが、一番のストレートネックの予防法です。長く使う時は、目の高さで見よう心がけましょう。とにかく、同じ姿勢を続けることはよくないので、時々姿勢を変えたり、立ち上がったたりすることも大切です。また、枕が合っていないと感じる方は今すぐ見直すことをおすすめします。

まちがいさがし答え：①ネズミさんが持っているカボチャの取っ手の形が違う②三段のカボチャの真ん中の大きさが違う③左端のカボチャの目の形が違う④真ん中あたりの木の枝の太さが違う⑤十字架の数が違う

今どきリフォーム事情

～ 断熱性を上げる ～

ご自宅は、冬に寒すぎたり、夏に暑すぎたりしませんか？ もしかすると、家を建てた時にしっかりと断熱されていないかもしれません。

◆断熱リフォームとは？

最近の新築は断熱性能が重視されていますが、昔建てられた家ではあまり断熱が重視されず、断熱材が少し入っているだけかもしれません。断熱材を追加する工事や、窓の断熱性能を上げる工事は今からでもできます。これからも長く住み続ける家だからこそ、今後の光熱費の削減やヒートショックの予防のために快適な空間にしませんか？

◆断熱材を増やす

断熱材は床下、壁、天井に入っています。床下は、家の構造にもよりますが、床下に入り込んで入れる方法と、床を剥いで入れる方法があります。壁は、内壁を剥がして追加する方法と、外壁に断熱効果のある塗料を塗り重

ねる方法や、家の骨組みの外に断熱材を追加する大がかりな方法があります。天井は、天井裏から断熱材が追加できます。



◆窓の断熱も考える

今の家はペアガラスというガラスが2枚重ねになった窓が一般的ですが、以前はシングルガラスが主流でした。その場合、今の窓はそのままで、二重窓にされる方が多いそうです。工事も簡単に行なえます。一般的にクーラーの涼しさや暖房の暖かさは、窓から半分以上が逃げているといわれているので、窓を変えると光熱費も変わってきますよ。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

10月27日～11月9日は「読書週間」です。毎年この時期に、読書を推進する行事が行われます。

元々は、1924年に日本図書館協会によって「図書週間」が制定されていましたが、戦争の影響で一旦廃止され、戦後の1947年に、日本図書館協会に加えて日本出版協会や報道・文化関連団体30余りが参加して「読書週間実行委員会」が結成され、第1回「読書週間」が1週間に渡って実施されました。2回目からは、期間が文化の日はさんだ10月27日～11月9日の2週間に変更され、現在に続いています。

読書というと、最近では紙の本のほかにも、スマホやタブレット、電子書籍リーダーなど、様々な媒体があります。紙の質感や匂い、ページをめくる質感が好きなのはやはり紙媒体で本を読まれているようですが、場所をとらない、劣化しない等の理由から、電子書籍派も増えているようです。読み方は様々ですが、日頃忙しい方も、この機会に読書に親しみ、良本に巡りあえたらいいですね。

- ・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。



暑さ寒さも彼岸まで。よく言うことですが涼しくなり朝夕は寒さも感じるようになりました。コロナも大変ですが皆さん季節の変わり目ご自愛ください。来月も頑張って造ります。お楽しみに！