

野瀬建築便り

新しい時代へ

パソコンや携帯電話が普及し、何もかもが新しいと思っていた平成という時代を駆け抜け、日本はさらにその先の新しい世の中へと移り変わろうとしています。

2019年5月。皆さんはどんな気持ちで新しい時代を迎えられますか？ いつもと同じ日々なのに、昨日とは違う新しい日。レジャーに行く方、いつも通りお仕事の方など様々ですが、時代の変わりめの時間帯は、改まった気持ちで迎えたいですね。

今年も四分の一が過ぎ、今年の初めに目標をたてたけれど、実行に移せていない方も多いのではないのでしょうか。そんな方はもう一度、気持ちを新たにするチャンスです。今までの自分にさようならをして、来月からは新しい自分に生まれ変わらしましょう。

日々の生活に何かひとつ目標を持って過ごしてみませんか？ 毎日歩くとか、毎日体操をする、一日に一回家の中の散らかったものを整えるなど、身近な事から始めましょう。最近は携帯電話のアプリで、毎日の歩いた歩数がわかります。目標の歩数を決めて、挑戦してみましょう。テレビの体操の時間に合わせて毎日体を動かすのもおすすめです。

新しく習い事を始めるのもいいですね。フラダンスや語学、習字、絵画などはいつからでも始められます。「もう歳だから・・・」ではなく、この歳だからこそ始められる事も多いはずですよ。

新しい空気を取り込んで、心も前向きに。新たな気持ちで日々頑張りましょう。新しい時代へこんにちは。



きれいのたね

『春キャベツで
キレイをいただきます』

♡ ロールキャベツ、フライの付け合わせ、炒め物と、主役も脇役もこなしてしまうキャベツですが、身近すぎてその存在を意識することがなかったかもしれません。実は栄養たっぷりの春キャベツで、たくさんのキレイをいただきましょう！

【実は優等生】

キャベツには、キャベツ特有の栄養素であるビタミンU（キャベジン）のほか、ビタミンC、ビタミンK、カルシウムと、さまざまな栄養素が含まれているんです。

【ダイエットにも期待】

さて、そのキャベツですが、なるべくその栄養素を損なわない食べ方をしたいと思いませんか？そこで、おすすめしたいのが「酢キャベツ」です。お酢には内臓脂肪を燃焼させるという作用も期待できるので、キャベツと一緒に酢を摂ることがダイエットにも効果的です。食物繊維も豊富なので、便秘の予防にもなります。

【春の酢キャベツの作り方】

美しくなる手伝いをしてくれる酢キャベツの作り方はとても簡単です。せっかくなので、春キャベツを使いましょう。

作りやすい分量…春キャベツ1/2玉（450g）
塩小さじ2、お酢200cc

- ①きれいに洗ったキャベツを千切りにします。
- ②ビニール袋などにキャベツと塩を入れてしんなりするまで揉みこみます。
- ③酢を入れて、冷蔵庫で半日ほど漬け込めば完成です。

旬の今、春キャベツをたくさんいただきましょう。



暮らしのエッセンス

素敵にガーデニング

春になると、庭や玄関まわりをきれいにしたくなりますね。素敵にガーデニングしてみましょう。

ガーデニングで
春もよぼう



◆花壇を作る

庭の一番日当たりのいい場所を選んで、花壇を作ってみましょう。門から玄関までのアプローチ沿いや、リビングから見える場所に花壇を作ると、いつも見えるので気持ちが和みます。その場所が花壇だとわかるように、レンガを斜めに挿し込むか、2段に重ねて囲いましょう。

土を弱酸性からアルカリ性に近い中性状態にします。その後、一週間ほど間をあけて堆肥を混ぜ、また一週間ほど置いて花の苗を植え付けます。

◆花壇に適した土づくり

カチカチの土では植物が育ちません。20～30cmの深さまでスコップを入れ、土を耕しましょう。耕した場所に苦土石灰をまいて、

◆手前を低く植える

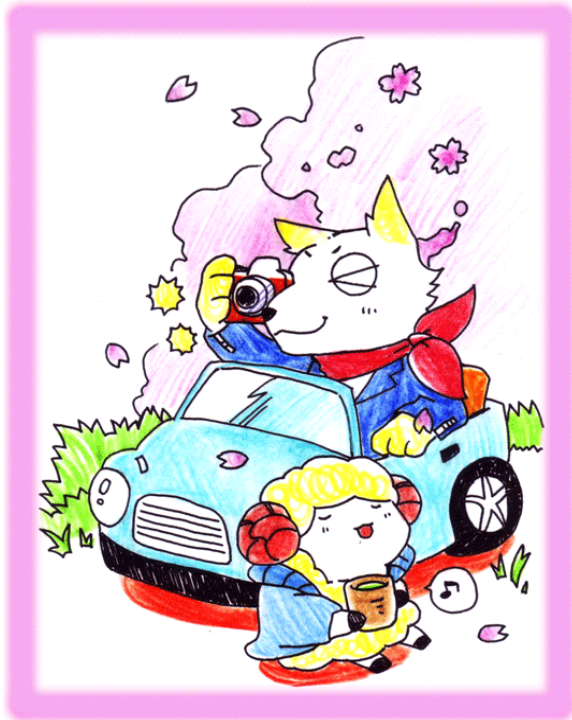
花壇の中もお花が見えやすいように、後ろ側に背の高い金魚草や、ストックなどを植え、次にナデシコやバーベナ、ペゴニア、ペチュニアなどを植え、一番手前は横に広がるシバザクラやポーチュラカなどを植えると素敵に見えます。ぜひ挑戦してみてください。

あたまストロツ子

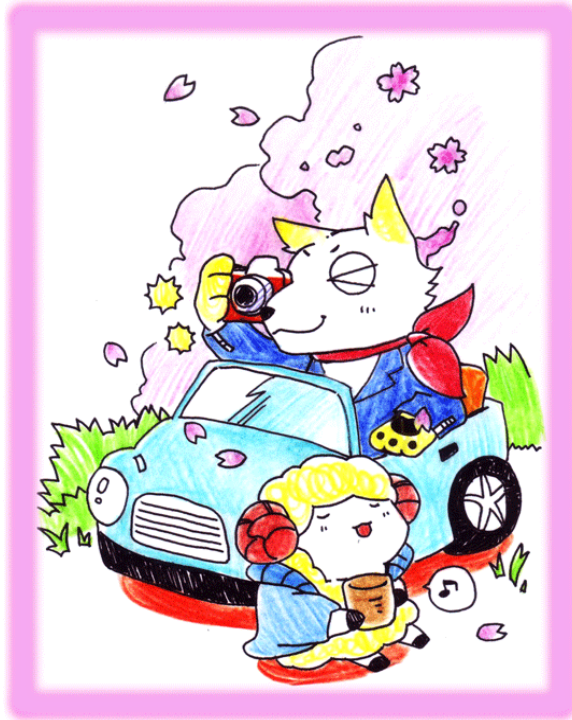
●まちがいさがし●

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！

Healthy de Happy ~ 白内障 ~

「かすむ」「見えにくい」は目の病気のサインかも！

◆白内障ってどんなもの？

目の中のレンズの役割をする水晶体が、シミや白髪と同じようなイメージで白く濁ってしまう、誰にでも起こりうる目の病気です。昔は、老化現象の一つなのだから白内障になっても仕方がないと思われていました。実はこの白内障、早い人では40歳代から起こるのだそうです。50歳を過ぎると、多くの人に白内障の症状が見られるということなので、中高年の目の病気といってもよいかもかもしれません。80歳ではほぼ100%の人が発症しているといわれています。



◆どんな症状がでるの？

かすんで見えたり、光をまぶしく感じたり、視力が低下するのが白内障の症状ですが、老眼や一時的な眼精疲労などと間違えやすいため、自分ではなかなか気づけないようです。ただ、視力の低下には特徴があって、どんなに眼鏡やコンタクトレンズの度数をあげてもスッキリと見えません。眼の中そのものが濁っているため、光が入らないからです。

◆手術は必要？

白内障の濁りは薬で取ることはできません。手術では一般的に、濁った水晶体を取り去り、人工の水晶体（眼内レンズ）に入れ替えます。そう聞くとなんだか恐くなってしまいがちですが、不安にならなくても大丈夫です。麻酔によって痛みもなく30分程度で済み、経過が良ければその日のうちに帰ることができるようです。

まちがいさがし答え：①狼さんの左前足の向きが違う②狼さんのスカートの太さが違う③車の上に着ている花びらの数が違う④車の右横の草の高さが違う⑤湯のみに入ったお茶の量が違う

今どきリフォーム事情

～最新のトイレ～

毎日使うトイレだからこそ快適な空間にしたいですね。最新のトイレは、お手入れがしやすいのも魅力！リフォームできれいを長持ちさせましょう。

◆トイレの寿命って？

一般的に陶器で出来ているトイレの寿命は100年以上です。陶器なので、割れない限りは使えます。ただし、汚れが落ちにくくなったり、プラスチックで出来ている便座が劣化したり、ウォシュレットの調子が悪くなったりして、一般的には20年くらいでリフォームの時期が訪れます。また、お手入れ面でも年々改良されているので、ずっときれいに使い続けるためにも、リフォームをご検討ください。

◆最新の機種の特徴は？

トイレはお手入れのしやすさが一番です。最新の機種では、便器の表面がコーティングされていたり、表面に特殊なガラス層を焼き付けてあり、表面の凹凸が少ないので、汚れが

付きにくく落ちやすくなっています。また、コーティングが長く保たれるので、きれいがずっと続きます。



また、便座の取り外しが簡単になっているので、便座と便器の隙間に手が入りやすく、汚れを拭き取りやすくなっています。

タンクレスも主流になっていて、従来あった手洗い部分が無くなることで、よりお手入れも楽になります。床の材質も、従来からのクッションフロアやタイル以外にも、表面がお手入れしやすいフロア材もあります。床のお手入れも簡単になりますので、臭いの原因を防げますよ。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

4月29日は昭和の日。1926年から1989年という激動の昭和の時代に即位されていた昭和天皇の誕生日です。

この日は祝日として、3つの名前を経た日でもあります。

昭和天皇の在位中は、「天皇誕生日」として祝日となっていました。昭和天皇が崩御され新天皇が即位されると、昭和天皇が植物・生物学者であったことや、自然を愛されていたことなどから、「みどりの日」という名前に変更されました。

しかし、昭和天皇を忍ぶと共に、苦難を乗り越えて復興を遂げた昭和の時代を忘れないようにするため昭和に因んだ祝日を残してほしいという声が多く上がったことから、2007(平成19)年の法改正により「昭和の日」と改正されました。

昭和の日の意味は、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」とされています。

日頃何気なく過ごしている祝日の意味を胸に刻みながら、新しい時代を迎えたいものですね。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十九年 建設業許可（般-28）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。



先日、結城神社梅まつりに行きしだれ梅増能してきました。春ももうすぐそこ！といったところでしょうか。暖かくなるのが待ち遠しいですね。来月も頑張って造ります。お楽しみに！