

野瀬建築便い

遥かなる隠岐

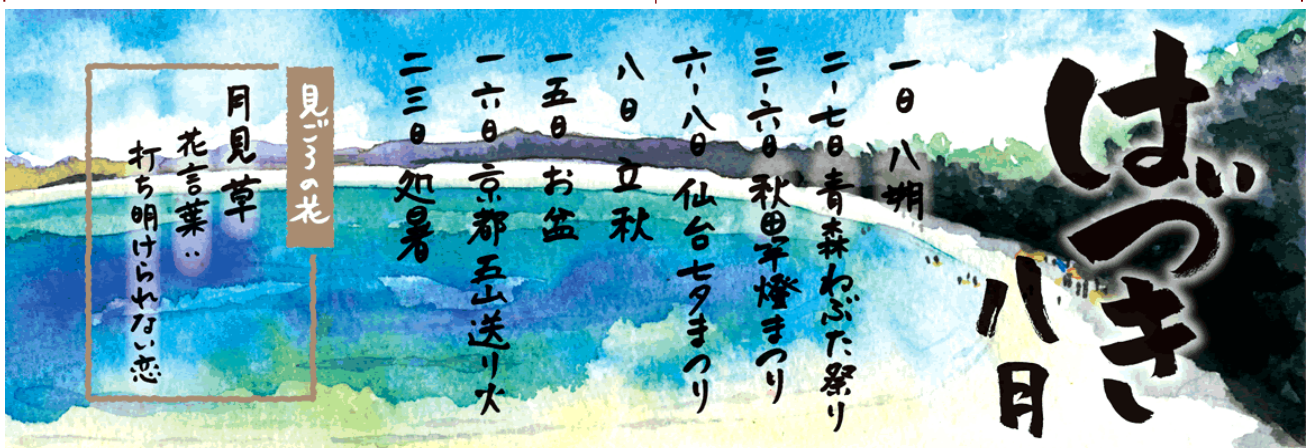
本州から七十キロ、フェリーで約二時間半揺られると、島根県の離島、隠岐の島に着きます。日本海に浮かぶ隠岐諸島は、五百万年前にできた火山島で、世界ジオパークに認定されています。この遠く離れた島では、古の昔、様々な人間模様が繰り広げられました。

隠岐の島はその昔、流刑の島ともされており、鎌倉時代には承久の乱に破れた後鳥羽上皇が隠岐の島に流されました。都を出発して今の島根県美保関にたどり着き、そこから小船で海を渡ったと言われています。「我こそは新島守（にひじまもり）よ 隠岐の海の荒き波風 心して吹け」これは隠岐の島にたどり着くまでの道中に後鳥羽上皇が詠んだ句です。今でこそ、フェリーで二時間半の旅ですが、当時は小さな小船一艘。荒波の果ての地にどんなに心細い思いを抱いたでしょう。後鳥羽上皇は都を思いながら、十九年間を隠岐の島で過ごし、その生涯

を閉じました。海士町には後鳥羽上皇が十九年間住んだという行在所があり、周りには都を思いながら詠んだ句が多く残されています。

隠岐諸島の島後にある壇境の滝は、日本の滝百選に選ばれています。山道を那久川沿いに歩いて行くと、落差五十メートルの壮大な滝が現れます。平安時代、考え方の違いから遣唐使を断った小野篁（おののたかむら）は、嵯峨上皇の怒りにふれ、隠岐の島に流罪となりました。篁は、一日も早く都へ帰れるようにと、毎日この壇境の滝に打たれたそうです。村一番の美女、阿古那姫と篁とのロマンスは、舞台などで今も語り継がれています。

一度は訪れたい隠岐の島。当時の流人の想いが伝わって来るような不思議な感覚に捉われます。古代ロマンスを求めて、遥かなる島へ思いを馳せる盛夏です。



きれいのたね

『頭皮の日焼けを防ぐ』



真夏の日差しが照りつける中、日焼け対策は充分でしょうか？
中でも頭皮は、対策を忘れがちでありながら日焼けしやすい場所です。

【頭皮が日焼けをすると…】

乾燥や炎症を起こし、赤みやかゆみが出たり、皮がむけたりします。
また、日焼けをし続けると、髪が抜けやすくなることもあります。強い紫外線によって細胞がダメージを受け、肌と同じように老化が進み、髪の成育に影響を与えるのです。
髪自体も日焼けをすると、切れ毛、枝毛、色あせなどのダメージが発生します。ヘアカラーで脱色した髪やメラニン色素が減少した白髪は、紫外線の影響を受けやすいので用心しましょう。



【頭皮の日焼け対策】

最近では、UVカット効果のあるヘアスプレーなども市販されています。利用するのもいいかもしれませんが、髪をいつも同じところで分けていると、そこだけ常に紫外線を集中して浴びてしまいます。そこでこまめに分け目を変えてみましょう。
また、この季節は頭皮に油が出やすいので、丁寧にシャンプーを行いましょう。パサつく髪には、ヘアコンディショナーでのうるおい補給も大切です。
万が一、日焼けした時は、冷水や冷たいタオルで冷やし、シャンプーを直接頭皮に付けるのは避け、コンディショナーも一週間ほどお休みして下さい。
外出の際は、日傘や帽子での紫外線対策を忘れずに。

暮らしのエッセンス

夏の夜のおすすめワイン

真夏の夜はキュッと冷えたワインで食卓を囲みたいですね。おすすめのコワインは？



◆赤ワインは常温？

普通、赤ワインは常温で、白ワインは冷やして飲むとよく言われますが、この「常温」と言うのは、フランスでのワインの常温の事を言うので、日本と少し違います。フランスでのワインの常温は18℃なので、日本では、特に夏場は赤ワインも少し冷やして飲むと美味しくなります。

◆冷やす時間の目安は？

夏は辛口の白ワイン、ロゼ、スパークリングワインなど冷蔵庫で約4時間、赤ワインは約2時間冷やすと、美味しく飲めます。冷やしすぎは酸味や渋みが出て来るのでご注意ください！

◆おすすめは？

フルーティーな香りの白ワイン、ソーヴィニオン・ブランや、爽やかなのど越しのスパークリングワインがおすすめです。透き通るような桜色のロゼワインもいいですね。グラスをまわすとフレッシュな香りが広がります。

◆相性のいいお料理

ソーヴィニオン・ブランは、鶏肉や生ハム、和食全般などあっさりしたお料理に。スパークリングワインはカルパッチョやパエリア、肉料理にも。ロゼワインは肉や魚、どちらも合います。お刺身などにも相性抜群です。

あたまストロッチ

●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)



答えはページ末にあるよ！

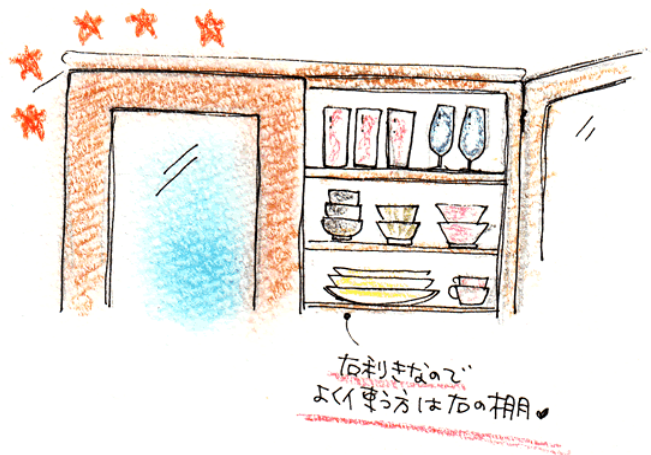
プロが教える収納術

～暮らしをととのえる～

～使いやすい食器棚の収納計画～

1. 食器を見直す

まずは食器棚の食器をすべて出してみましよう。よく使う食器・気に入っている食器とそうでないものを分けます。1年使っていない食器や貴い物で気に入っていない食器は食器棚には戻しません。捨てられない場合は一旦別の場所に動かしましょう。食器棚には、よく使う食器だけを戻します。



2. 右側にまとめる

食器棚に戻す時、両開きの食器棚の場合は、よく使う食器を利き手側にまとめます。右利きの人は右側。左利きの人は左側です。そうすると、片側を開けるだけで、取り出し→片付けがワンアクションで出来るのでラクになります。グラタン・茶碗蒸しなど用途の限られる、たまにしか使わないお皿は左側にまとめましょう。

3. 棚板を増やして収納

重なったお皿は下のお皿が取り出しづらく、使わなくなってしまいがちです。ホームセンターで食器棚のサイズの棚板をカットしてもらえます。棚板を一段増やすだけで、収納量が増えるのでおすすめです。重ねないと取り出しやすくなるので、お皿が活用されます。提供…堀井紘子（整理収納アドバイザー）

まちがいさがし答え：①カエルさんの片目が違う②スプーンがフォークに③カエルさんのかき氷に小豆がのっている④うさぎさんの運んでいる右の器の氷が無い⑤いただき「ま」す→いただき「や」す

今どきリフォーム事情

～ デザインするリフォーム～

リビングやお部屋等のリフォームを考える時、イメージして欲しいのはどんなデザインのお部屋を望むか？と言うことです。あなたはどんなお部屋をイメージしますか？

◆人気のデザインの種類

Modarn・モダン

シンプルで直線的でデザイン製が高いのが特徴です。色も白、黒、グレーなどの無彩色でまとめることが多く洗練された大人の雰囲気を持った空間を楽しめることでしょう。

Natural・ナチュラル

自然の素材の良さを取り入れ、木肌の色合い、質感を生かした空間をつくることで、明るく温かみのある雰囲気の空間になります。

Elegant&Classic・エレガント&クラシック

曲線的で美しい装飾が施されたデザインです。色目も薄く、女性らしいデザインのエレガントに対し、濃い色目を柱や床、窓枠などに取り入れ、トラディショナルな雰囲気を感じるクラシック。どちらも大人だからこそ落ちつけるセレクトな雰囲気が特徴です。

◆デザインを考えるメリット

○自分好みの空間で生活できる

人生経験を積んだ今だからこそ分かる、自分好みのスタイルというものがあります。心地よい好みの空間を演出してみたいかがでしょうか。

★インテリアもデザインの一つ

インテリア（家具やカーテンなど）もお部屋のデザインに合わせて選ぶことで、より統一感があり満足度の高いリフォームとなるでしょう。予算を組む段階から、インテリアも含めておくことをおすすめします。



棟梁の日記

今日は皆さん！

いまどきの二世帯住宅って、皆さん、どんなふうになっていると思いますか？

今日は二世帯住宅で、どのスペースや設備を共用するかを紹介します。実際に建てた人たちは、どこを共用しているケースが多いのでしょうか？

最も多いのは玄関、次に浴室です。どちらも一部共用タイプの二世帯住宅の2軒に2軒は、親世帯と子世帯が共用しているという結果が出ています。玄関は、一カ所にするだけで内部での行き来がしやすくなるほか、居住スペースも広くできます。お風呂はシステムバスの場合、数十万円から数百万円と価格の幅が広く、二つ設置すると設備費用が二倍になるというデメリットがあります。また、二カ所にあると、水道代やお湯を沸かす電気代やガス代などランニングコストも多くなりがちです。コストの面から共用を選ぶ人が多く、と考えられます。逆に共有したくないのは、LDKだそうです。玄関入って、内部で親世帯、子世帯の居住スペースに分かれて独立性を確保していますが、日々のコストを考えるとお風呂は共用する、という二世帯住宅のライフスタイルが見えてきます。

二世帯住宅をお考えの方は、参考に見てみてくださいね。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十三年建設業許可（般-23）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 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。



今度も読んでくれて
おっさん！
梅雨明けもすぐソコに！
夏が待ち遠しいですね！
皆さんご自愛を！