

野瀬建築 便り

ハーブティーでひと休み

だんだんと秋らしさを感じる日が多くなってきました。二十四節気では10月8日は「寒露」、草花に冷たい露が宿る、そんな頃なのです。

ひと息つきたい時、いつのまにか冷たい飲み物ではなく温かい飲み物を用意したくなっている、そんなところに季節の移り変わりを感じます。四季のある国に住む私たちには、本能的に季節を感じとる力が備わっているのかもしれませんが。温かい紅茶や珈琲もいけれど、もう少し癒されたい・・・。そんな時、ハーブティーはいかがですか？夏の間、冷たい食べ物や飲み物を食べたり飲んだりして疲れた体にもお勧めなんです。

ハーブティーの「ハーブ」とは、生活に有用で香りのよい植物の総称で、その語源はラテン語で「草」を意味する「Herba（ヘルバ）」です。ヨーロッパでは、ハーブは様々な効用があるとして古くから親しまれてきました。そのハーブを乾燥させ、煮だした飲み物がハーブティーです。ハーブの持つ香りの効用と、飲み物としての癒し効果を同時に得る事ができるとして、注目されています。広い意味では緑茶などもハーブティーに含まれるんですよ。

秋にお勧めのハーブティーをいくつかご紹介いたします。まずはローズヒップとハイビスカス。ビタミンCの豊富なローズヒップと、目や体の疲れを回復してくれるハイビスカスはこの季節にぴったり。ジャーマンカモミールは、甘いリンゴの香りが特徴で体を温める効果があり、おやすみ前にミルクティーにして飲むとぐっすり眠れます。神経を鎮める効果もあるリンデンフラワーはリラックスしたい時に。ほんのり甘い香りで味にクセがないので、オレンジフラワーなど他のハーブとのブレンドがお勧め。色々なブレンドを試して、お気に入りの組み合わせを探すのも、ハーブティーの楽しさの1つなのです。

ハーブティーの飲み方には特にルールはありません。ホットの場合は紅茶と同じ手順でほぼ大丈夫。慣れないうちは少し薄めに入れるとよいでしょう。また、ハチミツやレモン、ミルクを入れると味がマイルドになります。透明なガラスのポットとカップを使うと、豊かな香りと美しい色で、心まで癒されますよ。

読書に芸術、運動・・・、秋はやりたいことが盛り沢山。でもその前にハーブティーでちょっとリラックス。今年はそんな「ひと休みの秋」からはじめてみませんか。

2014. October

旬 カリフラワー キンゲン菜 ニンジ
柿 銀杏 リンゴ
きのこ類 マス

誕生石

ピンクパール石 石ころは... 希望、忍耐、幸福
人間関係をスムーズにし、
心の奥の情熱や奥力を引き出す。

今月の豆知識

なぜ!? 食欲の秋

秋になり、気温が下がると体温を維持するためにエネルギーを多く必要とするため、食欲が増すようになります。

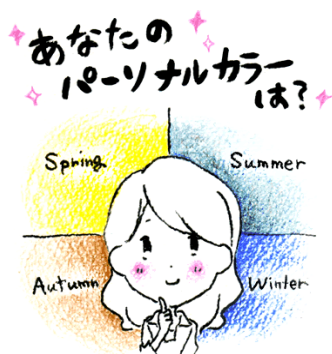
あなたを引き立たせる・色

人によってものすごく似合う色ってあるんです。その代表的なものが、パーソナルカラーです。

【パーソナルカラーって?】

その人本来の持つ、髪、肌、目の色、血色など様々な要素によって、似合う色の系統があり、それをパーソナルカラーと呼んでいます。主に春色、夏色、秋色、冬色としてグループ分けがされており、どのグループに属するかによって似合う色がわかります。

また、色だけにとどまらず、似合うファッションのパターンや、洋服の素材、アクセサリなども知ることができます。インターネットや書籍などで、簡単診断も出来ますが、カラーの専門家にそれぞれのグループのカラー見本を合わせて判断してもらう方法が一般的です。



【春夏秋冬カラーの特徴】

春…黄味系の鮮やかでpopなカラー

フリルやリボンなどの女の子らしく軽やかなファッションが似合います。アクセサリは、ツヤのあるゴールド、ラブリーなお花やハートのモチーフやビーズ使い、今流行りのコットンパールも似合います。

夏…青味系のくすみがある上品なカラー

エレガントで清楚なファッションが似合います。パールやくすんだシルバー、ピンクゴールドなどが似合います。

秋…黄味系の深い落ちつきあるカラー

木や葉っぱ、動物などの自然なモチーフや民族系のファッションなどが似合います。アクセサリはツヤの無いゴールドや、木、皮、石などが似合います。

冬…青味系の鮮やかな原色やネオンカラー

モードファッションや幾何学模様などのファッションが似合います。シルバーやエナメル素材など、ツヤのあるものが似合います。

Kid's

早寝の習慣をつけよう

子供の早寝の習慣をつける事はとても大切な事です。先月号に引き続き、早寝についてお話ししましょう。

◆朝早く起きる事が大切

夜早く眠りにつくためには、朝、起きる時間を少し早めると自然に体が疲れて早く寝るようになります。と言っても、何も目的がないのになかなか早く起きれませんよね。そんな場合は、朝早く起きたら30分好きな事をしてもいいよ、と尝试してみましょう。テレビを見てもいいし、ゲームをしてもいいし・・・。大人でも同じように目的が決まると早く起きれるようになります。ぜひ、チャレンジしてみてください。

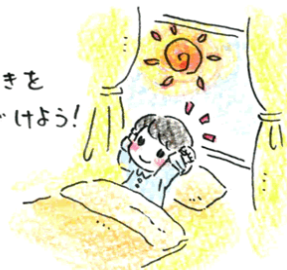
◆昼寝をしすぎない

人間のリズムの中に1日に2回眠たくなる時間があります。それは夜ともう1回はお昼前後です。その時に我慢をしないで少しでも眠ると、午後からの調子もよくなります。ただしこの時に寝すぎると、夜がなかなか寝付けなくなってしまいます。幼児にとって昼寝はとても大切ですが、1時間～2時間までで起こし、午後3時を過ぎないようにしましょう。

◆親が早寝早起きの習慣をつける

夜遅くにコンビニで親に連れられた子供を見かける事があります。親が夜更かしをしていますが子供はなかなか早寝の習慣は身につかせませんね。ただ「早く寝なさい!」と大声で叱るだけではなく、親自身も早く寝るように心がけましょう。部屋の電気を消して一緒に眠りにつくとゆっくり寝る事ができます。急に早寝に切り替えるのは難しいかもしれませんが、家事のスピードアップを意識して少しずつ時間を早めて行きましょう。

早起きを
心がけよう!



こんにちはみなさん！
十月は『神無月・かんなづき』

昨年、六十年に一度の大遷宮を迎えた出雲大社には、毎年この十月に全国から神々が集まって、この一年の報告、そしてこれから一年の会議が開かれます。ゆえに、日本全国各地ではこの時期神様が不在になります。諸説はあるものの、そのことから十月の和名は『神無月』になったと言われています。反対に出雲地方では、神様がたくさん来られているので『神在月』と言われ、神様をお迎えする「神迎え」。神様が滞在する間の「神在祭」、会議を終え各地に帰られる神様をお見送りする「神等去出祭」など様々な行事が行われます。

また各地でも、神様の出張にちなんだ行事が行われているそうです。

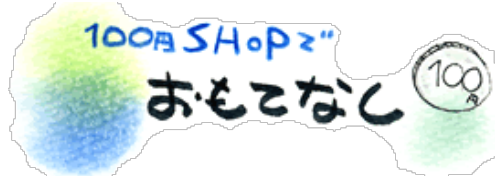
なんだかとても、ロマンチックなお話で、全国の神様にお会いしたいがゆえに、出雲に足を運んでみたくなりました。ちなみに、神様会議での主な議題は「縁」に関することが主だそうです。素敵な縁を希望される方は毎年、神無月の前に神様をお願いしておくと良いかもしれませんね。



ホッとタイム

家造りのポイント！第78回（住宅ローンその3）

住宅ローンは、取得する建物と土地を担保として借入先に差し入れて資金を借ります。日本では、住宅の価値が著しく低く見積もられるので本来の担保価値は、取得総額の7割～8割程度です。例えば、1500万円の土地を買って、2000万円で建物を建築し、土地取得のための仲介料や登記費用を200万円必要として総額3700万円かけたとします。仲介料や登記費用は当然形がないものですから担保の評価には含まれません。土地・建物の評価が8割掛けたとすると、融資対象は3500万円の8割で2800万円となり、3500万円－2800万円＝700万円と諸費用の200万円とあわせて900万円の自己資金が必要となります。本来の担保範囲内で貸付を受ければ、上記のような資金計画になりますが、900万円もの自己資金を準備しようとするれば、明確な計画のもと、期間を要して貯蓄をするか、親元を頼るしか方法はありません。数年前に、アメリカを起因にサブプライムローン問題が起き、世界中が震撼するほどの大金融恐慌が引き起こされましたが、これはアメリカの住宅バブルを背景に担保以上の貸付を行った事が原因でした。



フェルトのテーブルセンターでおもてなし

テーブルの中央に敷くテーブルセンターもかわいいものがいっぱい。工夫して使ってみましょう。

●テーブルランナーに

ショップで売られているテーブルセンターは、大きさがだいたい、19.5cm×39.5cmの長方形で、テーブルの中央に敷きます。このテーブルセンター3枚～4枚を横に繋ぎ合わせて、テーブルの中央に端から端まで敷き、テーブルランナーとして使いましょう。素敵に色を組み合わせるとオシャレな演出になります。

●ティーマットとして

お茶を出す時に、ティーマットとして使うととっても素敵なおもてなしに。

●バラバラにして

テーブルセンターを模様ごとのパーツに切り離すと、素敵なコースターや壁飾りになります。フェルトなのでほつれる心配がありません。



- | | |
|----------|--|
| ・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。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 真面目なのは良いのですが、堅苦しい雰囲気は敬遠されそう。思い切ったイメージチェンジが幸運を招きます。

7月 生まれ 潔いのは良い事ですが少し諦めが早いかも…。不可能はありません。もうひと踏ん張り努力してみてください。新たな展望あり。

2月 生まれ 相手の要求にすべて応えようとしなくていいかも…。一人で悩まず手に負えないと判断したら専門家に任せて吉。

8月 生まれ 外出先で体調を崩したり、気の緩みから思わぬ損失やトラブルを招く恐れも…。慎重に行動しましょう。

3月 生まれ 優等生ぶった人やぶりっこなど、相手によって態度がコロコロ変わる人を目の当たりにして失望することがあるかも…。

9月 生まれ 感受性豊かで人の喜びや哀しみを自分のことのように感じられるとき。自分の隠れた才能にも気付けるかも。

4月 生まれ 周囲の段取りが悪く足を引っ張られることがあるかも。しかし、培われてきた強い精神力を発揮して圧力に負けないでしょう。

10月 生まれ 能力アップが期待できる模様。新しいことを始めて吉。基礎や土台づくりに良いときなので良い事は習慣に。

5月 生まれ 開発運。関係は発展して行きそうですが、期待し過ぎはダメ。別の問題が浮上してくる可能性あり。

11月 生まれ 無防備になっていませんか？本心を隠すことも時と場合によっては必要。少し警戒心を持つくらいでOK。

6月 生まれ 暗いトンネルから抜け出せる時。人に対する批判や不満、ネガティブな気持ちが消え、顔つきも明るくなり好印象。

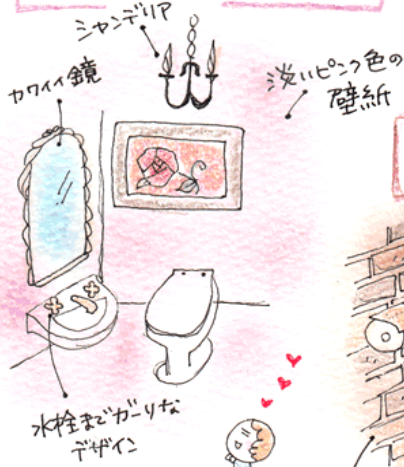
12月 生まれ 周囲の雑音に左右されないで黙々と作業できる時。当たり前になっていたことが評価されそうですよ。

すてきあうち計画

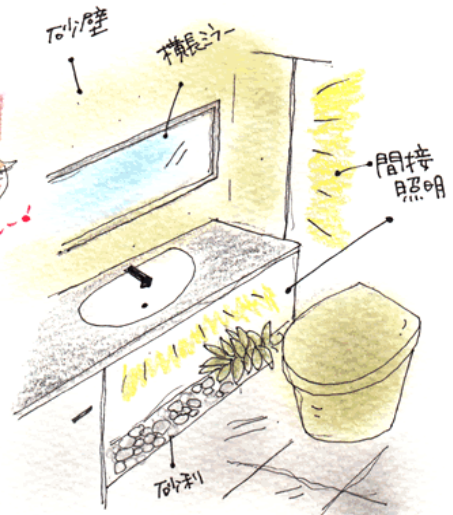
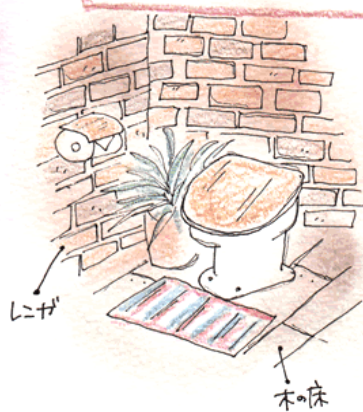
～おしゃれなトイレデザイン～

今、トイレがあまりにも進化しています。トイレを見れば、住む人のこだわりや個性が理解できてしまうくらいの空間に仕上がっています。清潔で美しく遊びゴコロまで表現できるトイレは、家の中のくつろぎの空間のひとつへと進化しているようです。

淡いピンク色のガーリートイレ



レンガ使用のナチュラルなトイレ



間接照明を使った和モダントイレ