

野瀬建築便り

屋久島の神秘

朝方まで降っていた雨がうそのように
晴れ、植物の合間から太陽の光が差し込
みました。ここは屋久島。鹿児島から南
方へ135km離れた、深い緑に囲まれ
た神秘的な島です。

島のシンボルともいえる「縄文杉」は、
樹齢が推定3000年以上といわれます。
その名前の由来は、縄文時代からあると
いう説と、幹の造形が縄文土器に似てい
るからという説などがあります。島のほ
ぼ中央にある縄文杉を見に行くには、往
復10時間かかる上に途中からは険しい
山道になるので、相応の準備と体力が必
要です。それでも皆が目指すのは、縄文
杉に計り知れないパワーがあるから。保
護のため直接手で触れる事はできず、少
し離れた場所から見るだけなのですが、
そのゴツゴツとしたフォルム、様々な時
代を見てきた精霊が宿る木は、見ている

だけで力が湧いてきます。

縄文杉より近い所にある白谷雲水峡は
屋久島北部を流れる宮之浦川の支流、白
谷川の渓谷です。そこは深い緑が折り重
なる「苔むす森」。宮崎駿監督の映画
「もののけ姫」のモデルにもなりました。
倒木も、屋久杉も、渓谷の大小様々な岩
も、すべてピロードのような深い緑の苔
に覆われた静かな森。鳥の声と流れる水
のハーモニーが、みずみずしい空気の中
に広がります。絵画を切り取ったような
幻想的な光景は、息を呑む美しさです。
雲水峡登山口から往復3時間で行けるの
で、おすすめです。

太古の昔から森の中で息づく木々達の
強い生命力を感じずにはいられません。
生命の源のパワーが皆さんにも届きます
ように・・・。



きれいのたね

『頭皮の臭いを防ぐ シャンプー方法は？』

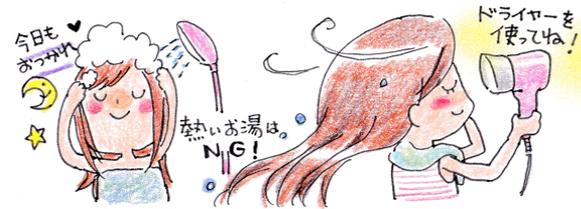
夏になると特に気になるのが頭皮の臭いです。このシャンプーの方法は正しいの？

【私の頭皮は大丈夫？】

実は頭皮は顔のTゾーンの約2倍ほど脂っばいといわれています。皮脂腺から分泌される皮脂が、頭皮の臭いのもとになるのです。けれど、毎日シャンプーしているのに頭皮はなぜ臭うのでしょうか。「もしかして、私の頭皮も臭っている？」と気になった方は、シャンプーの方法について見直してみましょう。

【夜寝る前のシャンプーがおすすめ】

朝、シャンプーをする方も多いかと思いますが、実はこの「朝シャン」も頭皮の臭いを悪化させやすいのです。皮脂や汗を長時間放置すると、臭いのもとを作ってしまうので、夜の丁寧なシャンプーで、毛穴までスッキリきれいにさせて就寝しましょう。



【熱いお湯では洗わないで！】

シャンプーをするのに丁度よいお湯の温度は、38℃前後です。目安は「ちょっとぬるいかな？」と感じるくらい。なぜ熱すぎるお湯が良くないかというと、頭皮にダメージを与えて、それを補うように皮脂がたくさん分泌されるからです。

【髪はすぐに乾かしましょう】

洗髪後に髪を濡れたままにしておくと、雑菌が繁殖し、蒸れた嫌な臭いを放ちます。「タオルドライしたら、あとは自然乾燥で。」なんてことは決してしないように！シャンプーをしたあとは、ドライヤーを使ってしっかり乾かしましょう。

暮らしのエッセンス

コーヒーかすの有効利用

コーヒーを飲むお宅なら毎日のように出るコーヒーかす。皆さんはどうしていますか？有効利用は？



◆消臭剤として

コーヒーかすには、アンモニアを吸着、中和する働きがあるので、脱臭に効果的です。水分を含んだコーヒーかすの方が吸着力が大きいため、使用済みのコーヒーかすをプラスチック容器などに広げて入れるだけ。乾燥させたものをお茶のパックなどに入れて下駄箱の隅に置いてOKです。

◆除草剤として

コーヒーかすには発芽を抑える働きがあるので、草が生えて困る所に撒くと効果的です。(100%除草できる訳ではありません。)

◆ネコよけや虫よけに

ネコはコーヒーの匂いを嫌います。ネコの通り道などに乾燥したコーヒーかすを、レモンやオレンジの皮と一緒に撒いておくと来なくなります。その他、アリやカタツムリ、ナメクジなどにも効果があります。

◆靴磨き

コーヒーには油分があるので、ツヤが出ます。コーヒーかすをガーゼなどに包んで磨きましょう。ツヤツヤになりますよ。



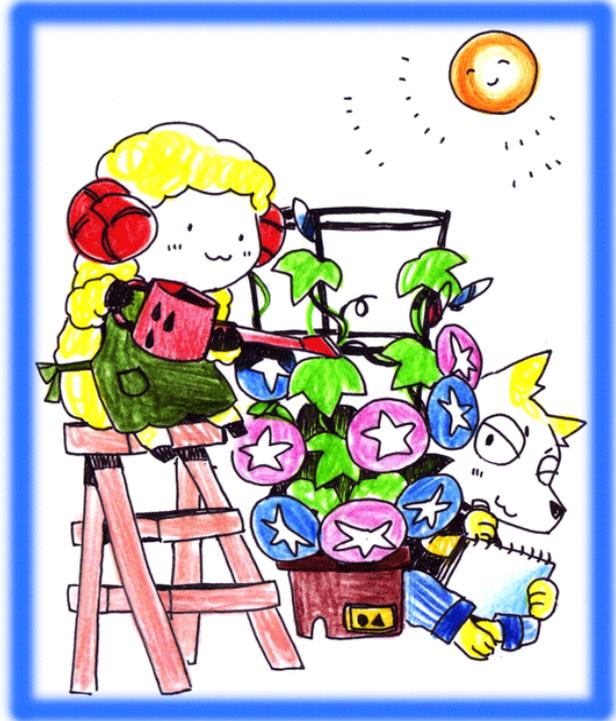
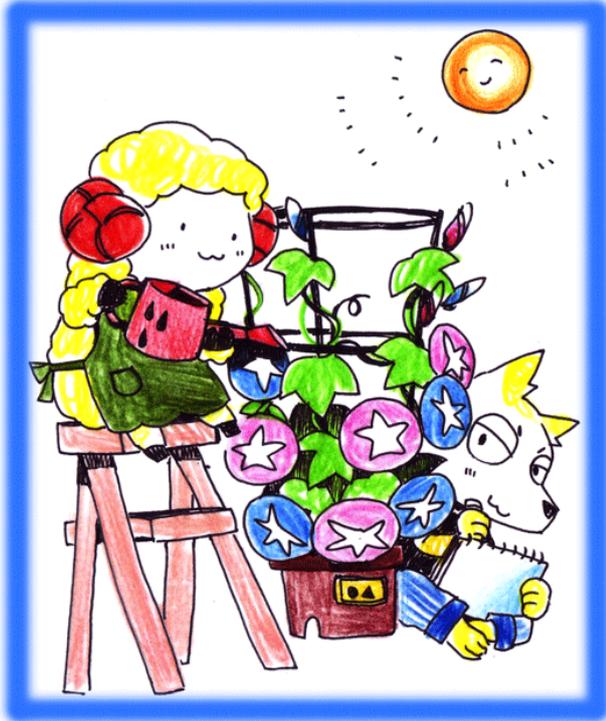
あたまストロツ子

●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 ~膀胱炎(ぼうこうえん)~

女性の2人に1人はかかるといわれている膀胱炎。「実は私も」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

◆原因と症状は？

主な原因は細菌感染です。外尿道口から大腸菌などの腸内細菌が侵入し、膀胱のなかで増殖することによって生じます。女性が膀胱炎になりやすいのは、尿道が短いため細菌が膀胱内に侵入しやすいからです。

「トイレに行く回数が増えた」「排尿時に痛みを感じる」

「尿が白く濁る」といった症状がある場合は、膀胱炎を疑ってみてください。

また、血尿が出ることもあります。



◆早めの受診が大切

「この仕事が片付いてから」などと、受診を先送りにしている方も多いようです。しかし、膀胱炎を放置していると、腎盂腎炎（※腎臓に細菌が感染する病気）などを誘発する可能性もあります。泌尿器科や内科を早めに受診しましょう。

◆よくなるポイントは？

夏は汗をかいて脱水傾向になりやすく、尿量が減って細菌を洗い流しにくくなります。そのため、冬より膀胱炎を起こしやすくなるようです。

まずは薬をきちんと飲み、水分をたっぷり取りましょう。他にも、「トイレを我慢しない」「下半身を冷やさない」「熱いもの、辛いもの、アルコールなどの刺激物を避ける」ことが、膀胱炎が早くよくなるポイントです。

まちがいさがし答え：①朝顔のつぼみの数が違う②ジョウロの先端の長さが違う③脚立の段数が違う④狼さんが片目を閉じている⑤植木鉢に貼っているラベルの位置が違う

今どきリフォーム事情

～ 最新のガスコンロ ～

最新式のガスコンロには、色々な機能がプラスされています。
また、汚れも付着しにくく、お手入れも簡単になっているんですよ。

◆ガスコンロの安全機能

ガスは危ないイメージがありませんか？ 最近のガスコンロは、安全機能を付けることが義務づけられています。お鍋を置いていないと着火しませんし、調理中にお鍋を移動したら弱火になって、消火する機能などもあります。また震度4以上の揺れを検知すると、自動で消火するタイプもあります。

揚げ物の温度調整もできるので、安心して揚げられますよ。ガスコンロも年々進化して安全に使いやすくなっています。



◆オートメニュー

最近のガスコンロは、オートメニューが充実しています。煮物はもちろん、餃子やホットケーキなど、温度を自動で調節してくれるので、失敗なく美味しくできあがります。

◆グリルを活用する

魚焼きグリルは、活用できていますか？ 中が汚れるとお手入れが大変そうだから、グリルを使わないという方もいらっしゃるかもしれませんが、最近は汚れないようにグリルパンを使うこともできます。グリルパンの中に魚を入れて焼くと、周りに油が飛び散らず、ガスで焼いた美味しさはそのままに味わえます。グリルの消臭機能も優れています。魚を調理したあとにトーストを焼いても臭いが付かないので、おすすめです。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

7月の行事といえば七夕ですね。

七夕は、織姫と彦星が年に1度だけ、天の川をはさんで会うことができるといふ伝説行事です。

人々は短冊に願い事を書いて笹の葉に結び、夜空を見上げて二人が会えるように祈ります。

織姫の星である「こと座のベガ」と、彦星の星である「わし座のアルタイル」の間を流れているのが天の川です。天の川の正体は星やガスの集まりで、地球が所属している銀河系を横から見ている様子です。

天の川は一年中見ることができませんが、一番綺麗に見えるのは夏といわれています。銀河系は上から見ると渦巻のような形になっていて、太陽系は端の方にあります。夏の天の川は、端の方にある地球から、銀河系の中心を見ている状態なので、よりたくさんの星やガスが帯のように集まって見えるのです。また、七夕の頃には夜空を見上げる機会が増えるため、私たちにとっても天の川を見やすい季節といえるのでしよう。

夏の夜空を見上げながら、遠い宇宙に思いをはせるのもよいですね。

- ・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 <https://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。



いよいよ梅雨入りです。季節の変わり目体調管理も大変になりますが皆さんご自愛下さい。来月も頑張って造ります。お楽しみに！