

～大切なお客様へお届けする、生活お助け情報誌～

# わくわく★わく★通信

2006.8月号

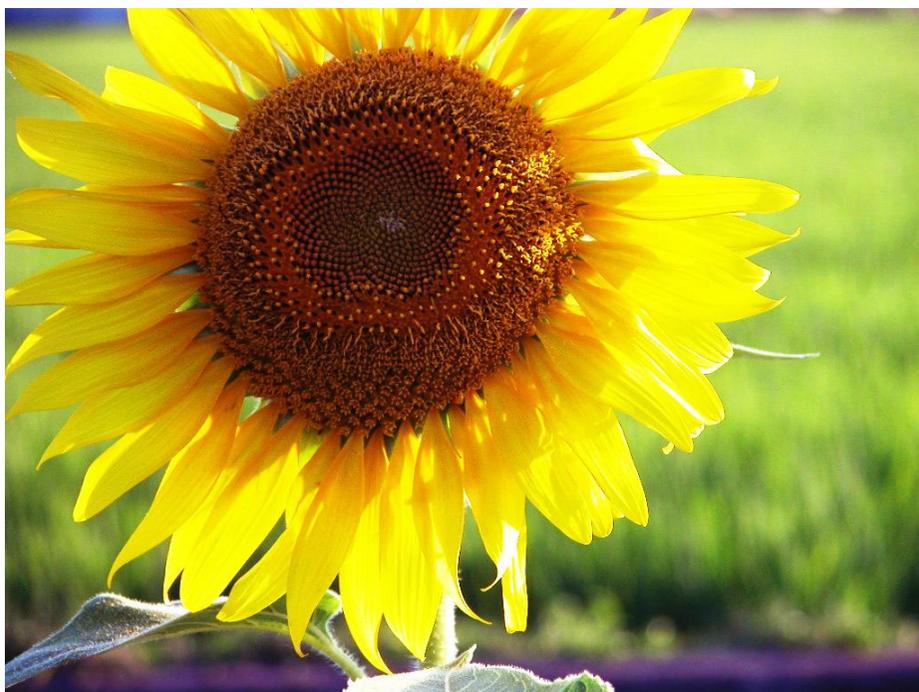
今月のトピックス

夏を演出するインテリア/健康コラム/クロスワードクイズ

## 季節の花便り

向日葵（ヒマワリ）  
菊（キク）科  
花言葉：崇拜、憧れ

開花時期は、7月中旬から9月中旬頃。  
北アメリカ原産。  
16世紀にイギリスに伝わり、「太陽の花」と呼ばれ始めた。名前は花が太陽の動きにつれてまわることから、「ひまわり」。



発信元

ナイスリフォーム(株)堀  
装  
FreeDial/ 0120-72-4340

FAX/0745-72-3537

北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

*feeling stage*

ナイスリフォーム萌  
FreeDial/ 0120-73-3011

FAX/0745-54-3010

北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

# 健康コラム

## 今回のテーマ 遊び疲れ解消法！

夏は、キャンプやバーベキュー、海水浴と楽しいイベントが目白押し！遊び疲れて「明日の仕事どうしよう…」なんて考えたことはありませんか？今回紹介する方法を実践すると、疲労回復度がグーンと上がり仕事のやる気もムクムク甦ること間違いナシかも！？

食べすぎには・・・



ごちそう疲れ、飲み過ぎで内臓が疲れ気味なら、休みの最終日は禁ごちそう・禁アルコールが回復の早道。

疲労回復に効果のある酢やビタミンCをたっぷりにとって、温かいお茶でしめてみては。神経を興奮させるようなコーヒー、紅茶、緑茶などより、刺激の少ない麦茶や番茶が○。

寝ている間は胃を休めるために寝る2時間前には食事をすませしておく。アルコールで肝臓が弱っていそうなら、しじみの味噌汁が効果的とも言われている。

朝食も必ずとって、仕事初日にカツをいれたいもの。

遊び疲れ（または休み疲れ？）にはなんと言ってもお風呂。

お湯の温度や水圧は血行をよくして新陳代謝を促す。また副交感神経の働きが良くなるのでリラックス効果も抜群。浮力が筋肉のこりをほぐしてくれる…と疲労回復には効果が多いマストアイテム。筋肉疲労や興奮気味の時には36～38度のぬるいお湯にゆっくりと。

女性にはすっかり浸透した各種の入浴剤も試してみても。

落ちつけるラベンダー、日焼けやアセモにはアロエや桃の葉、湯上がりにサッパリ感が欲しければ重曹成分の入ったものを。

朝起きて出勤前にもサッパリしたければ、熱めのお風呂かシャワーに「カラスの行水」的にサッと入ると交感神経が刺激されてシャキッとす。

遊びすぎには・・・



体が疲れきたなら・・・



マッサージや指圧の方法は多彩。

家で素人でも簡単にできて、疲労回復に効果があるのは足の裏。

うつ伏せに寝て家族に土踏まずを中心に親指で指圧してもらう。

子供がピアノを習っていたら、ピアノのために指の強化にもなると言っ

て頼んでみよう。指が疲れたら、拳でトントン。とどめは足を踏んでもらう。

あなたの土踏まずに相手のかかどが当たるようにして、足踏みをしてもら

う。体の小さい子供ならそのまま腰も踏んでもらおう。大人に踏んでもら

うときは踏む人に壁などの掴まる場所を確保しておかないと、全体重があな

たにかかり、とんでもないことに・・・。

家族に気長な人がいる場合は、仰向けに寝て、足の親指と人差し指の付け根に、しばらく親指の腹を当ててもらおう。

いつしか体がリラックスしてウトウトしてくる。

そのまま寝てしまえば、翌朝にはすっきり体が軽くなっているはず。

睡眠中、ヒトの体は内臓などの活動の低下、呼吸数や脈拍数の減少、体温の低下、代謝や内分泌器系の活動の低下、骨格筋の弛緩などによってエネルギーの消費が抑えられ、心身の疲労が回復していく。

特に眠りに入った直後に現れるノンレム睡眠の3～4段階は肉体の疲労回復期と言われている大切な時間。

質の高い深いノンレム睡眠は夕方から夜中にかけて現れるともいわれているので、疲労回復にはやはり早寝がよいだろう。

やっぱりこれが重要！



# ガーデニング 講座

## ウォーターガーデンで手軽に「涼」を 感じませんか？

一年で最も暑い本格的な夏到来。今回も、先月の講座に引き続き「インドアガーデニング」でお部屋に清涼感を演出しましょう。ちょっと違うのは、和の風情。陶鉢に水辺の植物を使い「ウォーターガーデン」にしました！



シラサギ カヤツリ草	湿地を好む宿根層。ポインセチアのように花苞の色が変わり、夏に白くなり花が咲く。
トクサ	水中から湿地まで適用範囲の広い水草。
十和田ヨシ	白い斑入り模様が特徴の湿地の宿根草。

### 土のリサイクル ～ガーデニング豆知識～

一度使った土の捨て場に困ったことはありませんか？種まき、挿し木など新しい清潔な土が必要な場合を除けば、古い土を再利用できます。

- 同じ種類の植物を何度も同じ土で作ることによって、生育傷害が出ることもあるので注意！
- みじん（土の目詰まりを起こす細かい土の粉）は、ふるいにかけて取り除く。
- すぐに使わずしばらく雨風にさらしておく。潜んでいた雑草種子が発芽してくるので絶やすことができる。
- 腐葉土など、土壌改良資材で調節する。

# 作成方法



1. 陶鉢(浅皿型)、水生植物の土、グリーン苗(シラサギカヤツリ草・トクサ・十和田ヨシ)、土入れ器を準備する。



2 鉢底の水抜き穴はふさいだままにし、苗をポットから出して、根株・根玉を傷めないように不要な土を落とす。



3. シラサギカヤツリ草を鉢の中心に置く。



4. 手前左側に十和田ヨシを置く。



5. 手前右側に十和田ヨシを置く。



6. 根元が隠れる程度に、水生植物の土を入れる。



7. ひたひたになる位水を注いだら出来上がり。



完成！

## 管理の仕方

**水 や り** 水が減ったら、注いで常に水を保つようにする。

**置き場所** 室内の直射日光の当たらない明るい日陰に置いて、冷房の風は当てないようにして下さい。

**肥 料** 肥料を与える必要はありませんが、葉の色が薄くなってどうしても気になる時は、2,000の液肥を与えるとよいでしょう。冬になったら枯れますが、捨てないで地植えや鉢植えにして土に植えておくと、春には芽が出てきます。

# 楽しもう!インテリア

ちょっとした工夫で素敵な空間!

「夏のさわやかさ」をテーマにお家に  
サマーディスプレイを作ってみませんか?



暑さなどで何かとストレスを感じやすい季節だからこそ、チャレンジ!  
夏のお部屋のコーディネートは、清潔感をいかに演出するかがポイントですよ!



食器を単に収納するだけでなく、季節の小物や小さなグリーン、植物などを あしらえば食器棚  
やサイドボードもちょっとしたディスプレイスペースに。アイデアひとつでお部屋の清涼感もグ  
ンと変わってきます。



清涼感を演出するポイントは、清潔感、透明感、材質。ガラスの食器やグッズを使うだけでなく、例えばコースターに和風のものを合わせるとか、固定観念や素材にとらわれず季節に合ったものをひとついれてあげるだけでも清涼感や季節感などを演出することができます。



右にある 3 つ並んだガラスに入っているのは、実はドライフラワー。ガラス花器の中に小さくアレンジして、まるで水中花のように。それを縦に横に組み合わせて涼を楽しみましょう!



# 玄関まわり



ガラス・水・水草でまとめた玄関先。ここ一箇所でも夏っぽくしておくとなかなかイイ気分です。

そうめんやサラダ用の鉢に水草やビー球をあしらって…。

お家に来られるお客様を出迎える玄関先は特に 気を使いたいものです。



通気性のいい天然素材は、夏らしさを感じさせる重要アイテムです。マガジンラックやスリッパ入れなどの収納を、カゴや箆に変えてみましょう。

## これだけは気をつけて！

お気軽にできる“サマーディスプレイ”ですが、一つだけ守りたいことがあります。それは、「少しでも“秋”を感じるようになったら、即時撤去すること」。「立秋」を目処にするのもいいですが、まだまだ暑い盛りなので、現実的にはもうちょっと先でもOK。しかし、明らかに涼しい風が吹き始めたら、秋仕様にチェンジするか、少なくとも“夏”を残さないように。こういうものは、先取りすればするほどよく、残ると異様にカッコ悪くなってしまふようですから…。



# ちよつと休憩♪



縦・横のヒントをもとにクロスワードを完成させて下さい。□ ←この四角4つの文字を並べると、ある言葉になります。少し難しいカギもありますが、チャレンジしてみてください。正解は来月号で…。答えが分かった方は、ハガキ、メールにてご応募下さい。抽選で4名様に図書券1,000円分をプレゼント！

### ■縦のカギ■

1. 揚げたてがおいしい。クリーム○○○○。
4. 家を建てる前にしておいた方がよい。○○○調査。
6. 風邪をひいた時は、これがでる。
8. 和製ドリルのこと。工具。
9. 業界で密かに使われる言葉。
11. 前進の反対。

### ■横のカギ■

1. 立ち直ること。もう一度やり直すこと。
2. いきものが最後に還る場所。
3. 観光地はこれが良い。
5. やじろべえに必要。バランスのこと。
7. お金など大事な物を保管する箱。
10. このサインが出たら進んでよし！

### ご応募方法・・・

お名前、ご住所、お電話番号を明記し、下記までお願いします。(8/20 締切)

ハガキ→〒636-0021 北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

ナイスリフォーム(株)堀装 クロスワード係

メール→center@nice-re-form.co.jp

### 7月号の答え：シイタケ

当選者は、中本弘様(上牧町)・田中淳一様(安堵町)・上辻光弘様(香芝市)・浅香智恵子様(広陵町)でした。おめでとうございます！

1		6	9	
		7		11
2	4		10	
3		8		
	5			

# ナイス雑記

ナイスリフォームで起こっている出来事などをご紹介！

## 蝶々観察日記



本店の前に植えている花

事務所前の花の水遣りをしていた、ある日。パンジーの花に今まで見たこともない派手な芋虫がいるのを発見。

黒地に赤のライン、トゲトゲ有り、という外観。「触ったらケガするぜ！」というオーラを放ちながらパンジーをむしゃむしゃ食べている。しかも、よく見てみたら大小合わせて10匹近くいる！「何者?! 蛾の幼虫?!」と思いながら、しばらく観察してみる。

あまりにも個性的な幼虫なので気になり、インターネットで調べてみることに。その結果、ついに正体が分かった。「ツマグロヒョウモン」という蝶々の幼虫だった。蛾ではなくてとても嬉しい。ハネが豹のような模様なので、「ヒョウモン」というらしい。あんなに毒々しい外観なのに、毒は無いとのこと。ついでに言うと「ツマグロヒョウモン」は、毒のある蝶々に擬態（真似）している。そして、パンジーを食する。正体が分かり安心し、羽化が楽しみになった。



すごい勢いで食べてます

芋虫を見守る日々。パンジーはどんどん食べられていく……。そしてある日、芋虫はラティスに逆さまにぶら下がり、動かなくなった。とうとうさなぎに変身した！さなぎになってからはもちろんじっとしているが、水がかかった時だけ嫌なようで、ブルブルッと体を震わせて動く。芋虫時代からあったトゲトゲはサナギになってもある。トゲトゲは先の方が金色に輝いていてかっこいい。



さなぎになって約一週間後。とうとう羽化する。毎日見守ってきたので嬉しい！



あの芋虫がこんなきれいな蝶々になるなんて。生命の不思議を感じた出来事でした！



名水百選にも選ばれている、洞川のごろごろ水。  
側には奈良県の天然記念物の鍾乳洞もあります。

## ごろごろ水

吉野郡天川村洞川。五代松鍾乳洞(ごよまつしょうにゅうどう)の真下から湧き出る水を古来より「ごろごろ水」と呼び、水神山の神を祀り、地元では古くから万病に効く「神の水」として保全されてきました。

※命名の由来・・・この付近はカルスト地形で有名な地区で、地中の水路を流れる水がゴロゴロと音をたてて流れる事から、「ごろごろ水」と命名されたと言われています。



五代松鍾乳洞は国立公園内に位置しているため、開発行為が一切入らず、古来より水質を今も守り続けています。また、長い年月をかけて石灰岩層で磨かれたごろごろ水は、体にやさしい弱アルカリ性でミネラルも豊富。中でもカルシウムは国内有数の含有量を誇り、体質改善や健康増進にも役立っています。

五代松鍾乳洞は昭和四年に、地元の赤井五代松氏によって発見され十余年の歳月をかけて探洞されました。それには強い信念を持って突き進む五代兄(村人からの愛称)の執念のドラマがありました。

五代兄(ごよにい)は、十二、三才の頃から家業の植林を手伝っていたが、この少年の心を強くとらえたのは、杉植えや下刈りではなかった。それは、山へ通う往復の途中、ゴウゴウと大地の底から響いてくる水の音だった。それは村人たちが「ごろごろ水」と呼んでいた場所なのだが、いつの間にか少年はこの奥にはきっと鍾乳洞があるに違いないという、途方もない想像をするようになった。そしてこの想像は、少年が成長するとともにいつしか信念となっていった。

その後、大阪へ働きに行っていたが、二十六歳の時に呼び戻されて、小菊さんという可愛い娘さんと結婚し、家業を継いだ。しかし頭にこびりついて離れないのは、あの大地の底から魂を揺るがすように響いてくる水の音である。五代兄は山へ行くような顔をしてそっと手がかりを探し始めた。そしてながい時間をかけて、確かにここだという強い自信ができた。ある日、立ちほだかる岸壁へ処女鍬のこだまを響かせた。大正一四年、五代兄四十三歳の時だった。

それはすぐ谷あいの村に知れ渡った。村人たちは、「可哀想に、気が狂うた」と嘯きあつた。すでに三人の子を持つ働き盛りの男が家庭を捨てて来る日も来る日もあてのない岩掘りでは、気遣いという噂も無理はない。が、五代兄のひたすらな姿に、いつの間にか小菊さんも巻き込まれ、大阪の学校へ通う長男(当時十七歳)も学校をやめて手伝い始めた。そして七年目の昭和九年九月、第一の鍾乳洞を掘り当てた。が喜ぶ家族を尻目に五代兄はこうつぶやいた「・・・いげ(私)が考えてたのは、こんなちっさなものじゃない。もっともっと大きな洞じゃ」岩を掘る澄んだ音は、一日も休むことはなかった。しかし支出ばかりで収入のない一家は貧乏のどん底へ落ちた。山はとっくに売りつくし、わずかにワサビを売る金が生命をつなぐ糧に変わるばかりである。けれどもどんな障害にも五代兄を断念させる事は出来なかった。一家はひと振りごとに祈りを込めながら掘り続けた。

昭和十一年のある日、次男の振り下ろした鍬が、ドンと太鼓のような音をたてたかと思うと、突然ポカリと穴が開いた。「ととつ、でっかい洞や、うちより広いわ！」次男の叫びに、一家は手をとり肩を抱いて喜んだ。五代兄の目は涙でくもり、天井といわず、自然が描いた大彫刻が、少しも見えなかったという・・・。

# 萌News

ナイスリフォームの支店、  
萌のことをご紹介します

## 萌について

萌とは、心を癒す和空間と、体に優しい自然素材の体感型ショールームです。  
来て見て触るだけではなく、香り、音も感じて頂けます。



※お盆は休まず営業しています。是非、お気軽にお立ち寄り下さい。

## トマトができた♪



萌ではいつもお花を植えて育てているのですが、野菜と一緒に育てたら面白いかも！！と思い、いち社員の独断により萌で育てる事になりました♪



トマトの花



葉っぱからついた苗

最初、三つだけ苗を植えたのですが、ある日、お客様に「下の葉っぱを取って土に挿したらまた根がつくよ～」というありがた～い情報をキャッチ！！  
なんですと～トマトめっちゃ増えるやん！！

ということで、本当にちぎった葉っぱにちゃんと根がついて、その苗にもうすぐ実がなろうとしています。もともとの苗の記念すべき第一号トマトくんは、残念ながら鳥につつかれて食べられちゃいました。第一号よさようなら～。

そして、今日も日々奮闘。初めての野菜栽培は続くのでした…。

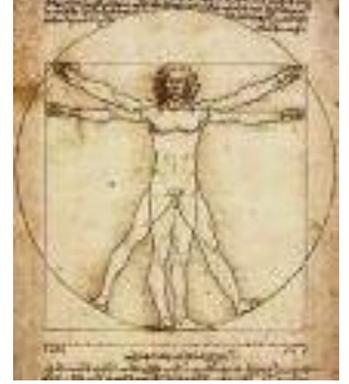


実がなった！！

# 建築こぼれ話

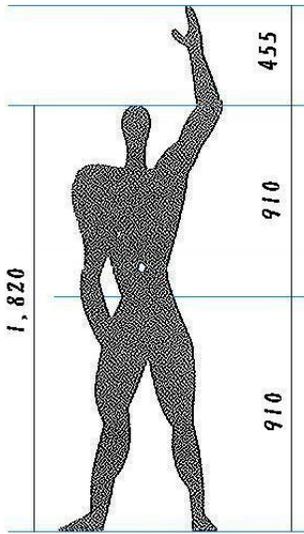
ヨーロッパは、昔から建築の先進国でした。

この国で、建築家の社会的地位は確立されたともいわれています。右の絵は、映画『ダ・ヴィンチコード』で目にした方もおられるでしょう。紀元前ローマの建築家、ウィトルウィウス（紀元前1～紀元1世紀）の建築理論に基づく人体図です。



これは、人間が両手両足を広げた時の基本寸法を表しています。

この図（絵）を基に、建築などの基本寸法（module モジュール）を造りだしたのがル・コルビュジェ（1887-1965）です。



コルビュジェが日本の910ピッチと関係があるのかわかりませんが、昔から設計をする上で基本としたのが、左の図のような910（きゅうひゃくとう）でした。

実際、関東間の畳は910×1820ですし、存来工法での柱間は910ピッチです。

現代でも、人体の基本寸法（モジュール）と動作に必要な寸法（動作寸法）を考え、住宅は設計されています。

メーカーのシステムバスやトイレ、キッチン、廊下幅、階段の1段の高さなどなど…。

しかし、時代とともに、人の体形は進化し、大きくなりました。

ですからコルビュジェの910ピッチでは狭いでしょうし、バリアフリーや土地区画の狭さなどの問題もあります。

例えば、アメリカでしたら4フィート（1219）ピッチが基本にされます。日本人との体形差や土地自体が大きいのでそれでも成り立ちますが、1219ピッチで生活するのは日本人では難しいでしょうね。

建材や木材の規格寸法の問題はありますが、理想を言うならば、1000ピッチ！！

しかし、現実的には狭い日本で950ピッチぐらいとればベターでしょうか。





ハアッ、ハア〜ッ！暑い日の散歩後の荒い息遣いのポンタ。舌をビロンビロンと小刻みに出し入れして体温調節中。シーズー特有の鼻ペチャ顔（ゴメン！）に舌が、べれ〜と出ると白いミズクが笑った顔（寝た時の顔らしいが）に似ている。朝の散歩前、タライを庭に出し水を張っておく。帰ってくる頃はお日様で調度良い水加減。ハーネスを外してやると自分からバシャーンと勢い良く飛びこむ。しかし、ご・ま・ん・え・つう〜、だったのに突如！ズン！と飛び出しブルブルブルツと水滴を落とし、むっと不機嫌に。「雨の散歩で濡れるのはしかたないけど、嫌いな風呂まがいで今朝も濡れてしまった！」・・・とでも思ってる風。さっきまであんなに喜んでたくせに。タライを仕舞いながらぶつぶつ。ポンタ、ご満悦〜顔の写真、去年の夏のもいっぱい有るんだからねっ。夏の朝の恒例行事。親馬鹿？で子供用のプール購入を夫に言う。「あほか、爪で破ってその日で終わりや」馬鹿でなくてあほやったんやあ。暑い時期の散歩は此方も大変、UVカットの黒い日傘を差し、黒い手袋はめて。日傘を差し帽子を被った時は、さすがに近所の人に「なんぼなんでもお」と言われてしまった。以後、帽子にするか傘で出るか、朝の日差しで決めている。持ち物は、ポンタのウンチ用袋におしっこ後その場所にかけるペットボトルに入れた水（おしっこ薄め液の代わり）。男の子の習性で何度もマーキングをするので迷惑かけない様。「エチケツト守って今日も楽しい散歩」標語コンクールあれば応募しようかな。（幸）

## ★おいしい旬をいただきまーす!★

### ＜豆腐とチンゲン菜の炒め煮＞

材料（2人分）

- ・ 木綿豆腐(小) 1/2丁
- ・ チンゲンサイ 2株
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 酒 大さじ1



- 1) 豆腐は軽く水きりし、手で4〜6つに割る。チンゲン菜は根元を落としてばらし、1cm幅のざく切りにする。
- 2) フライパンにごま油を熱し、豆腐を炒め焼きにする。こんがり焼き色がついたら、チンゲン菜を入れ、しょうゆ・みりん・酒を加える。
- 3) ふたをしてチンゲン菜がしんなりし、味がなじむまで煮る。

## ★8月の誕生石★

ペリドット [希望・友愛・夫婦の和]



美しいオリーブ・グリーン宝石。この石を古代人が「太陽の宝石」と呼んでいた事から影響され、魔力を解き放ち悪霊を追い払う力があると信じられていました。

## ★編集後記★

蒸し暑い日が続いていますが、体調を崩されていませんか？屋外の暑さと室内の涼しさのギャップも体には良くないですよ。冷房の温度を低くし過ぎない様気をつけたいものです。体調管理に気をつけて、元気に夏を楽しみましょう

～ご意見・ご相談お待ちしております～

ナイスリフォーム(株)堀装  
FreeDial/ 0120-72-4340

FAX/0745-72-3537

北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

feeling stage  
ナイスリフォーム萌  
FreeDial/ 0120-73-3011

FAX/0745-54-3010

北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

ホームページ <http://www.nice-re-form.co.jp>