

野瀬建築 便り

秋の七草

夏休みも終わり、子ども達がまた学校に通う毎日がやってきました。昼間はまだまだ夏の続きのようですが、朝夕に吹く風はどこか涼しく、秋の気配を運んできます。二十四節気では「白露」、大気が冷えてきて、草花に朝露がつきはじめる、そんな季節なのです。

みなさんは、「秋の七草」ってご存じですか？お正月明けに七草粥を食べる「春の七草」の方が有名かもしれませんが、実は「七草」という言葉は元々「秋の七草」のことでした。秋の七草は、山上憶良が万葉集で詠んだ二種の歌が、その由来とされています。

秋の野に 咲きたる花を 指折り（およびをり）
かき数ふれば 七種（ななくさ）の花
萩の花 尾花 葛花 瞿麦の花 姫部志

また藤袴 朝顔の花

「尾花」はススキ、「瞿麦の花」は撫子、「姫部志」は女郎花のことです。また「朝顔の花」は朝顔ではなく桔梗のことだと言われています。お盆を過ぎた頃から咲く花もあるので、秋の代表的な草花と言うより、秋の訪れを知らせてくれる草花と言った方がよいかもかもしれません。春の七草と違い秋の七草は、目で見て楽しむものなのです。

ほんの少しずつですが、秋の七草についてご紹介しましょう。

「萩」は紅紫色の小さな蝶形の花。お彼岸に供えるおはぎの由来でもあります。日本の秋に欠かせない「ススキ」は、穂が動物の尾に似ているので尾花と呼ばれます。「葛」は紫色の房状の花。生命力が強く、根からは葛粉や漢方薬の葛根が採れます。「撫子」はピンク色の可愛い花。その名前や姿から、子どもの愛らしさや日本女性の美しさにも例えられます。「女郎花」は黄色い清楚な花。女性を圧倒するほど美しいとも言われます。「藤袴」は淡い紫紅色の小さな花をたくさん咲かせます。桜餅のような香りがするので、平安時代の貴族にも愛されていたとか。「桔梗」は青紫色で美しい星形の花。武士の家紋や着物の柄にも好んで使われました。いずれも秋を彩る草花ですが、数が減っているものもあり、特に藤袴や桔梗は絶滅の恐れもあります。いつかこの美しい花が見られなくなってしまうかもしれないなんて、なんだか寂しいですね。

野山の草花で季節を感じる、古来より続く素敵な風習ですね。今年の秋は野原に出て、七草を探してみませんか。

2013. September

季語

雁(か) 赤とんぼ
秋気 夜長月 秋刀魚

見頃の花

秋桜、コスモス 「乙女の真心」



行事

- 9/1 防災の日
- 9/9 重陽の節句
- 9/16 敬老の日
- 9/19 十五夜
- 9/20 お彼岸

今月の豆知識

お月見団子の数

その年の月数。平年は12個。
太陰太陽暦との間に閏月がある
年は13個。縁起にお供え
したお団子を盗み食いをすると
縁起が悪いこと、子供は
盗み食いをすると風習もあります。



白湯・sayuのちから

日焼けをしたお肌、髪などの細胞を新しく生まれ変わらせる為に、自分の新陳代謝をアップさせたもの。そこで、代謝アップに良いと、今ひそかな話題となっている白湯にスポットをあててみましたよ。

【冷えに、ダイエットにデトックスに】

赤ちゃんが母乳以外に始めて口にする白湯。インド発祥の伝統的な医学である「アーユルヴェーダ」でも、体のバランスを整えてくれるとされています。

最近、胃腸の健康が身体の健康や美容に繋がると言われていますが、白湯は、胃腸をあたため、内臓を動かし、新陳代謝を促し、身体の巡りを良くしてくれるので、冷えを解消し、デトックスを行い、結果的にダイエットにも繋がります。

【白湯の作り方と飲み方】

①やかんにミネラルウォーター、または浄水した水を入れて火にかける。沸騰したら火を止めずに10分ほど待つ。
※ふきこぼれない程度に水は追加する。

②火を止めたらカップへお湯を注ぎ、50℃前後に下がるまで待つ。

★朝、1日分の白湯（800ml前後で3～4杯程度）を作っておき、残りはポットに入れて保温しておくといいでしょう。

飲む際のご適温度は、「すすって飲める程度」が目安。コップ1杯の白湯を5～10分かけて、ゆっくり飲みましょう。
摂取量は、アーユルヴェーダの考え方では、1日の上限は700～800ml。それ以上飲むと、体にとって必要なものまで押し流してしまいます。



お月見を楽しもう

秋の夜はお月さまを見上げて親子でゆっくりした時間を過ごしたいですね。今年のお月見は9月19日（木）です。

◆季節の行事を楽しむ

毎日、塾や宿題に追われて、お月見も気がつかないうちに過ぎてしまった・・・と言う現状も多いようです。でも季節の行事を楽しむということは、感受性を育てるのにとっても重要なポイントです。ほんの少しでも季節ごとの行事を楽しみましょう。

◆お月見の話をしよう

旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、中国から伝わりました。

「中秋の名月」や「十五夜」、「芋名月」とも言われています。もともとは収穫を祝う行事で、収穫を感謝して、米の団子を備えたことから、お月見には、すすきを生けて、お団子をお供えする習慣になりました。平年は12個、うるう年に13個のお団子をお供えします。中国では、収穫したサトイモをお供えしたことから「芋名月」とも言われるようになりました。

◆お月見をしよう

ベランダや庭で、花瓶にすすきを入れて、大皿に月見団子を備えてゆっくりした時間を過ごしましょう。月見団子はわざわざ作らなくても、市販のお団子で充分です。芋名月にちなんで、サトイモをお供えするのもいいですね。日本では、お月さまにはうさぎが住んでいるとされていますが、外国では、月の中の模様が魔女やカニ、女性の横顔など様々なものに例えられています。

「何に見えるかな？」など、お月さまの話をしながら一緒に季節の行事を楽しみましょう。



こんにちは 皆さん

夏休みも終わり、秋の気配を感じるようになりましたね。今月16日は、お年寄りを敬い長寿を祝う『敬老の日』です。7月に発表された、平成24年の日本人女性の平均寿命は、前年より0.51歳延びて、86.41歳となり、世界1位になりました。更に日本人男性も同0.50歳延びて、過去最高の79.94歳となり、世界5位に順位を上げました。すばらしいことですね。

ところでこの平均寿命の正式な意味合いは、その年に生まれた人が、生きられる年数の期待値のことで、単に現在生存している人が、あと平均どれくらい生きられるという目安ではありません。とはいえ、日本人の半数以上は、この平均寿命よりも長生きをしているので、参考にはなりませんね。夏休みの子供に振り回された時期も、長い人生の一コマ。自分の人生に大きなビジョンを持ちつつ、その一コマを楽しみたいものですね。

ホッとタイム

家造りのポイント！第65回(家造りの極意—その10)

現在では、核家族化が進み、また、昔のように家に大勢が一度に集まる機会も減りましたから、個室をきっちり配置して、使用用途を決めて利用することによるほどの不自由さは無いでしょう。また、耐震に対する意識や規制も、多くの壁の存在を必要とする建築への変化を促進しています。

それでは、本当に壁はいるのでしょうか？
建物を造る事だけを考えれば、屈強な壁は要りません。ビルなどの高層建築では、区分登記される分譲マンションなどは別として、そのような壁を必要とする構造は採用されていません。ビルのような建物はその耐久年数を60年以上で考えています。そのような長い年月利用していくにあたり、屈強な壁は邪魔な存在でしかなく、その理由は改装です。何度も利用者が変わる上で、抜けない壁は邪魔でしかないのです。分譲マンションでも、区分登記される内側の間仕切り壁は、改装していく上でほぼ撤去できるはず。利用用途を定めずに注文住宅の間取りを考える事は、まずありません。なぜなら、間取りほど、お客様の購買意欲を盛り上げ、具体的な検討を促す材料はないからです。

100円SHOPPING おもてなし

小皿でおもてなし

食欲の秋は、美味しいものをたくさん食べたくになりますね。素敵な小皿にちょこちょこ盛って、楽しくいただきましょう。

●秋を感じさせる小皿に

100円ショップには、小皿がたくさんあります。赤絵の模様のお皿などは秋らしくて素敵ですね。青い模様のお皿と組み合わせて使いましょう。

●松花堂弁当のように

中が細かく仕切られていて、いろいろなおかずが入った松花堂弁当のように、小皿を縦3つ、横3つの正方形になるように並べて、少しずつおかずを盛っておもてなししましょう。ご飯はプリン型などに詰めて型ぬきすると、きれいにまとまります。天盛にごまを散らして。

小皿も並べてお弁当風！



●ガラスのお皿を混ぜる

小皿9枚のうち、2枚くらいをガラスのお皿にして、お刺身などを盛ってみましょう。小鉢のような高さのあるものでも、アクセントになります。

- ・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
(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 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。マダマダ暑いですが...熱中症にはご注意ください。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 あなたの人の良さにつけ込まれることあり。おいしい儲け話やよくない誘いはハッキリ断った方が無難。

7月 生まれ 甘い見通しはNG。今月は遊ぶことより本業に勤しんで吉。公私ともにリーダーシップを発揮する場面がありそう。

2月 生まれ 健康運はやや低め。この時期に発病すると長引く可能性があります。健康に気を配って早めのケアが肝心。

8月 生まれ 不満が出たり息苦しさを感じたら気分転換を。絵を描いたり日記を書くなどキーワードは「描く・書く」こと。

3月 生まれ 過激発言しやすい模様。パートナーや恋人、子供に対して批判したり気持ちを萎えさせるような言葉に気をつけて。

9月 生まれ 気が緩みがち。カタチから入る事も場合によっては必要。仕事や勉強に関するグッズを購入して新鮮な気持ちで取り組んで。

4月 生まれ 運気はますます。仕事運も上々。基本やルールをきちんと守ることで、手ごたえや流れを掴める暗示。

10月 生まれ ささやかな喜びに溢れる様子。子供のある人は、子供によって家庭内が明るい雰囲気にも包まれる様子。

5月 生まれ 頭を抱えるほどの問題や凶事ではないのに、熱が入って、肉親とは口論になりやすい模様。相手を追い詰めないように。

11月 生まれ 運気は上昇中。募集中の人は上司や親戚から紹介される人に良縁の予感。パーティやイベントには積極的に参加を。

6月 生まれ 裏切りやつらい思いをすることも…起きたことは悔やまず、対人関係ではあまり高望みをしないことが鍵。

12月 生まれ 活発な行動が良い運気を呼び込む模様。どんな時にも正直になって仕事も遊びも全力で取り組むことが大切。

すてきおうち計画

～洗面所の鏡～

おうちには、様々なパーツが合わさって出来上がる、「作品」のようなものです。そんなパーツの一つ洗面所の鏡にもこだわってみてはいかがでしょうか。機能で選んでもよし、使いやすさやメンテナンスのし易さ、デザインで選んでもよし。あなたなら何にこだわりたいですか？

おそうじ人気

● 指紋がつきにくい金鏡

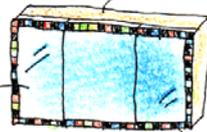
鏡裏に拭き取りができるようなホワイアック式では金鏡をブラッシュするので指紋が…そこでブラッシュ部分にステンレス板を設置しました。

ココを押す

収納力人気

干後ろ姿まで干エックできる三面鏡はオシャレな人々から人気。

● 鏡裏全面収納的
収納的量大し!



モザイクタイルなどを可変くアレンジ

いつまでクワイア人気

● くもり止め鏡



湯気でくもらない様に工夫されています。

主に防くもりフィルムを貼ったタイプと裏にヒーターを設置したタイプがあります。

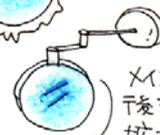
その他こんな鏡も



ガラスベースに見たままミラー



ドレスルームのミラー。まるでお姫様♡



×に鏡の横につけて、干後ろ姿を干エックできる特大鏡付きミラー。