

野瀬建築便い

漆(うるし)の世界

旅先で出会う器は、とても趣きがあり、その土地の風土にあった魅力があります。

秋の能登半島で、素敵な輪島塗に出会いました。この間まで、NHK朝の連続テレビ小説「まれ」の舞台だった輪島。どことなく懐かしく、いとおいしい目で輪島塗を手に取りました。塗りの独特の匂いと、きめ細かな生地。その奥深さに吸い込まれて行きました。

輪島塗は、六百年前の室町時代に、紀州の根来寺の僧侶から伝わったと言われています。その後、輪島塗独特の手法や技術などが改良され、今の輪島塗になりました。漆は漆の木から採れる樹液で、強い抗菌力と、強い防腐力があります。水や湿気をはねかえすので、土台の木が腐るのを防いでくれ、何年使っても傷みません。

古い神社や文化財の建物にも漆が塗られています。建物を長持ちさせるための昔の人の知恵が感じられます。

輪島塗には、普段使いの赤や黒のシンプルなものの他に、絢爛豪華な蒔絵(まきえ)を施したものがあります。蒔絵は、漆で模様を描いた上に、その漆が乾かないうちに金粉を蒔きつけます。模様に濃淡をつけながら、金粉を施していくと、模様に美しい奥行きが生まれます。そして、白蝶貝や夜光貝などを埋め込んで作る螺鈿(らでん)の技術も。黒い漆にきらきらと青白く光る螺鈿の輝きは、シルクロードを経て中近東から中国へ伝わりました。どことなくする東洋の香り。硯箱や手鏡など、女性の持ち物に多く使われて来たのは、昔の人のおしゃれ心でしょうか。

日本が世界に誇る伝統の技術は、暖かさや落ち着き、作り手の気持ちが込められています。戸棚の奥にしまい込む事の多い、漆の器。ぜひ、日常に使って日本の良さを堪能しましょう。



きれいのたね

『洗顔美容』

♡ クレンジングでメイクをしっかり落とすこと、自分に合った洗顔方法を見つけて顔を洗うことは、美肌をつくるためのポイントです。そこでクレンジングのポイントと、おすすめの洗顔方法をご紹介します。

【毛穴が開いている時に行うのがクレンジングのポイント】

メイクを落とすクレンジングは、入浴前に行うという方が多くいらっしゃいます。けれどもお風呂で温まったお肌は、毛穴がしっかり開いている為、クレンジング剤がしっかり浸透して、汚れをスッキリ落としてくれるという考えです。

方法…アイメイクや口紅などのポイントメイクは、入浴前に一度落としておきます。髪や身体を洗いしっかり流した後、湯船で温まり、毛穴が開いたらクレンジングを行います。毛穴の中の汚れをゆっくりかきだすようなイメージで行います。クレンジング剤が水

に弱い物の場合、タオルで一度水分を拭いてから行いましょう。

【朝は水だけで洗顔する】

洗顔料を使わず、水のみで洗顔する方法です。お肌に必要な油分水分を、落とし過ぎないため、美肌になるという考えです。朝の洗顔時に行うのがおすすめです。

方法…水又は、ぬるま湯で5回ほどパシャパシャとお顔をすすぎます。清潔なタオルで水分を抑えるよう拭いたら、スキンケアをしましょう。



暮らしのエッセンス

温かいお茶でほっこり

寒い日は温かいお茶を飲んで、ほっこりしたいですね。そんな時間におすすめのお茶を探してみました。

◆ゆず茶

寒い夜にはこれがぴったり！体がポカポカ温まります。ゆずにはレモンの3倍～5倍のビタミンCが含まれています。冷え性や風邪予防に欠かせないですね。お湯に溶かして飲むか、紅茶に1さじ入れて飲んでも美味しく飲めます。

◆ジンジャーティー

生姜は体を温める効果があるので、寒い日にはおすすめです。紅茶に薄く切った生姜を入れて、スプーンで生姜を傷つけて成分を引き出します。蜂蜜をいれたり、シナモンを入れ

たり、いろいろなジンジャーティーを楽しみましょう。

◆黒豆茶

黒豆茶は、ポリフェノールのアントシアニンやイソフラボンを含むため、ダイエットや更年期障害の緩和などに役立ちます。

作り方は簡単。

- 1ℓの水を沸騰させて、黒豆50gを入れ、とろ火で5分煮詰める。
- 4～5分蒸らす。
- 大さじ1～2杯を急須に入れ、お湯を注いで3～4分置いて飲む。

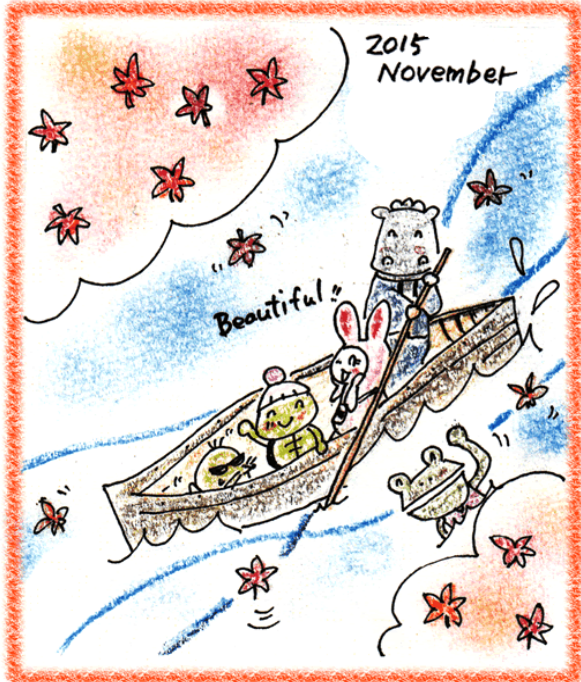


あたまストロツ子

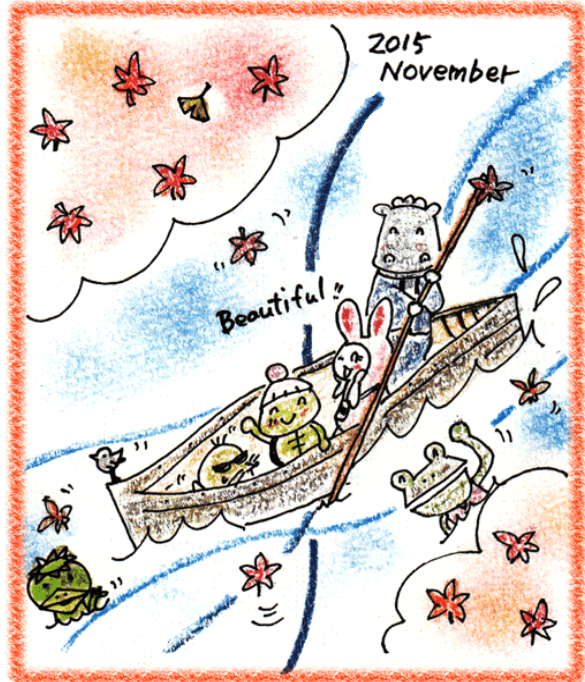
●まちがいさがし●

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～

1. 掃除道具をまとめる

まずは家の掃除道具を見直しましょう。同じようなお掃除洗剤が色々な所に収納されていませんか？ 洗剤の収納場所を一か所に決めましょう。バケツ・雑巾・ゴム手袋・ブラシ・スポンジなど、掃除の時に一緒に使う物もまとめてみましょう。まとめると、同じようなアイテムがいっぱい出てきませんか？ 洗剤と道具を一か所に収納すると、掃除にすぐに取り掛かれます。

2. 洗剤を見直す

最近、流行っている『セスキ炭酸ソーダ』や『クエン酸』、『重曹』などをお掃除に取り入れると、様々な用途で使えるので、専用洗剤を色々揃えなくてもお掃除出来ます。

～収納と大掃除計画～



それぞれ、薄めた液をスプレーに入れてラベルを付けると、すぐに使えて便利です。

3. 毎日少しずつ

大掃除のスケジュールを作りましょう。毎日15分程度でも、今から少しずつ進めていくと、1か月後には家の中の大掃除が完了します。「今日はキッチンの換気扇」「明日はシンク」など小さなエリアで分けてみては。15分タイマーを掛けて掃除に集中します。15分経ったらすっぱりやめる。そうすると、掃除も意外と楽しくなります。

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オールが長い②左上の紅葉がイチヨウが混ざっている③川の流れる線が一本多い④カッパがいる⑤船の先端にトリがいる

今どきリフォーム事情

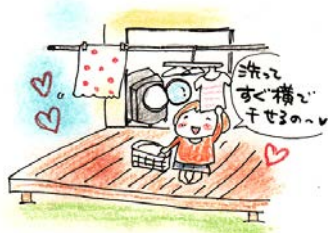
～ 生活動線をリフォーム～

家事のしやすさは、生活動線（生活を営む上での動きの軌跡）によります。
ただしその動線も若い時代とは変わってきます。

◆将来をイメージしましょう

加齢により、身体を動かしにくくなってきた時、毎日の家事は大きく負担になってきます。そこで今現在の家事での動きを一度図式化して、普段どれくらいの動きを行っているのかを考えてみましょう。例えば洗濯ならば、洗う→干す→たたむ→しまう（場合によってはアイロンがけも）。さらに、キッチンで料理をしながら洗濯などの、同時に家事を行うときの動きはどのようなのか？そして、この一連の流れが足腰が弱ったとき行えるか？

もし無理を感じるようならば、リフォームの計画が必要になるかもしれません。



◆こんな生活動線のリフォーム例があります

・ランドリーテラス

洗濯機や乾燥機のある洗濯場の横に、すぐ出入りできる物干しエリアを作ります。物干し場を1階に作る場合のほか、2階の物干し場の横に洗濯場を作るという場合もあります。また洗濯場に隣接してウォークインクローゼットを置き、洗濯物を持って移動する必要を無くした例もあります。

・勝手口に隣接した駐車場

年齢が上がると、毎日の食材などの買い出しが負担になる場合があります。そこで、まとめ買いが増えた時の為に、勝手口の横に駐車場を設置して、搬入さらには冷蔵庫までの距離も最短にしました。駐車場のの上にはカーポートも設置し、雨の日もゆっくり荷物が運べるようになっています。

棟梁の日記

皆さん！こんにちは

『読書の秋』という言葉は、1918年に読売新聞の紙面で使われたそうですが、それが定着したのはなぜでしょうか？

終戦まもない昭和22年、まだ戦火の傷跡が残っている中で「読書の力によって平和な文化国家を作ろう」という取り組みがされました。

これにより、出版社から書店、図書館、そこに新聞や放送などのマスコミの力も加わり、11月17日から日本で初めての「読書週間」が開催されました。翌年からは、文化の日を中心にした10月27日、11月9日の2週間が「読書週間」として定められるようになり、小学校や中学校でも「読書の時間」が取り入れられることも多いようです。

皆さんが学生の頃も読書の時間があつたのではないのでしょうか。

その「読書週間」の反響が大きく、日本の国民的行事として定着し『読書の秋』が全国に根付く事になったんですね。

ちなみに、秋は気温が14度〜16度と脳の活動に最適な温度になるため、読書や勉強に没頭しやすい時期なんだそうです。過ごしやすいこの時期にゆっくりと読書をしてみてはいかがでしょう？

- ・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。



今月も読んでくれておきん！
皆さん、紅葉行かれましたか。
すぐに寒くなってしまいそうです。
来月は今年度最終号です。
頑張って造りますお楽しみに！