

野瀬建築便り

夜明けのタンザナイト

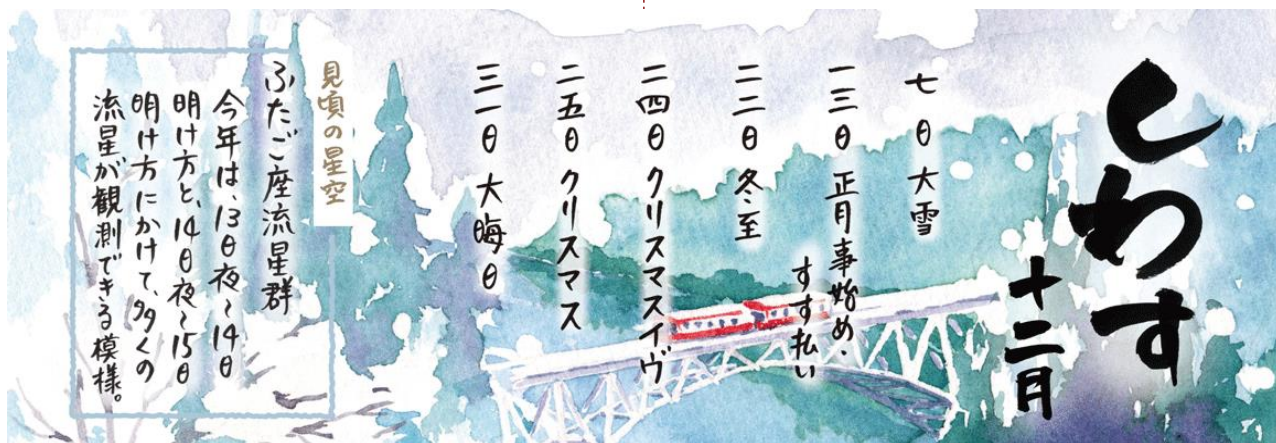
どこまでも澄んだ青。まるで深い海の底にいるような神秘的な輝きを放つ石、タンザナイト。アフリカのタンザニアにあるメレラニ鉱山でしか採れない、貴重な宝石です。

12月の誕生石はターコイズ（トルコ石）やラピスラズリが有名ですが、タンザナイトは2002年に、新たに12月の誕生石として加わりました。発見されたのも1967年と、それほど昔ではないのです。タンザニア北部のメレラニ地方で、マサイの部族民が偶然発見した、といわれています。

当初は「ブルーゾイサイト」と名付けられましたが、あまり人気が出なかったため、アメリカのティファニー社が「タンザナイト」と名前をつけて売り出しました。濃いブルーの魅力的な石は、瞬間に宝石界に広まりました。

一見、サファイアの青に似ていますが、タンザナイトはすみれ色か、すみれがかかった青色が主な色合いです。なかでも、赤みがかかった紫色は、最も価値があるといわれています。そしてタンザナイトの特徴は、角度や光の強さによって色が微妙に変化するところです。見る角度によって鮮やかな青の中に、深い青や、白っぽく映るところもあり、その奥深い色合いに惹きつけられます。ミステリアスな輝きを放つタンザナイト。漆黒の空が太陽の光でだんだんと群青色に変わり、やがて赤紫に染まるタンザニアの夜明けのような色合いです。そしてパワーストーンとしての効果もあり、精神を落ち着かせる効力を発揮します。石言葉は「冷静」「神秘」「高貴」など。

新しい年の夜明けがタンザナイトのように、神秘的で力強く素敵に輝きますように。



きれいのたね

『抗酸化作用にも注目
ルイボスティー』

ルイボスティーは、産地である南アフリカでは、不老長寿のお茶として親しまれてきました。常に強烈な日差しに晒されながら、朝晩の気温の差が30度もある環境で育つ、たくましいお茶です。

【上手な飲み方は？】

ルイボスティーの原料のルイボス（マメ科の植物）は、ケープタウンから北に位置する「セダルバーグ山脈」に囲まれた一帯でのみ自生します。現地という言葉で「赤い茂み」を意味するように、輝くようなルビー色をしています。その見た目とは違い、渋みもなくほんのりと甘く飲みやすいです。適度な運動をして血流がよくなった時に飲むのがおすすめです。利尿作用があるので、布団に入る1時間前頃までに飲むとよいでしょう。

【若々しさを保つ抗酸化作用も】

ルイボスティーはノンカフェインのため、家族みんなで飲めます。肌を若々しく保って

れる抗酸化作用にも優れ、鉄などのミネラルやポリフェノールも豊富です。また、鉄の吸収を妨げるタンニンの含有量が少ないところも嬉しいですね。女性の悩みにも多い、むくみや冷え性の改善にも効果が期待できますよ。

美しくなるための要素をたくさん持っているルイボスティー。いつもの食事にプラスして、若々しく健康的な毎日を送りましょう。



暮らしのエッセンス

年越の大祓(おおはらえ)

年末になると神社やお寺では年越の大祓が行われます。お家でも大祓。来年の運が開きますよ。

◆年越の大祓とは？

日本神話に出て来る伊邪那岐命（いざなぎのみこと）が行った厄払いが起源とされています。701年の大宝律令によって、宮中の行事となり、「古事記」などにも記されています。年越の大祓は一度、室町時代になくなりましたが、明治時代に復活し、現在も全国の神社で新しい年を迎える行事として行われています。

◆夏越の祓と年越の大祓

6月30日は「夏越の祓」（なごしのはらえ）といい、年始から半年間の汚れや穢れを



落とす行事が行われます。元気に夏を越える、暑さを越えるという意味で、それに対して、年を越えて新しい年を清らかな心で迎えるので「年越の大祓」といわれています。普段できない所などは半年に一度、掃除をすすきりするので、昔の人の考えは理にかなったものなのですね。

◆大祓してみましよう

天井の掃除や雨どいのつまり、壁紙を拭いたり、絨毯の下など、普段できない場所を掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。

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 ~ 青クマ ~

原因は血行不良！？健康的な生活にチェンジして青クマを撃退しましょう。

◆青クマってどういうもの？

クマにはほかに「茶クマ」や「黒クマ」がありますが、「青クマ」は目の下が青黒く見えるクマです。

目の周りにはたくさんの毛細血管が張り巡らされています。その血流がスムーズな時は、きれいな赤色をしています。しかし、血流が滞ってうっ血した状態になると、血液は次第に赤黒く変色していきます。この血液が、目元の薄い皮膚を通して透けて見える状態が「青クマ」です。

どのクマかわからない時は、目の下の肌をやさしく引っ張ってみてください。色が少し薄くなる場合は青クマの可能性が考えられます。

◆対策はどうすればいい？

冬場に急増するともいわれている青クマ。血行不良が原因でできるため、解消する方法は血流をスムーズにさせることです。目元を温めたり、目の下をやさしくマッサージするのもよいでしょう。身体を冷やさないようにして、シャワーのみではなく、お風呂に入り、しっかり睡眠をとることも大切です。

また、ウォーキングやストレッチといった軽い運動をすることもおすすめです。健康な生活を送って、自分にできる適切なケアを行っていきましょう。

健康な生活と正しいケアが大切



まちがいさがし答え：①白クマさんの服のボタンの大きさが違う②トナカイさんの角の形が違う③マイクに白のラインがない④ソリの紐を結んでいる場所が違う⑤右から二番目の家の屋根の形が違う

今どきリフォーム事情

～ あったかいお風呂に～

お風呂が寒くて入るのが億劫になっていませんか？ ぽかぽかお風呂で身も心もリラックスしましょう。

◆お風呂を温かくする

家の事故の中で一番多いのは、お風呂でのヒートショックだといわれています。洗面所との温度差があったり、浴室は寒いけれどお湯は温かいなどの温度差で、心臓に負担がかかってしまいます。今のお風呂に手を加えることで、身体への負担を軽減できます。

◆システムバスにする

タイルのひんやりしたお風呂をシステムバスにリフォームすると、保温効果が高くなります。お風呂のお湯も冷めにくくなります。

◆パネルを取り付ける

今のお風呂の壁にもう一枚壁を付けるように

することで、空気層ができるため、保温効果が高くなります。また、壁の手入れがしやすくなります。大がかりな工事をしたくない方にもおすすめです。



◆浴室暖房乾燥機を取り付ける

お風呂に入る前にあらかじめ部屋を温めておくことができます。電気式とガス式があります。ハイパワーで短時間で温めるなら、ガス式がおすすめです。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

クリスマスが近くなると、室内や玄関まわりを飾りたくなりませんか？

定番のリースに加え、最近ではスワッグをお洒落に飾っているお宅も多くなりました。

スワッグとは、ドイツ語で「壁飾り」の意味で、葉のついた枝や花、実などを束ねて作る壁飾りです。花束を逆さまに吊るしているようにも見えますね。

スワッグの起源はとても古く、ヨーロッパではリースと並んで、クリスマスの伝統的な飾りでした。

植物の組み合わせによって印象が変わり、季節の草花やハーブなどを使うとナチュラルにもなりますが、この季節はクリスマスらしいスワッグを飾りたいですね。

モミヤスギなどのエバーグリーンに、赤い実のサンキライや松ぼっくり、コットンフラワーなどをバランスよく束ねて麻ひもで縛り、最後にお好きなリボンを結べば完成です。使う材料や束ね方によって、可愛いらしくもシックにもなります。

魔除けの意味もあるスワッグ。玄関や壁に飾って、クリスマス気分を盛り上げてみてはいかがでしょうか。

- ・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。



今年も後一月余り一年ってアツという間ですね、コロナも少し落ち着き出し来年は今迄の様に賑わい新年を迎えたいです！来月も頑張って造ります。お楽しみに！