

野瀬建築便り

優雅な貝合わせ

新年 明けまして
おめでとうございます

今年も楽しい情報を皆様にお届けできますよう、スタッフ一同頑張ります。本年もよろしくお願い申し上げます。

さて、新年を迎えると、かるたや凧揚げ、コマ回しなど、昔ながらの遊びを試みたくになりますね。そんな遊びのひとつに、貝合わせがあります。女性の手のひらに収まるくらいの貝を右（地貝 じがい）と左（出貝 だしがい）に分けたものを多数、畳の上に伏せて置き、お互いの貝がぴったり合うものを選ぶ遊びで、平安時代の貴族の遊びのひとつでした。貝は蛤が使用され、左右の貝の内側には、それぞれ同じ絵か、関連する絵、百人一首の上の句と下の句などが描かれています。それを合わせていくところが、ランプの神経衰弱によく似ていますね。

貝の内側にはまぶしいほどの金箔を貼り、その上から一筆ずつ丁寧に優雅な絵が描かれます。ほとんど百人一首や源氏物語の場面が多く、きらびやかな姫君の着物や描かれた所作に、心が惹きつけられます。

また蛤は、同一の貝しか二枚の貝が合わないため、一夫一妻の象徴として、嫁入の時の道具になりました。江戸時代には大名家の嫁入りには必ず八角形の貝桶に入れて持って行きました。現在も結婚式のセシモニーとして残っています。

古式ゆかしい昔の遊びは心が豊かになります。コロナウイルスでデジタル化が進むなど生活様式がガラッと変わりましたが、日本古来の優雅な遊びや習慣は子孫へ伝えていきたいですね。今年こそは晴れ晴れとしたい年になりますように・・・。



きれいのたね

『髪や頭皮を快適にするヘッドスパ』

雑誌やテレビなどでよく紹介されるようになったヘッドスパですが、実は日本で広まってから20年が経とうとしています。「行ってみたいけれど、どんなことをするのかわからなくて・・・」という方も、まだ多いのではないのでしょうか？

【ヘッドスパとは？】

シャンプーなどで頭皮や毛穴の汚れを洗い流し、揉みほぐすことにより血流を促進させるのがヘッドスパです。一言でいうと、「頭皮のエステと髪のエステを組み合わせたもの」ということになるのでしょうか。たまっている疲れを取って心地よい時間を過ごしましょう。

【白髪の改善や抜け毛対策にも！】

頭皮のコリをほぐしてリフレッシュすることにより、血流が促進され十分な栄養が行き届くようになります。ですので、ストレスや栄養不足が原因となって生じる白髪の改善にも期待ができます。また、髪の毛が成長しやすく健康に育ちます。育毛や抜け毛対策もできそうですね。

【ヘッドスパが体験できる場所はどこ？】

ヘッドスパは、美容室やヘッドスパ専用サロンが施術をしています。たまっている疲れが取れ、心地よい贅沢な時間が過ごせることは間違いありません。また、セルフヘッドスパを取り入れてみるのもいいでしょう。毎日の暮らしが、より一層豊かで、明るいものになりますよ。



暮らしのエッセンス

新しい年にサブスクを始めてみませんか？さて、サブスクとは・・・。

◆サブスク (サブスクリプション) って？

一定の期間、商品やサービスを利用できるビジネスモデルのことで、一定期間利用できる「権利」に対して料金を支払うシステムです。もともと英語で綴る「subscription」には、雑誌の予約購読や年間購読の意味があります。

◆どんなメリットがあるの？

毎月定額の料金を支払うことによって、選ばなくても自動的に違う商品が届く楽しみや、視聴し放題の動画配信サービスなどで、色々な動画や映画が観られる楽しみがあります。お店や企業の方にも一定期間、定額の収入が

サブスクにチャレンジ



あるので売り上げが安定します。30年程前の「頒布会」に似ていますね。

◆どんなサブスクがあるの？

本の定期購読はもちろん、洋服のサブスクなどもあります。毎月色々な種類の洋服が届き、クリーニングなしで送り返すと、また次の月には違う種類の洋服が届きます。お花のサブスクは、毎月、季節のお花が届きます。食材の簡単キット、スープやお弁当のサブスクも好評です。皆さんも上手に利用してみたいかがでしょうか？

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 ~ こむら返り ~

運動中や睡眠中などに足がつって動けなくなる…こむら返りの発生は、いつも突然です。原因と対処法はあるのでしょうか？

◆多くの人が経験しています

強い痛みはすぐに治まるものの、慌ててしまった、という経験は誰にでもあることでしょう。「こむら」とはふくらはぎのことをいいますが、足の指や裏がつる人もいるようです。

◆痛みを鎮めるための対処法は？

こむら返りが起こったら、つっている筋肉を伸ばすことが大切です。可能であれば膝を伸ばしたままの状態ですり、つった方の足のつま先をつかんで、ゆっくりと手前に引っ張ります。もしくは、壁に足の裏を押し付けるようにして、アキレス腱を伸ばします。



◆冬に足がつりやすいのはなぜ？

原因には「冷え」が大きく関係しているようです。特に冬は底冷えし、足元から冷えが襲ってきます。緊張状態になった筋肉には、収縮に必要な栄養素が届きにくくなり、急に足を伸ばすことで足がつってしまうのです。筋肉をほぐすためにも、お風呂に入って体を温めてから眠りましょう。

◆栄養のバランスに気をつけて

予防にはバランスの良い食事が大切です。カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品、小魚などの魚介類から。マグネシウムは、大豆や豆腐などの豆類、アーモンドなどのナッツ類から、積極的に摂りましょう。

まちがいさがし答え：①扇子の富士山の雪の幅が違う②着物の紋の絵が違う③笛の穴の数が違う④袴の線の数が違う⑤扇子の紐についている魚の向きが違う

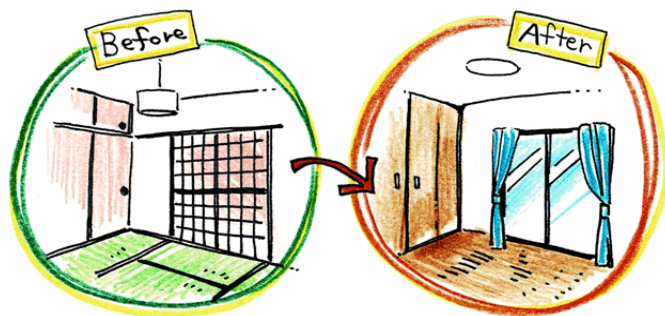
今どきリフォーム事情

～ 和室から洋室へ～

家で色々な行事をしていた頃は、和室の続き間が必要でした。しかし、現在は家で行事を行なうことも少なくなりました。思いきって使っていない和室を洋室に変えてみませんか？

◆和室の使い方と洋室の使い方

和室と洋室では、使う用途が変わります。和室では、畳なので座って使いますし、寝る時も布団なので低い位置で使います。しかし、最近の日本人は、イスやソファ、ベッドでの生活に慣れてきています。その方が身体の負担が少なく、移動もしやすいからです。ご自身の現在の生活、今後の身体の具合なども考え、和室の有効活用をしてみましょう。



◆工事はどうする？

簡単な方法は、畳の上にフローリングのシートを敷く方法です。DIYでも可能です。ただし、畳の上に敷くので、畳を傷めたり、扉などが干渉します。

きれいに仕上げたい場合は、畳を取り、大工さんの工事でフローリングを敷くことがおすすめです。費用の相場は6畳で10万～25万円です。フローリング材と部屋の広さにより費用は変わってきます。

◆収納はどうする？

フローリングの部屋にするなら、客布団や座布団も必要がなくなるので、収納もクローゼットに変えるのがおすすめです。クローゼットにすると、服なども掛けられて便利な部屋になりますね。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

新しい1年が始まりますね。

年末に大掃除をした住まいは、ピカピカの状態をキープできていますか？特に玄関は家の顔。キレイな玄関は幸運を呼び込むともいわれているので、こまめに掃除しておきたいですね。

基本の玄関掃除は、まず換気をしてから、下駄箱の上やドア周りの汚れをハンディモップなどで落とし、たたきの砂やほこりをホウキで掃きます。

気付いた時にササッと掃除ができるように、日頃から、たたきには一人一足しか靴を置かない、玄関に物を置きっぱなしにしないなどのルールを決めておくとういでしょう。時間がある時は念入りお掃除。

ドアノブなどを水拭きしたり、ホウキで掃いた後にたたきに掃除機をかけ、さらに水を流してデッキブラシでこするとよりピカピカになります。

水を流した後は、よく乾燥させましょう。たたきに掃除機を使うのに抵抗がある方は、玄関用のノズルを用意してもいいですね。

玄関は家族が必ず通る場所、いつも気持ちよくしておきましょう。

- ・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-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。

今年一年野瀬建築便りをご拝読頂き有難うございます。来年も一生懸命造ります。お楽しみに！皆さんどうぞ良いお年をお迎え下さい。

