

野瀬建築便り

北欧スタイルで楽しむ冬

美しい森と湖の国々、北欧。その地で暮らす人々の落ち着いた空間を演出する雑貨が今、人気を呼んでいます。若い世代から年配の方まで、万人に好まれる北欧雑貨の魅力を探ってみましょう。

北欧とは、デンマーク、ノルウェー、フィンランド、スウェーデン、アイスランドなど、北ヨーロッパと言われている国々の事で、冬は日照時間が少なく、お昼の三時ごろからはすでに暗くなり始めます。北欧雑貨は、そんな暮らしを少しでも楽しくするように、オシャレで洗練されたデザインになっています。

模様も木や花、鳥など、自然をモチーフにしたものが多く、日本人の和のスタイルにとっても調和します。そして、ログハウスなどに代表されるように、日本文化の木のぬくもりが北欧雑貨にも感じら

れ、日本の生活の中に違和感なく溶け込めるのです。これが、日本人に人気の秘密のようです。

北欧の家具や雑貨は色彩にもこだわっています。自然を取り入れた白、ベージュ、グリーンやブルーのナチュラルカラーにオレンジや黄色、ピンクなどのビビットな色をアクセントに使った北欧カラー。食器も青やグリーンを基調にしたものが多く見られます。北欧らしい食卓にするには、ランチョンマットにベージュやオレンジ、淡いグリーンなどを使うと、素敵になります。朝食はオレンジのランチョンマットで元気よく、夜はベージュでしっとりと。キャンドルに火を灯すと、より素敵な食卓になります。

日本も寒い季節を迎えます。この冬は北欧スタイルでオシャレに過ごしてみませんか？



きれいのたね

『キレイに役立つ元素って?』

体内で日々作られている「活性酸素」。その殺菌力で病原菌を防ぐ一方、年齢と共に増え、体内を錆させ老化や病気の原因の一つと考えられています。健康とアンチエイジングのためには増えすぎた活性酸素を除去する必要があります。その方法は？

【最近のトレンド水素水】

水に圧を加え水素を溶かし込んだもので無味無臭。他の物質と結合しやすい水素は体内に取り込まれると活性酸素と結びつき、中和された活性酸素は働きを失うというわけです。ただし水素は水中から大気中に抜けやすいので、商品購入には水素濃度も参考にしてください。関連商品として水素サプリや水素水生成器、機械で発生させた水素を鼻から直接チューブで吸引する「水素バー」なる施設もできています。



【大気中に漂うキレイの元素】

「酸素カプセル」は、疲労回復だけでなく美容にもいいと言われています。酸素の血中濃度が高くなると体内の新陳代謝が活発になり、肌ハリと弾力が出てきます。肌表面に張り巡らされた毛細血管まで酸素が行きわたり、血色も改善。酸素を豊富に取り込むと食欲セーブと脂肪を燃焼させる働きがある「レプチン」というホルモンが増えるので、ダイエット効果も期待できます。もっと簡単に酸素の働きを利用するならジョギングやウォーキングなどの「有酸素運動」。一定時間以上の運動で脂肪燃焼と血管硬化防止に役立ちます。

自分に合った方法を見つけて上手に酸素のチカラを活用してください。

暮らしのエッセンス

香水をアレンジ

お土産にいただいた香水。使いきれなくて余ってしまいます。他にいい方法はないかしら？

余った香水の
使い方も...



◆香水の使用期限は？

香水は未開封のものでは品質保証は3年と、どのメーカーも決まっています。開封した後の期限は明記されていないので、涼しい所に置いて早めに使い切るのが理想的です。

◆殺菌、防虫効果も

香水にはアルコールが含まれているので、殺菌や防虫の効果があります。いらなくなったハンカチにシュッと吹きかけて、タンスの引き出しなどに入れておくと、香りと防虫効果で一石二鳥の使い方ができます。

◆ルームフレグランスに

開封して長く経った香水は、お部屋のルームフレグランスとして使ってみましょう。カーテンの裾に軽く吹き付けたり、コットンに染み込ませてお皿の上に置いたり。瓶に竹串を挿してお部屋の隅に置いておくと、ほんのり上品な香りが広がります。

◆お風呂にも

お風呂に入る時に2~3滴たらすと、香りが入りわたって漂い、贅沢な気分を味わえます。お風呂の時間が楽しくなりますね。空瓶も素敵なので、一輪挿しにしたり、ビーズを入れたり、楽しみましょう。

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)



答えはページ下にあるよ！

プロが教える収納術

～暮らしをととのえる～

～家族の物の収納～

1. まずは自分から

よく、家族が片付けてくれないんです、とか、子供が片付けないんですと言われるんですが、まずは自分から率先して片付けをしましょう。コツコツと一人で片付けを続けていると、家族もお家の変化に気が付いてきます。2、3か月続けてみてください。使いやすくなったり、スッキリしたことが伝われば家族も少しずつ協力してくれます。

自分の物が処分出来ないのに、家族には言えません。まずは、自分から始めることが大切です。

まずは自分から



2. すぐに処分しない

家族の物で、もう処分してもいいのでは？と思う物も勝手に捨てるトラブルになります。捨てる前に、「いる？」と聞くと「いる！」と答えられてしまうので、「いつ使う予定？」と聞いてみましょう。答えが「いつか」なら、いつなのが具体的に詳しく聞いてみる。そうすると案外使わないかもと気が付いてもらえます。

また、捨てるのではなく、しばらく隠してみるのも一つの手です。見えるところから移動させて様子を見てみてください。何か月もして気が付かなければ、そのことを伝えます。何か月も使っていなかったのなら、処分してもいいと納得してもらえます。

まちがいさがし答え：①猫さんが持っている千歳飴袋の絵が違う②リスさんの目が違う③リスさんの持っている飴の長さが違う④スズメさんが持っている傘の柄の向きが違う⑤スズメさんにお花の飾りがある

今どきリフォーム事情

～マンションのリフォーム～

最近では、築年数の経ったマンションも増えてきています。
長く快適に過ごすためには、マンションもリフォームする必要があります。

◆管理規約を確認して許可を取る

マンションの専有部分についても、リフォームをする時には、管理組合の許可が必要です。マンションごとに規約があり、そこにはリフォームについての項目があります。

小規模なリフォームの場合でも、必ず許可を取るようにしましょう。中古のマンションを購入して、リノベーションする場合には、壁が壊せなかったり、大がかりなリフォームが出来ない場合がありますので、購入前に規約を確認しましょう。



◆近隣への配慮を忘れずに

マンションは近隣が密接しているため、近隣への挨拶は必ずしましょう。上下左右だけでなく、斜め上、下のお家にも音が響きますので、挨拶を忘れずに。また、工事関係者がエレベーターを利用することで、住民に迷惑を掛けることがありますので、全体へのお知らせも忘れずにしましょう。

◆リフォーム出来ない部分もあります

マンションでは、共有部分はリフォームできません。玄関ドアは内側は専有部分ですが、外側は共有部分になります。このことから、玄関ドアを勝手に新しいものに変えることは出来ません。窓のサッシについては、平成16年にマンション標準規約が改正となり、ガラスの交換は可能となっています。が、マンションの規約を確認してから工事しましょう。

棟梁の日記

今日は皆さん

コウハウジングというものがアメリカにあるのをご存知でしょうか。

コウハウジングとは3世帯から5世帯の規模で様々な年齢や職種の人たちが集まって一緒に住まいや小さい町をつくっていきます。各人は独立した住まい(スペース)はもっていますが、共同で使うキッチンやリビングなどを備えてコミュニティと共同スペースは住んでいる人達で、自主的に管理・運営します。3家族が毎日一緒に食事をするわけで、そこに大家族が生まれることとなります。

それまで別々の人生を送ってきた人達ですが、その絆は血縁よりも濃くなると言います。

お年寄りが小さなお子さんの面倒をみたり、元気な若者がお年寄りのお世話をしたり、まさに大きな家族なのです。

コウハウジングは、作る時から住人が参加します。車は敷地内に入れないとか、植える樹木は実のなる木にするとか、大工道具やレジャー道具もみんなで共有するとか、集まって住むメリットを考えながら、一緒に住むルールをみんなの合意で決めていくのです。

こつとしたプロジェクトをサポートしていくための専門のコーディネーターが存在し、その人たちの手を借りながら自分たちの住まい作りを完成させていきます。わくわくする気持ちになるのは、私だけでしょうか？

- ・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っさん!
今年も後二月あまり!
肌寒さ感じるようになりましたが、
季節の変わり目、皆さん
ご自愛下さい。
お楽しみに!