

# わくわく通信

☆今月のピックアップ☆ ガーデニング講座「グリーンの寄せ植え」  
健康コラム「日焼け対策」  
クロスワードクイズ etc.

7月号

2006

第7号

## ～季節の花だより～



☆朝顔(アサガオ) 昼顔科 花言葉:愛情、平静  
花期は7月初めから10月初め頃。中国原産で、奈良時代に薬用植物として日本に渡来しました。「朝顔」とは、「朝の美女」の意味。その名の通り、咲いている姿は可憐な美女のようです。

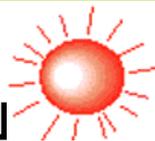
★発信元★ ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

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

# 健康コラム

## 今回のテーマ 「日焼け対策」



日差しが強くなる夏。小麦色に日焼けした肌は一見、健康的に見えますが、実は皮膚は大きなダメージを受けています。そこで今回は、日焼けをしてしまった時の対処法から、日常生活での上手な紫外線の予防法などを紹介します。



### 日焼けのメカニズム

日焼けの原因が紫外線であることは皆さんすでにご存知だと思います。皮膚が紫外線を浴びるとまず、角質層が紫外線を反射して、体内に入り込む量を少なくしようと頑張ります。その角質層をくぐりぬけて内部に入ってきた紫外線に対しては、メラノサイトがメラニン色素をつくり出して紫外線を吸収し、真皮への侵入を防御します。

直射日光を浴びた皮膚の内側では、メラノサイトがめいっぱい働いて、メラニン色素が増大し、皮膚の中に沈着して肌の色が次第に濃くなるというのが日焼けのメカニズムです。

### 紫外線対策は夏だけで大丈夫？

最も紫外線が強いのは、やはり夏ですが、他の季節でも以外と紫外線が強く、夏だけの紫外線対策では不十分です。

紫外線は春先の3月にぐっと増えて、6月にピークを迎え8月まで多く、9月以降にようやく減少し始めます。1日のうちでは、朝10時にはすでに紫外線はかなりの量に達し、午後3時まで続きます。

また、曇った日でも油断はできません。厚い雲を通して、わずか20%の紫外線がカットされるだけで、ほとんどの紫外線が肌に到達しているのです。

### 日焼けを上手に予防するには？

紫外線が最も強い夏の外出時には帽子や日傘を利用したり、日焼け止めクリームやファンデーションをつけて。曇りの日や近所への買い物、洗濯物を干す時など、短時間でも紫外線のダメージを受けるので、フルメイクが面倒という人は、パウダーをはたいておくだけでも紫外線を乱反射させる効果があります。このような小さな気配りが日焼けを予防するためには、大切なのです。



### 日焼けと食べ物の関係

日焼けによる皮膚のダメージを回復させるには、新陳代謝を活性化にする働きをもつビタミンA、C、Eを多く含む食品を中心にバランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

ただ、ビタミンCが肌に良いと、レモンをせっせと食べる人もいますが、レモンやライム、パセリ、セロリ、春菊、みつ葉に含まれるソラゲンという物質は光毒性があり、一度にたくさん食べて直射日光を浴びるとシミができてやすくなります。海や山へ出かける前にはソラゲンを含む食品を多量に食べることは避けて下さい。

### 日焼けの対処法

① 冷たい水で冷たい等冷浸する。  
日焼けで皮膚が赤くなるとかゆい状態がしばらく続きます。

② 水分補給をする。  
化粧水、乳液、美容液で保湿を与えます。

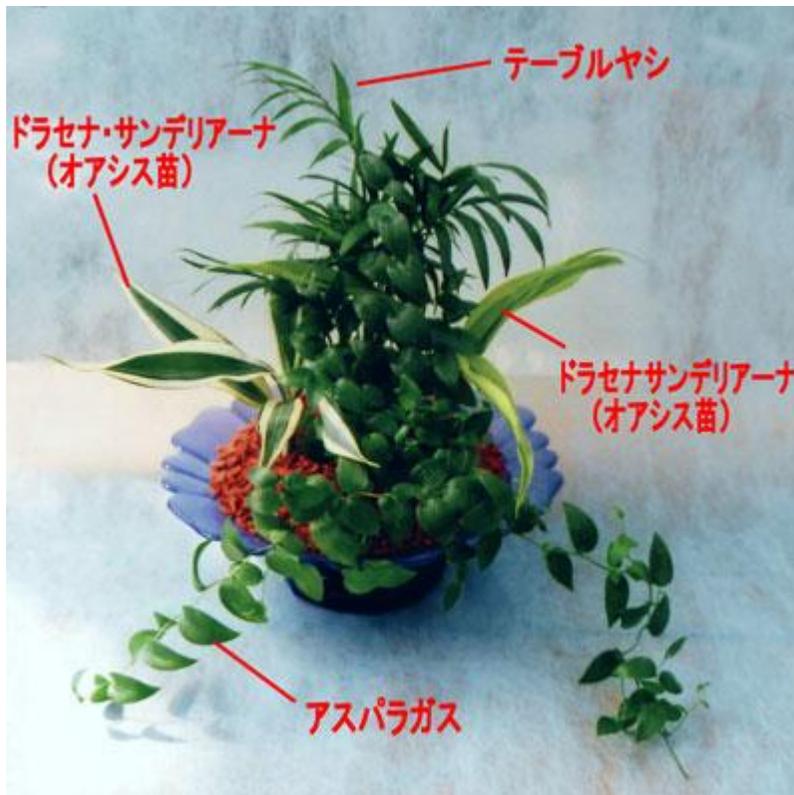
③ 無理に赤くむくのを待ちましょう。  
皮膚が赤くなるのは自然の反応を待ちましょう。

紫外線は、皮膚表面の殺菌をおこなったり、皮膚内でビタミンDをつくる、カリウムやカルシウムの増加を促進するなど、体に良い働きもしています。ただし、必要以上に紫外線を浴びることは、肌へのダメージを大きくするので控えたほうがよいでしょう。何でも程々に、という事です。

# ガーデニング 講座

## グリーンとガラス容器がとってもクール！ 夏を涼しくインドアガーデニング

暑い夏の日差しの下で疲れた体も、マイホームや職場などお部屋の中にグリーンがあると清涼感を感じるもの。今回はその効果がいっそう高まるよう、見た目もさわやかな「ガラス容器」を使っています。グリーンの癒しを楽しんでみて！



|             |                                                         |
|-------------|---------------------------------------------------------|
| ドラセナサンデリアーナ | 観葉植物の中で、一番品種が多く葉の形も様々。オアシス苗は、寄せ植えの隙間やスペースをうまく使えます。      |
| テーブルヤシ      | 日陰でも良く育つコンパクトな観葉植物。                                     |
| アスパラガス      | 食用アスパラガスの仲間、スマイラックスという品種。切り花のアレンジメントや寄せ植えにも使えるリーフプランツ苗。 |

## 作成方法



1. ガラス容器、室内園芸用土、珪酸塩白土、テーブルヤシ苗×1、アスパラガス苗×1、ドラセナサンデリアーナ(オアシス苗)×2、土入れ器を準備。



2 ガラス容器の底には排水の穴が無いので、根腐れ防止のため「珪酸塩白土」を薄く敷く。



3.珪酸塩白土の上に、室内園芸用土を軽く入れる。



4.テーブルヤシとアスパラガスをポットから取り出し、根株・根玉を傷めないように不要な土を落とす。



5.テーブルヤシとアスパラガスを一つに寄せて、中心に植える。



6.対角にドラセナサンデリアーナを植える。



7.室内園芸用土をよく詰める。10分ほどで完成しました。(ウォータースペースはとらなくてよい)



8.室内園芸用土は給水力があるので、少しずつ注ぐ。(目安は底から1cm位)



完成！

### 管理の仕方

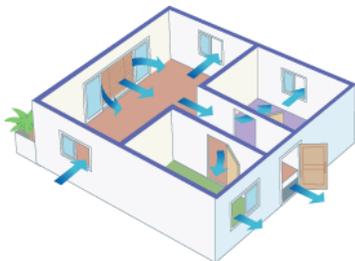
**水** やり 土の表面が乾いたら、底から1/3まで水を注いで下さい。

**置き場所** 室内の直射日光の当たらない明るい所に置いて下さい。(レースのカーテン越しの光がGOOD)

**肥** 料 葉の色が薄くなって気になるようであれば、1,000倍に薄めた液体肥料を与えて下さい。冬越しも出来ますが、冬は肥料を与えないようにしましょう。「アスパラ」が伸びてきたらカットして、花と一緒に活けてもきれいです。

# 楽しもう！ インテリア

湿気が多く蒸し暑い日本の夏。そんな夏を少しでも涼しく過ごすため、人々は様々に工夫を凝らしてきました。そこで今月号では、よしず・簾を使った快適な暮らしをご紹介します！



電気代の節約  
にもなります  
ね！

## 風の通り道

風の通り道をつくりましょう！

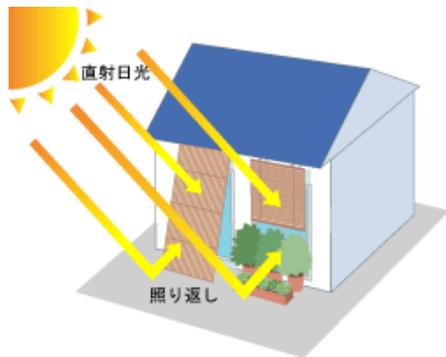
真夏日が続く暑い日は、窓を閉めきって冷房に頼り勝ちですが、窓を開けて風通りをよくするだけで、ずいぶん凌ぎやすくなるものです。昔の日本家屋では、夏になると風通りをよくするために障子や襖を外して**簾(すだれ)**を使っていました。簾は、今では窓の外に吊るすのが一般的ですが、元々は風を遮らない部屋の間仕切りとして使うものだったのです。

私たちも暑苦しい日には思い切って窓を開け、自然の風で涼を取ってみましょう。ただし、風は抜け道がないと部屋に入ってきて、まっせんから、対面する両方の窓を開けることを忘れずに！

## 日光を遮断する

部屋に入ってくる熱は、主に上の**直射日光**と下からの**照り返し**の2つ。地面から軒下までを覆える**よしず**を使えば両方を同時に遮断することができますが、マンションなどで取付が難しい場合は、**簾と植物**を植えたプランナーを組み合わせて使ってみてはどうでしょう。簾を窓の外側に少し離して吊るすと、風を遮断することなく直射日光をカットできますし、ベランダに背の高い植物を置けば、**照り返し**をカットしてくれます。

また、植物は葉の表面から蒸散する水分で周囲の温度を下げる働きもしてくれます。



葦簾は、主に夏に用いられ、太陽光や、外部からの視線を遮りながら風を通す役割があります。住宅では、玄関先やベランダなどに用いられています。その他にも身近なところでは、海の家や温泉の露天風呂の仕切り、また屋台のおでん屋でもよく見かけます。

## 葦簾

よしず

現在の住宅では、遮光を主に室内のブラインド等を用いますが、これは熱までは遮ることはできません。しかし、葦簾を室外に立てかけることで、葦簾と窓や壁との間に空気層ができ、室内に伝わる熱をカットしてくれるのです。



簾は、窓の外に垂らして日光や外部からの視線を遮るとともに、竹の隙間からの風により、涼を取ることも可能です。以前の日本の住宅は軒が深く、軒先に簾をかけることによって広範囲の日壁を作ることができました。現在の日本の住宅は、軒が短いので窓のすぐ外に垂らして

使われています。10cmほど離して垂らすことで、窓との間に空気層を作り、熱を遮る効果が生まれます。従来の洋式化により、ブラインドやスクリーンが普及しましたが、簾は現在でも多く使われています。



いくら温暖化が進んだといっても、昔も夏は暑かったはず。クーラーも扇風機もなかった時代には、いったいどうやって暑さをしのいでいたのでしょうか？

### ★ 早朝に打ち水

まだ気温の上昇する前に、庭先や玄関前に水をまいておくと、気化熱の放散効果で涼しさが感じられますのでお試しあれ。ただし、寝坊した日はダメ。太陽が昇りきってからではサウナのように逆効果です。

### ★ クールな色のインテリア

人は色からも温度を感じ取っています。暑い季節にはクールなブルーのカーテンや薄いグリーンの壁紙など、爽やかな色でインテリアをまとめてみましょう。ビー球を入れたグラスに水を張り、洋ランの花だけを浮かべても涼しげです。

### ★ 熱アツおしぼりでサッパリ！

汗をかいた後、冷たいおしぼりは一瞬気持ちよく感じますが、実はいつまでも汗が乾ききらずジトジトします。逆に熱いお湯で絞ったタオルでサッと体を拭くと、お湯はすばやく蒸発するので、すぐにサッパリ快適です。

エアコンだけに頼るのではなく、身近なところから暑さを克服する工夫を楽しんでみませんか？毎日の生活そのものでエコライフを心がけると、もっと豊かなくらしが実現します♪



## 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3名様にコンビニなどで使えるクオカード1,000円分をプレゼント！

|    |   |                                                                                     |                                                                                     |   |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | 2 | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5 |
| 6  |   |                                                                                     |                                                                                     |   |
| 7  |   |  | 8                                                                                   |   |
| 9  |   | 10                                                                                  |  |   |
| 11 |   |                                                                                     |                                                                                     |   |

#### ■縦のカギ■

1. 結婚式やクイズ番組には欠かせない人。
2. お酒好きには馴染みの言葉。これには柿や味噌が良いそうです。
3. ○○をねらって、ネタを練る。
4. 単車のこと。
5. お寺の前の道はこれが多い。平たい石が並べてある。
10. 負けてばかり。○○に見放された。

#### ■横のカギ■

1. ○○○○○繁盛。
6. 金銭的な計算をする職業。
7. 貯金は○○という時に役に立つ。
8. 酔った人が不平をぐすぐ言う。○○をまく。
9. 無駄遣いはいけません。節約しましょう。
10. 屋敷内に祭る神様の事。

#### 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。(7/20 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

#### 6月号の答え:イタリヤ

当選者は、金谷克一様(王寺町)・佐々岡百合子様(平群町)・塩谷和子様(河合町)でした。おめでとうございます！

# わたしたちが暮らす奈良のお話

村としては日本一の広さを誇る十津川村。  
そこには、もうひとつ日本一のものがあります！

## 谷瀬の吊橋

奈良県最南端に位置する十津川村。奈良県の面積の約5分の一を占め、その96%が山林。緑濃い山々や美しい渓谷など豊かな自然にあふれています。

十津川村上野地にある「谷瀬の吊橋」は全長297.7m。川からの高さ54m。歩道専用の吊橋としては、日本一！



## ～十津川村に伝わる昔話～

### おおかみの恩返し

昔々、小原に肝っ玉の太い男がおった。男はあるとき、玉置越えして、南紀州へ旅をした。男が滝峠を越えて、高滝を過ぎ、玉置山の横峰にさしかかった時じやった。

ひよいと見ると、行く手の切り株に大きなけものうずくまって、じっとこつちを睨んでいる。よくよく見ると、あの荒々しいおおかみが、二本の太い前脚を踏んばって牙をむき、今にも跳びかかろうとしている。男は、もう逃げだすこともならず、腹を決めると、腰の脇差に手をやってさっと身構えた。

ところが、どうしたことが、おおかみはいっこうに襲って来るふうもない。それどころか、おおかみは時々「ウオーン」と小さく吠えるかと思えば、真つ赤な口を開けて「ヒヒン、ヒーン」と弱々しい声をあげるのじや。

不思議に思った男が、そろそろ前に寄ってみて、またまた驚いた。大きく開けた口を覗き込むと、牙と牙との間に太い舌が突きたっている。

そのとげが抜けないと、おおかみは悶えているのじや。

「は、はあん、とげを抜けというのか。」



男は、思いきっておおかみの側に寄り、脇差のさやを払うと、おおかみの口の中にねじこみ、大きなとげをえぐり出してやったのじや。

「さあ、もうだいたいじようぶじや。」と男が言うのと、「ヒン、ヒン」と二声三声ないたおおかみは、そのまま茂みの中へ消えて行ったのじやった。

男は横峰を通過して玉置山を越し、やがて紀州に着き、用をすませると、三日目に帰ることになった。男が九重の四滝から玉置山へと道を通り、また横峰にさしかかると、この間の切り株に、やっぱりあのおおかみがうずくまっている。

男が「こり笑って、「やあ、おおかみどの、もう口の方はいいかい。」と、声をかけ、その前を通りすぎた。

おおかみは、トコ、トコ、トコと後ろを付いて来る。男が玉置山を下りそめても、やっぱり追って来る。とうとう、高滝の在所の近くまで下りて来たとき、

「ウオーン」と一声、天に向かって吠えたおおかみは、そのまま今来た道を戻っていくのじやった。

そんなことがあつてからのことじや、村中のあつちこつちで、しきりに送りおおかみの噂をするようになった。

「ひとりで、山越えていたら、どこからともなくおおかみが現われて、道づれとなり、ちゃんと在所近くまで送ってくれる。」と。

## コラム〈散歩その5～ハーフとミックス〉

散歩で出会う、ポンタの友達の多くが「血統書」なる紙を持っている。その紙が持て囃された時期もあったが、人間の「釣り書き」と同じでお見合いでもしない限り引き出しに眠ることになる。ポンタも持っていたがいつの間にか紛失したようで見当たらない。

血統書にあまり価値を見出せなくなると、次は血統より、世間の目に珍しい子が欲しくなるのか、チワワとマルチーズをかけ合わせチワチズなるハーフ犬達を作るのが流行とか。

ミックスではなくハーフなので2種の特徴が顕著に出る。良い遺伝子が出れば大成功?その反対の子は何処に行くのやら。そのうちワンニャン犬というのが出てきて犬と見なすか猫とするかで犬派猫派に喧々諤々が起こるやも。

我が家も将来の自分の体力を考え、うんと小さければどんな子でもよく、捨てられそうな子を育ててやりたかったが、成犬になっても5キロ以内の子は居なかった所、ポンタとの出会いがあった。いずれにしろシーズー犬ポンタも色々かけ合わせ出来上がった血統らしいが。

ポンタや散歩犬仲間は血統書など知る由もなく、おそらく容姿にも無頓着で、精々「しっぽと首の振り方がなあ～んか好き!匂いも好き!」位の理由で無邪気にじゃれあっているのだと思う。だから私もそんな無邪気な犬がなあ～んか好き!  
(幸)



## おいしい匂をいただきまーす

### <なすとじゃこの甘辛煮>



#### 材料(2人分)

- ・ なす 2個
- ・ ちりめんじゃこ 1/3カップ
- ・ 青じそ 3枚
- ・ 赤唐辛子 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1

- 1) なすは、縦2つ割りにして斜め薄切りにし、ごま油を熱してこんがり炒める。
- 2) 1に、ちりめんじゃこ、輪切りにした赤唐辛子、しょうゆ、みりん、酒を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 3) 2を盛り付け、粗みじん切りにした青じそを散らす。

## ★7月の誕生石★

### ルビー [情熱、仁愛、威厳]

圧倒するような美しさと、ダイヤモンドを凌ぐ希少性。古代インドでは「宝石の王」と賞賛されました。ルビーには「情熱」や「闘争心」を高める力があるとされています。



## ～編集後記～

夏がやってきました!子供の頃、日焼けなど気にせず外で遊んでいたのを懐かしく思い出します。今ではシミなんかを気にする大人になってしまいました。しかし、昔かくれんぼや高鬼をすごく楽しんでやっていたのですが、今から思えば何がそんなに楽しかったのか・・・?でも楽しかった思い出だけは残っているので、そういう遊びはずっと受け継がれていったらいいなあと思います。

## ご意見・ご質問などございましたら

### お気軽にご連絡下さい。

ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

〒636-0021 奈良県北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

FAX 0745-72-3537

メールアドレス center@nice-re-form.co.jp

ホームページ http://www.nice-re-form.co.jp

年中無休(お盆・年末年始除く)