

野瀬建築 便い

香りを楽しむ生活

外に出ると肌が切れそうなくらい冷たい空気。家に帰るとほっとする、そんな季節ですね。素敵な香りで、生活をもっと快適にしませんか。

最近では、色々な香りの芳香剤や表面をさわるだけで香るような柔軟剤などもあり、生活の中で自然に香りを楽しめるようになりました。多くの方が、特に意識しなくても何かしらの香りアイテムをお使いなのではないでしょうか。香りって不思議。よい香りを嗅ぐだけで、リラックスできたり、落ち込んでいても、いつのまにか元気になれるりするなんて、なんだか魔法みたいですよ。そんな香りを効果的に楽しむのが「アロマテラピー」です。

アロマテラピーとは、植物から抽出した精油を使った自然療法のこと。その中でも精油を焚いて香りを楽しむ芳香浴なら、小さいお子様のいるご家庭でも安心して楽しめます。色々な香りをその都度楽しむのも魅力的ですね。お湯を入れたコップ等に精油を数的垂らすだけでも効果はありますが、効果を長い時間持続させたい場合は、やはりアロマディフューザーやアロマランプを使う方がよいでしょう。

例えば、元気を出したい時にお勧めなのが、オレ

ンジやグレープフルーツなど柑橘系の香り。誰にでも好まれやすい香りなので、旦那様やお子様にも楽しんでもらえそうですね。疲れたなという時は、ラベンダーやカモミール。ラベンダーには安眠効果もあります。そしてこれからの季節、花粉症が気になる方は、ティーツリーやユーカリを。抗菌、抗ウィルス作用もあり、風邪やインフルエンザにも効果的です。単品で使うと香りがキツイと感じる方は、お好きな精油と混ぜてもいいですね。また、抗菌作用は弱くなりますがニアウリもお勧めです。ニアウリには空気を綺麗にする作用があり、何より香りがとても柔らかいのです。クローゼットに入れておくと、開けるたびに優しい気持ちになります。

ほのかな香りがお部屋の中に広がって、ほっこりリラックス。花粉症や風邪の予防と思うよりは、お気に入りの香りでリラックスしながら効果はついでと考えると、長く楽しく、香りとお付き合いできますよ。

家の中にこもりがちな季節だからこそ、毎日の生活を楽しみたいですよ。素敵な香りを楽しみながら、健康に寒い季節を乗り越えましょう！

2013. February

季語

早春 雪解 下萌

バレンタイン 紅梅

見頃の花

梅 (高潔, 忠実, 気品)

行事

2/3 節分

2/11 建国記念日

2/4 バレンタインデー

今日の豆知識

豆まき

豆には霊力があると
考えられていて、豆をまくことで
邪気を払い、福を呼び込むと
伝えられている。中国から伝え
られた「追儺の儀式(鬼やらい)」
に由来する。



ホットタオル美容法

ホットタオルは、血行をよくしたり、毛穴を開いたり、エステでもよく使われる美容のサポーターです。お家でも簡単に取り入れることが出来るので、ぜひ試してみてください。

【ホットタオルの作り方】

- ① タオルを細長く三つ折りにして帯状にする。
- ② 縦も4つに折り、水にくぐらせて硬めに絞る。
- ③ 電子レンジで1分～1分30秒温める。

(※熱いので使用に注意して下さい。)

タオルにくぐらす水は、アロマオイルをたらして薄めたものにするるとリラクゼーション効果も高まりますよ。

【各部の使用と効果】

- 顔…お手入れ前にお顔に乗せる
→毛穴を開いて化粧水の浸透性がアップする
- 頭…シャンプー前に頭に巻いておく
→汚れが落ちやすくなる
- 髪…トリートメントをした時、頭に巻く
→トリートメントの成分浸透がよくなる

【ホットタオルパック】

お手持ちの栄養クリームを使ったパックで、効果は抜群です。

- ① ホットタオルを二枚用意する。
- ② クレンジング、洗顔をする。
- ③ 保湿クリーム、美容クリームなどの栄養クリームを顔にのばす。
- ④ 鼻を残して顔全体をホットタオルで覆う。
- ⑤ 冷えきらない前にタオルをとって、もう一枚のホットタオルでクリームをふきとる。
- ⑥ 化粧水などでスキンケアをする。

タオルの上から、ラップで覆うとさらに効果的です。

ホットタオルで温めながら密閉することで、クリームの有効成分がお肌に入り込み、ふっくらスベスベのお肌に導きます。



ケータイについて②



前回お話したように、現代の子供たちがケータイで繋がっている相手は、友達や家族と言った身近な存在が中心のようです。

大人は子供が見知らぬ相手とのトラブルに巻き込まれる心配を抱きがちですが、子供たちの大半は知らない人とのメールなどに嫌悪感や危機感を持っています。

それは、学校等でケータイ使用法に関する呼びかけが定着してきことや、家族・親などの保護者が話し合いの機会を設け、子供との間でケータイの正しい使い方を確認しあっているケースが少ないからです。

反対に、トラブルに遭ってしまう子供は、普段から保護者と話をする事が少なく、困った事があっても相談できない……といった場合が多いようです。

子供が一人で勝手にケータイを持つことはできず、必ず保護者の許可に沿って手続きを進めるわけですから、その時点でしっかりと語り合う時間を持つことです。

その際に強く訴えるべきことは、他人を誹謗中傷したり、甘い誘惑にのってしまったりといったことを絶対に避けなくてはならないということです。

特に、文章・言葉はもちろん、写真や動画などといったんアップされてしまったら、後悔して削除しても間に合わない……あっという間に全世界に配信され、永遠に晒され続けます。二度と取り返しがつかないということをきちんとわからせる必要があります。

どんなに厳しい保護者のもとでケータイを禁止されている子供でも、現代社会においては、いつかは必ずケータイを手にする時がやってくるといっても過言ではありません。

皆さんこんにちは

一年で一番寒い2月。体調管理が大切な時期ですね。風邪をひくと薬に頼りがちですが、身体のためにも自然治癒で治したいものです。自然治癒力を高める食べ物摂ることができず。

例えば「れんこん」は、口の中やのどの乾きを潤してくれる効果があり、胃腸の働きを活発にしてくれます。

特に生の「れんこん」のしぼり汁は、炎症を抑えてくれる効果がより強いので咳が止まらないときやのどの痛みが強いときにいいそうです。

また「大根」には、肺の熱を抑えてくれる効果や、ジアスターゼという消化酵素による炎症を抑える働きがあります。

食べ物だけでなく、温かいものも摂ると代謝が良くなり、また、のどが乾燥しているときと細菌が繁殖しやすいので水分を十分に摂ることが自然治癒力を高める基本だそうです。

ホッとタイム

家造りのポイント！第57回(家造りの極意-その3)

家は素材の一括大量購入や、大量販売は不可能です。たくさん買っているから流通コストが削減できると宣伝している業者は、はっきり言ってどこの何と比較しているのかが解らなくて、いささか乱暴です。

国内トップの販売戸数を誇る会社ですら、たかが5%ほどしかシェアを持ってない業界で、また、一人がいくつも所有したり、頻繁に買い換えたりもしない購入品という性質上、そんな事で他社より半値になったりするはずがありません。

では、何が違うのか？当然材料が違うのです。もう20年近くこの業界にいますが、残念ながら、新築注文住宅で、安くて良いものに出合った事はありません。他社さんでもすごいと思ったものは必ず高いです。

安く買うという事は、実は高く買うより、将来的な計画がとても大切です。住宅ローンの負担は目に見えていて、しかも借り方次第でその負担を確定出来ませんが、様々な維持費は予想でしかありません。また、その計画は、確かな使用年数と耐用年数の関係の上に成り立ち、それを間違えると住宅は、経済的負担のとても高い物になってしまうのです。



ジュエリーシールでおもてなし

携帯などに貼るラインストーンのジュエリーシールを使っておもてなしに役立てましょう。

●お箸やカトラリーに貼る

お箸やカトラリー（ナイフやフォーク、スプーン）の上の方の手があたらないうちにジュエリーシールを2～3個貼ります。箸置きにも貼ってみましょう。オリジナルのお箸やカトラリーでおもてなし。持つたびにキラキラ輝いて素敵ですね。

●コーヒーカップの持ち手に

持ち手の上面にジュエリーシールをひとつ貼ってみましょう。コーヒーを飲むたび上から見えるので、嬉しくなっちゃいます。ぜひお試し下さいね。



・会社名	有限会社野瀬建築(創業昭和37年)地域と共に五十年 建設業許可(般-23)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
・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
・ホームページ	http://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。お楽しみに！





誕生月の占い



1月 生まれ 異性に優しすぎる傾向。何かと助けを求められることあり。ただし、金銭問題には関わらない方が無難。

7月 生まれ 頼まれごとは、条件が多少悪くてもイヤな顔見せず引き受けて正解。思わぬチャンスが舞い込む模様。

2月 生まれ 納得がいかなくても一度、受け入れてみるのが大事。不用意に言い返すとあなたが不利な立場に置かれる可能性も…気をつけて。

8月 生まれ 不安や迷いからいつの間にか、しかめっ面や無愛想な態度になっていませんか？いつでも微笑みを忘れないで。

3月 生まれ 「思いやりの心」がテーマ。手助けやボランティアから多くの学びがありそう。潜在能力も開花する暗示。

9月 生まれ 仕切り直しによいタイミング。細かいことは気にしないで、思い切った決断や行動が運氣アップのポイント。

4月 生まれ 強引な相手に振り回されるかも。しかし、ツキも流れも変わってしまうため、信念に反することは妥協せず、自分をしっかり持つて。

10月 生まれ 新たなステージに向けて出会いと別れの予感。執着や深追いは禁物。一期一会の出会いを楽しみましょう。

5月 生まれ 疑問や不安な点があればそのままにしておかないで、質問しましょう。いい答えやアドバイスが貰えそう。

11月 生まれ ウヤムヤにしたり諦めないでもう一步、踏ん張ることが大事。持ち前の粘りと忍耐力を武器にすればクリアできそう。

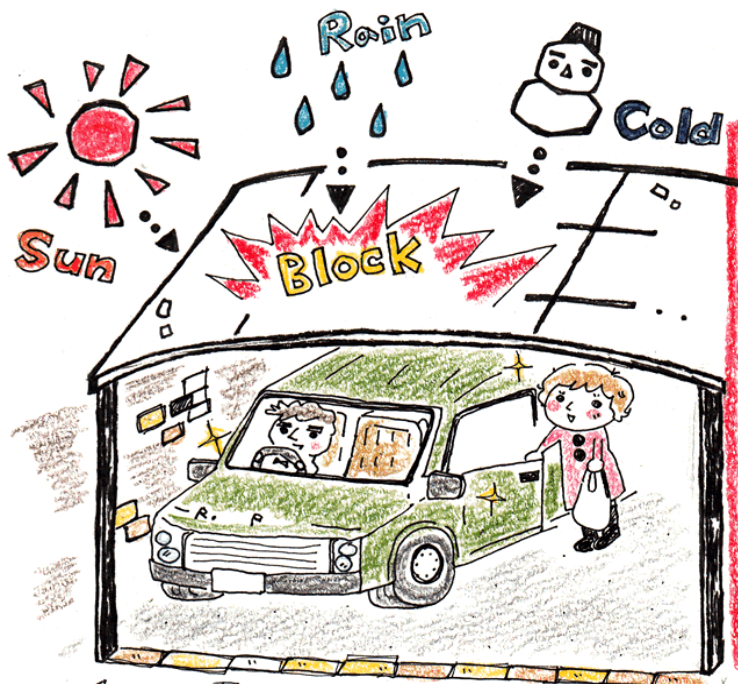
6月 生まれ 煩わしい人間関係から距離を置けそう。プライベートを充実させて人のまねではなく独自の個性を磨いて吉。

12月 生まれ 仕事もプライベートでも『遊び心』を念頭に全力で取り組むことがポイント。多少の出費は気にしないで楽しんで吉。

すてきあうち計画

～カーポート～

お家を計画する上で、パパが気になるのが憧れのガレージ（車庫）やカーポートなどの愛車の置き場所ではないでしょうか？そこで今回はカーポートのメリット、注意点を考えてみましょう。



メリット

- 紫外線、雨から車を守る。
↓
車の持ち（傷み）に違いが出る。
- 冬場、フロントガラスの凍結がなくなる。
- 雨の日の車の乗り降りが楽。（濡れずに重ねる。）
- 雨の日でも子供が遊ぶスペースになる。

注意点

台風や強風時の時を考慮、屋根に補強対策をした方が良いでしょう。

← 屋根は広く柱の高さも有る方が使い易い。
品質、見た目を考えるとある程度の価格の物がおすすめ。