

野瀬建築 便り

夏の贅沢！かき氷

本格的な夏の到来です。じりじり照りつける太陽に気持ちはウキウキ。どこに行こうか、何を食べようか、楽しくなりますよね。

夏になると食べたくるのがかき氷。細かく砕かれた氷の白さは目にも涼しく、色とりどりの蜜が食欲をそそります。そんな目にも美しい姿に誘われてひと口食べると、頭がキーンとして、清涼感が体をサッとかけめぐります。暑い日に食べるかき氷は、夏の贅沢ですよ。

かき氷、子供の頃の夏のおやつ定番でした。氷を削るところから、おやつタイムの始まり。何の変哲もない冷凍庫の氷が、かき氷機にセットしてハンドルを回し始めると、あら不思議、キラキラ光る美しい粒に変わっていきます。それはあたかも光り輝く宝石のような、真っ白い氷山のような……。そして、ガラスの器に山盛りになるまでの待ち遠しさったら。やっと山盛りになったところで、上からシロップをとろ〜り。サクッと削って口に運ぶと、あま〜い氷が口の中でシャリシャリ溶けて、それはひんやり幸せなひとときでした。シロップや練乳で自分なりのトッピングを工夫したのも、楽しい思い出です。

実はかき氷の歴史は古く、清少納言の「枕草子」にも「削り氷（けずりひ）」という名前で登場しています。当時はもちろん冷蔵庫などなく、冬にできた天然の氷を、氷を貯蔵するための「氷室」と呼ばれる穴に運んで、夏の間も溶けないようにしていました。かき氷はまさに、貴族の夏の贅沢だったので。その後明治時代に入って、函館の天然氷を輸送することができるようになり、ようやく庶民がかき氷を気軽に食べられるようになりました。

そんな天然氷で作ったかき氷は、やはり別格。口溶けも、冷凍庫で凍らせた氷を使ったものとは随分違い、シャリシャリというよりはふわふわ、雪を食べるような感じです。しかも、頭がキーンとならないのです。天然氷を貯蔵するための氷室は、現在日本に5カ所しかありません。そんな天然氷を丁寧に削って作ったかき氷は、日本の夏を味わう贅沢な一品と言えるかもしれません。

夏の風物詩、かき氷。一口食べると美味しさと一緒に、懐かしい思い出がよみがえってきます。今年の夏は、美味しいかき氷で、大切な夏の思い出を作ってみてはいかがでしょうか。

2012 July

二十四節気 太陰暦を使用した時代の季節暦

- **小暑** しょうしょ (7月7日)
梅雨明けが近く、暑さが始まる頃。
いよいよ夏本番ですね。
- **大暑** たいしょ (7月22日)
一年で一番暑い頃。
夏バテには注意して下さい!!

今月の旬

- | | |
|---------------|-------------|
| えだまめ (7,8月) | キュウリ (6~8月) |
| とうもろこし (6~8月) | ゴーヤ (7,8月) |
| なし (7~10月) | うなぎ (7~9月) |
| しじみ (7,8月) | かぼちゃ (6~8月) |





aromaで良い眠りとキレイ

暑さが厳しくなってくる季節、なかなか寝付けない夜もありますよね。また夏休みに入ってイライラする日も…（あるある。）そんな時はアロマセラピーで心身のバランスを整えて。

【リラックスできる呼吸法】

眠りにつく前、ティッシュにアロマを一滴含ませて、ベッドサイドまたは枕の下に置きます。

（※ほのかな香りがお好みならば、ベッドサイドがおすすめです。）

楽に感じる姿勢をとり目を閉じたら、深く息を吸います。自然に息を吐いたら、同じように深い呼吸を繰り返します。

香りが脳の感情を司る部分を刺激して、深いリラックスと入眠を生み出します。

【効果別おすすめの香り】

●寝付きを良くして良眠を取りたい…ラベンダー
感情の高ぶりを沈め、肩の力を抜いてくれます。

●イライラを沈めたい…ゼラニウム

ホルモンのバランスを整え、不安定な感情を安定させてくれます。生理前の不調にも効果があります。

●自分を好きになりたい…ベルガモット

ネガティブな思考をポジティブに変える働きをしてくれます。殺菌作用もあるので、疲れて抵抗力が落ちているときにもおすすめです。

●夏の不調に効く…レモングラス

夏の暑さによる食欲不振、無気力、夏風におすすめです。中枢神経を沈静化させエネルギーを回復させてくれます。

Kid's

ゲームとのつきあい方③

以前、「ゲーム脳」という言葉が世間を騒がせたことがありました。ゲームばかりやっている子供が脳に影響を受け、キレやすくなったり、集中力の欠如や無気力・コミュニケーション不全などを引き起こしたりする・・・といった状態を指す造語です。

けれども、専門家の様々な研究・実験の結果、現在は「ゲーム脳説」の矛盾や誤りが指摘されています。

逆に、「注意力が高まる」「物事を計画的に考える力がつく」「癒やしやリラックスをとらなう」など、決して悪いことばかりではない・・・との報告がなされています。

こういったことから、長時間ゲームをしている子供の成績が悪くなる傾向は、ゲームが脳に悪影響を与えているからではなく、ただ単に家庭での勉強時間の問題と考えられています。

ただ、脳への悪い影響はあまり心配いらないとしても、「疲れ目になる」「視力が低下する」といった目への負担は無視できないようです。大人がきちんとサポートした方がいいでしょう。長い時間画面を見続け、ほとんど休憩も取らずに内容に熱中すれば、目に影響が出てしまうのは当然かもしれません。

まず最も大切なのは、時間制限を設け、それをきちんと守る習慣をつけること。

そして、姿勢や照明などにも十分配慮する事が重要です。寝転がったり前かがみになったりしないよう、きちんとした姿勢を保つこと。さらに、陽の光や電気などが確保される明るい部屋で遊ぶこと。

これらを意識し、目に負担をかけない環境を作ってあげてください。



こんにちは皆さん

暑い日が多くなってきました。こんな時期によく食べるのが、「そうめん」。夏の風物詩ですね。

そうめんは、小麦粉に塩水を加えてこねて、油を塗って細く引き伸ばし、干した麺。元々は中国から伝来したと考えられ、室町時代から「素麺（さうめん）」と呼ばれ食べられていたそうです。

この「素」には“縄をなう”という意味があり、その製造方法が名前の由来になったと言われています。

江戸時代以降に、「さう」と「そう」の発音が混同されて「さうめん」と言われるようになり、見た目の白さから「素」の字が当てられた「素麺」が定着したようです。

麺だけだと栄養が偏ってしまっているので、ネギ・生姜・ミョウガ・シソなどの薬味をたっぷり入れたり、納豆や卵などを混ぜてアレンジして食べるのがおすすめです。

定番のめんつゆに飽きたら、

施工事例紹介：土留め工事



S様邸土留め工事
L型擁壁：ガードフェンスタイプ
フェンス：シャレオ5型(リクシル)
土間：砕石敷込転圧(C-40-0)



家造りのポイント！第51回(土地選びーその22)

時間をかけておられる分、価格に対しての理解が深いので、その反応は早く、相場より割安感のある土地には、ネックを想像しながら必ずお問い合わせをされるはずです。

家を購入しようとする方の数が減少すると、広告効果にも差が出始めます。

つまり、人口の少ないエリアの物件広告を打っても、それがいくら安くても、そのエリアに家を建てようとしている人がタイミング的にいなければ意味がなく、広告料の負担を考えれば、良い立地の低価格の土地を出したくなるのです。

家を建てるために土地を購入されるわけですから、土地の価格だけを比較しても、その上に家を建てる会社によって総額は変わります。

また、土地の所有者と建築会社が同一の場合も、そうでない場合とは費用に差が出ます。

実際、土地所有者と建築業者が同一なら、土地価格の4パーセント以上は総額が下がるはずです。

長期在庫化している条件付土地広告に一度目を向



- | | |
|----------|--|
| ・会社名 | 有限会社野瀬建築(創業昭和37年)地域と共に五十年
建設業許可(般-18)第6685号 設計事務所登録第2-1154号 |
| ・保証制度 | (財)住宅保証機構登録・JIO登録 |
| ・社員の人数 | 3名 |
| ・提供できるもの | 住宅全般・耐震工事(県産材による天日乾燥材住宅
(ともいきの家)をお客様の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 | 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 | noken@miracle.ocn.ne.jp |

今月も読んでくれてありがとうございます。来月も一生懸命作ります。楽しみに！





誕生月の占い



- 1月** 多少スムーズさに欠ける傾向あり。対人面では誤解を生まないよう細かい気配りと配慮が必要になる見込み。
- 2月** 頭だけを使って勝ちにいこうとしても中々思い通りにいきそうにないかも。にこやかな笑顔が最大の武器。
- 3月** バーベキューやちょっとした手料理など、仲間や友人を招いてホームパーティを開催して吉。ツキを運んでくれるかも。
- 4月** 今後の人生に影響を与えるような縁あり。男女の性別の枠を越えた「同志」のような関係が築けるかも。
- 5月** 金銭面では、長期的なプランの見直しや保険の掛け替えなど検討して吉。有益な情報やお得なプランが見つかりそう。
- 6月** 乱暴な話し方や、雑な仕事ぶりではせっかくの運気をダウンさせてしまいます。立ち振る舞いを意識しましょう。
- 7月** 運気に勢いあり。活動期にするとラッキー。自分の直感を信じて自由に創作すれば斬新なアイデアも生まれそう。
- 8月** 時間を見つけて、あなたのリーダー性を生かし旅やスポーツレジャーの計画や食べ歩きを企画するとGOOD。
- 9月** 苦手な人の発言に過敏に反応すると疲れてしまいます。今月は、少し鈍感なくらいが丁度
- 10月** 今まで興味の無かった分野を開拓していけば棚ボタ的なラッキーあり。無駄遣いも減って金運上昇の兆し。
- 11月** 思い込みや執着を無くせば身軽になれ、行動力もアップする模様。プラスの作用で願望成就に繋がりそう。
- 12月** 運気は悪くないのですが、急に無力感に襲われることも。しかし、あなたの事を見守ってくれている人がいることを忘れないで。

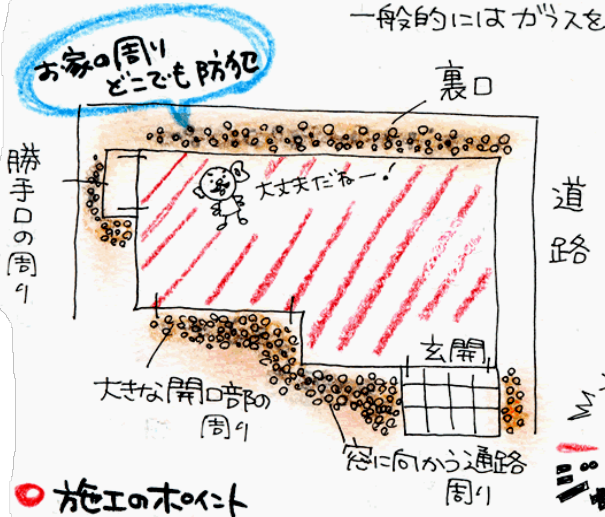
すてきおうち計画

～ 防犯アイテムシリーズ～

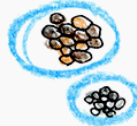
【防犯砂利】

お家は私達を守ってくれる場所。だからこそ、防犯設備はしっかり取り入れたいですね。そこで今回は音で侵入者を防ぐ『防犯砂利』でお家周りを守りましょう。

『防犯砂利』とは…空き巣などの侵入者は、音を立って人に気づかれるのを恐れます。踏むと通常の砂利よりも高く、大きな音を出してくるのが『防犯砂利』。一般的にはカラスを高温で溶解し、発泡させた車瓦石状のものが多です。



● 種類は豊富



粒の大きさ、カラーバリエーションなど様々です。

● 選ぶポイント

- ・ 建物の外観（洋風or和風）
 - ・ お庭の景観 デザインは？
どんな木を植えて？
- などに合わせて選ぶと良いでしょう。

● 施工のポイント

車瓦石一般の人でも扱いやすく施工しやすいですが、施工前は「除草対策」と「砂利の量(敷く厚み)」にポイントをおきましょう。