

野瀬建築便り

大人のハロウィンを楽しもう

秋も深まり、ハロウィン、クリスマスと華やかな季節を迎えます。ここ2~3年、急に楽しむ人が増えたハロウィン。若い人が街に繰り出す様子がテレビで放映されていますが、大人もハロウィンをゆっくり楽しみたいですね。ひと味違った大人のパーティーを楽しんでみませんか？

そもそもハロウィンとは、古代ケルト人のお祭りで、収穫祭と亡くなった人の霊を慰める日本のお盆のような行事でした。しかし日本とちがうのは、魂が帰って来た時に悪霊も一緒に来てしまい、農作物や子供をさらって行くので、仮面をかぶったり変装して悪霊を追い払うようになったのがハロウィンの始まりだと言われています。カボチャをくりぬいてろうそくを立てるのは、暗い夜、悪霊から身を守るお守りのような役割があります。

ハロウィンのオレンジ色はもちろんカボチャの色ですが、紫、黒は、悪霊を追い払うための色だったのですね。では、そのちょっと怪しげな色で飾って大人のホームパーティーを開いてみましょう。思い切って黒い紙ナプキンにオレンジの紙皿などはいかがでしょう？ 部屋の明かりを少し落とすと、いつもとちがったパーティーになりそうですよ。

ハロウィンなので、オレンジ色や紫色のものを何か一つ身に着けて来るなど、決まりを作るとホームパーティーらしくなります。この日だけは、はめをはずして変装に凝ってみるのも面白いですね。

飲み物はほんのりカボチャの香りのする、パンプキンビールがおすすめです。水を入れた容器にビールやワインを入れて、ドライアイスを浮かべると煙がモクモク出て盛り上がります。

今年は大人のハロウィンを是非楽しんでみて下さい。



きれいのたね

『睡眠の質を上げて健やかに』

毎日忙しく過ごしているといつの間にか体内時計が狂ってしまうことも。不規則な生活習慣で乱れてしまった体内時計を正常に戻すことで、お肌のハリや健康につながります。今回は、体内時計の戻し方について調べてみました。

【体内時計と太陽の関係】

人は太陽を浴びないと1時間ずつ時間の感覚がずれていくのをご存知ですか？

人間が本来持っている体内時計は25時間サイクルなんです。だから、光を浴びないと時間感覚が鈍くなり、就寝起床時間がずれます。

【体内時計と季節の関係】

人の体は季節とも密接に関係しています。日照時間の長い夏は、睡眠時間が短くなり活動的に。反対に日照時間の少ない冬は、睡眠時間が長くなり活動が落ちます。



【体内時計のリセット方法】

①朝日を浴びよう

光を浴びない生活をしていると、徐々に体内時計が崩れてくるので、起きるのが辛くなりがちです。そんな時は、朝日を浴びる習慣をつけましょう。毎週月曜日の朝が辛い。そんなお悩みのある方は、週末に1日だけ早起きして、朝日を浴びてみてください。

②深夜の強い光は避ける

深夜にコンビニなどへ行って強い光を浴びてしまうと、眠りを誘導するメラトニンが分泌されなくなってしまうので寝付けなくなります。寝る時間が遅くなってしまうと、起きる時間が遅くなり朝日を浴びれません。

体内時計を正しく戻してキレイになりましょう！

暮らしのエッセンス

日常の家事で運動を

運動をしなくちゃ、と思うとおっくうですが、日々の家事の中にも大切な運動が含まれています。



◆家事も楽しく、ながら運動

毎日のお掃除、洗濯、洗い物をする時に、ちょっと意識して体を動かすだけで、ちゃんとした運動になります。家もきれいに、体も元気に。まさに一石二鳥ですね。

◆掃除機をかける時は

毎日かける掃除機。前へ進む時は大股で一歩繰り出して、後ろの足首を伸ばすようにします。アキレス腱を守り、ストレッチ運動になります。背筋はきちんと伸ばしましょう。

◆洗濯物を干す時は

出来上がった洗濯物を入れた洗濯かごを下に置いて、いつもは上から手を伸ばして楽に取りますが、一度しゃがんで取ってみましょう。しっかりしゃがむと、結構ハードなスクワットになります。

◆シンクの前に立つ時は

両足を軽く開いてお尻をキュッとひきしめます。お腹をへこませて意識をして立つと、ヒップアップの運動になります。何気なくしている家事ですが、意識を変えると運動の宝庫です。ダイエットにも効果的。

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！

しあわせMy Life! ~もりのしいたけ農園~

秋の味覚きのこ。しいたけ、舞茸、ぶなしめじ等の身近なきのこは、年中食べることができますが、旬の時期の美味しいきのこを食べたいものですよね。きのこの王様といえば松茸ですが、しいたけは、そのままでも干しても美味しく、お鍋にも煮物にもスープにも、色々な食べ方に使え、日本人にとってある意味最強のきのこと言えるでしょう。実はそのしいたけを、自宅で手軽に栽培出来るキットがあるんです。

『もりのしいたけ農園』。これは、シイタケ種菌・菌床メーカーである森産業のベストセラー商品で、高品質のしいたけを自宅で作れる栽培キットです。新鮮で美味しいしいたけを食べられるだけでなく、どなたでも簡単に栽培出来る為、お子様の食育や自由研究に、またプレゼントとして幅広く使うことができます。

栽培方法ですが、まず袋から取り出した栽培ブロックを表面だけサッと流水で流します。その後、直射日光が当たらず乾燥しない場所に置いておき、1日1~2回程度霧吹きで水をやります。すると大体5日程度で芽が出て、さらにそこから5~8日程度で収穫可能に。収穫した後、バケツ等に水を入れそこに12~24時間漬け、休養させることによって、菌に余力があれば後2回収穫することが出来ます。

低カロリーで動脈硬化や高血圧、便秘を予防し、さらに免疫力を高める効果があるしいたけ。成長過程を楽しみながら、自宅で気軽にしいたけ狩りを楽しんでみてはいかがでしょうか？



まちがいさがし答え：①かぼちゃの目が違う②猫さんのオデコについてのお化けの口が違う
③かぼちゃに貼ってある星の数が違う④瓢のうずまきの向きが違う⑤ウサギさんの靴の長さが違う

今どきリフォーム事情

～薪ストーブって？～

最近、新築、リフォームで薪ストーブを設置するお家が増えています。
暖かいだけでなく、おしゃれな薪ストーブ。設置が可能かどうか調べてみましょう。

◆薪ストーブって？

最近では、おしゃれな冬の暖房器具として、薪ストーブが注目されています。薪ストーブには、部屋全体が暖かくなり、炎のゆらぎがリラックス効果を与えてくれる、ストーブの上で煮込み料理が出来る、自然環境に配慮出来る、などの良さがあります。石油や電気を使った暖房器具とは違う、暖かみがあります。

◆リフォームでも出来るの？

もちろん、リフォームでも薪ストーブは設置できます。煙突工事、耐火耐熱工事などが必要ですが、既存のお家への設置は可能です。その際、お部屋のどの位置に置くかを考える必要があります。お部屋の真ん中に置くと、部屋全体を暖めることが出来ますが、夏場には使わないのに、場所を取るようになります。

・薪の搬入口が近いか。・煙突はまっすぐ立てられるか。・安全面は守られるかなど色々と考慮して設置場所を決めましょう。

◆その他気を付けることは？

薪の確保が必要です。屋外に薪を置くスペースが必要となります。薪ストーブだけで家を暖めようとする、ワンシーズンで大量の薪が必要となります。薪は乾かす必要があるため、それも見越して、薪のスペースを作りましょう。オフシーズンに薪となる木を確保して、それを適当な大きさに切って、冬に備えて置くのも、薪ストーブの楽しみの一つですね。



棟梁の日記

皆さん、こんにちは！

食材の旬というのは、最も多く収穫できる時期のことです。

食卓にたくさん出回ることによって価格的にも手頃になります。

そして最もおいしい時期です。それだけでなく、旬の時期に栄養価も最も高くなるのです。たとえばホウレンソウはビタミンCの量を見ても、夏のものより冬に取るものの2倍しか含まれないのです。

冬のトマトのビタミンCの量は、夏のトマトの1/2になってしまいます。

温室育ちの冬のトマトと、夏の太陽をたっぷり浴びた路地栽培のトマトでは、その味の違いも、誰にでもわかるように、旬の作物は、自然のサイクルによって育った作物の最も自然な味を表しています。

四季のある日本で生活する私たちにとって、季節ごとの旬の食べ物は栄養価の面以外にも、カラダの健康のリズムと密接な関係があるのです。

そんな理由から、旬の食べ物をできるだけ味わう事が大切ではないでしょうか。

- ・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 nose@noken.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！
暑さも落ち着き紅葉が
楽しみな時期になってきました！
何処がお奨めなのでしょう？
来月もガンバッテ作ります、
お楽しみに！