

発行日 2019年 9月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

月明かりに寝湯はいかが？

まだ暑い日々が続いていますが、夜になると虫の音が聞こえ始めました。朝晩のひやとした風に季節の移り変わりを感じます。暑さが落ち着いたら温泉に出かけてみませんか？新しい温泉の楽しみ方をご紹介します。

今、温泉に寝ながら浸かる、「寝湯」が密かにブームを呼んでいます。寝湯。あまり聞きなれない言葉ですが、お湯の中で寝た状態で温泉に浸かる事を寝湯と言います。ごく浅い浴槽に横になり、浴槽の枕に頭を乗せて、仰向けに寝ます。後頭部を支点にして体がフラットになるので、お湯の浮力を上手に取り込むことができ、全身の力を抜くと体が自然に浮きます。何も考えずに全身の力を抜くと、筋肉の弛緩度が高まり、全身の血行もよくなるので、驚くほどリラックスできます。そして寝湯の素晴らしい所は、仰向けに寝ながら温泉に浸かれるので、夜空をひとりじめできる場所なんです。早速露天風呂で寝湯のある温泉を探してみました。

山形県尾花沢市にある銀山温泉は、奥州街道から10キロ以上山奥に入った、冬は雪深い、秘境の温泉です。NHK連続テレビ小説「おしん」の舞台で、一躍人気スポットになりました。大正から昭和初期に作られた三層四層の建物は、大正ロマンが漂い、千と千尋の神隠しの世界に迷い込んだようなノスタルジックな感覚の

町並みです。そんな町並みの入り口に位置する銀山荘には、寝ながら夜空を見上げる事ができる露天寝湯があります。木の香りに包まれながら紅葉や雪景色を見る事ができ、心の底までリラックスできます。

加賀百万国を誇る石川県の加賀市にある片山津温泉は、霊峰白山を望む柴山湯のほりにある、歴史深い温泉です。湖岸一帯は越前加賀海岸国定公園になっており、水鳥たちの戯れる様子が見られます。片山津温泉口の近くにある加賀観光ホテルは、岩風呂や瓶風呂など、22種類のお風呂があり、中でも柴山湯を一望できるゆったり寝湯は、一日に湖面の表情が何度も変わる柴山湯を眺めながら、ゆったりとした時間を過ごせます。

日帰り温泉の寝湯もおすすめです。箱根湯本駅から車で10分の所にある「箱根の湯」は、寝湯や打たせ湯などの露天風呂が楽しめます。日帰り温泉は、値段がリーズナブルな上、館内で食事もでき、ゆったりとくつろげるスペースもあり、温泉旅行に行った気分を味わえます。

お月さまを眺めながら入る温泉……。最高の贅沢ですね。月明かりの下、心も体もリラックスできる寝湯をぜひお楽しみ下さい。



9月 September

歳時記

秋の彼岸も明けて暑さも落ち着く頃。平安時代には貴族たちが月を愛でながら詩歌を詠み、風流を競ったそうです。背の高いすすきは神さまが降り立つ「依代(よりしろ)」とされて飾られます。

季節の和菓子

月見だんご



十五夜は里芋の収穫期にあたるため、農耕の収穫祭の一面もあり「芋名月」とも呼ばれ、満月に見立てた15個のだんごと里芋を供えるようになりました。

ズッキーニと生ハムのサラダ

材料(4人分)

- | | |
|------------|------------|
| ・ズッキーニ 1本 | レモン汁 大さじ1 |
| ・生ハム 8枚 ※ | オリーブ油 大さじ2 |
| ・黒こしょう 適量 | 塩 小さじ½ |
| ・レモンの皮 ½個分 | |



①ズッキーニはスライサーでごく薄い小口切りにする。生ハムは食べやすい大きさにしておく。レモンの皮は千切りにする。

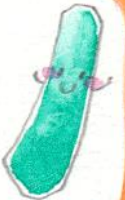


②器にズッキーニと、生ハムを盛り付け、よく混ぜた※をかける。その上から黒こしょうと、レモンの皮を散らせばできあがり。



★ズッキーニ★

ズッキーニは、かぼちゃの一種。豊富な栄養を含むうえに、100g中14kcalと低カロリーなヘルシー野菜です。また、β-カロテンが多く含まれ、強い抗酸化作用が期待できます。



たのしいこどもLife

身体の要となる体幹を育てよう

「体幹」とは体のすべての土台となる中心軸。しっかりと育ててあげることで、体だけでなく知的能力を育て、心の安定にもつながります。今回は心と身体に大切な体幹のお話です。

◆姿勢の悪さが問題に

今は赤ちゃんの時期から子育ての便利グッズがたくさんあります。小学生頃になると携帯やタブレットを持たせておくご家庭もあるのでは。親も時間が有効に使え、育児ストレスを軽減できるので便利な反面、子供の成長にとって本当に良い物かどうかはまた別の問題です。時には必要な状況もあるでしょうが、パソコンやタブレットの使い過ぎで姿勢が悪くなり、大切な成長を妨げてしまうこともあります。

◆体幹を鍛える親子遊び

低学年頃なら「しがみつき遊び」で体幹を鍛えてみましょう。大人が床に座って膝の上に子供をのせ、抱えながら少しずつ後ろに倒して子供がしがみつくように



します。他にも大人が立ったまま子供を抱っこして手を放す、などがあります。他にも親子で向き合って片足立ちになり、お互いの脚をクロスさせて、引いたり、押し合ったりする「足すもう」や、子供がうつぶせになって寝ているところに大人が頭側に立ち、ボールを投げキャッチさせる遊びなどでも鍛えられます。

◆体幹を鍛える遊び方

遊具遊びの中でも体幹は鍛えられます。アスレチックがお勧めですが、公園のターザンロープや上り棒、鉄棒などの遊びでも効果があります。腕が伸びきってぶら下がっているだけでは鍛えられないので、しっかりとしがみつかせましょう。大人は手を貸したり口出しせず、思う存分自由に遊び回らせることで、気づかぬうちに体のバランスを取って体幹がついてきます。

ハッピー住まいる！ ～トイレの手洗い タンクふたを綺麗に～



トイレの床や便器は毎日掃除をしても、手洗器のついたタンクふたの掃除はなかなかしないという方は多いはず。いつの間にか埃や汚れでくすみ、見栄えが悪くなっていませんか？

◆どうして汚れるの？

タンクふたの手洗器部分（以下タンクふた）の埃以外の汚れの原因は水垢です。水垢の正体は水道水に含まれるカルシウム等のミネラル分で、手を洗った後の水滴が蒸発し、残ったミネラル分が付着して汚れになっているのです。

◆タンクふたの掃除方法

タンクふたにこびり付いたザラザラした水垢汚れは、酸性の洗剤を使うのが最も効率的。まずトイレトーパー等で軽く乾拭きし、埃を取り除きます。そして市販の酸性洗剤を塗布し、少し時間を置いてからスポンジで軽くこすると簡単に落とせます。

クエン酸も酸性なのでおすすめ。同じように埃を取り除いた後、水200mlに小さじ1の割合でクエン酸を溶かしたクエン酸水を水垢に直接スプレー、もしくはクエン酸水を浸したキッチンペーパーをタンクふたに貼り付けて1～2時間程放置します。その後、貼り付けたキッチンペーパーかスポンジでこすると、水垢を綺麗にすることが出来ます。

◆落ちにくい汚れのときは

水垢が落ちにくいときは、クリームクレンザーで優しくこすり洗いしてみましょう。サンドペーパーで水垢を削り落とす方法もありますが、傷がつくリスクがあるのであまりおすすめしません。一回の掃除で完全に水垢が落ちなくても、掃除を重ねるごとに少しずつ落ちていくので、長期的に綺麗にするつもりで掃除をしましょう。



◆ひとくちメモ◆

トイレ掃除をすると、汚れだけでなく体に細菌が付着してしまう可能性があります。お風呂前に掃除をすることにより、時間を無駄にせず清潔も保つことが出来ますよ。

今月のインテリア

素敵なスタンドグラス

スタンドグラスは光を通すととてもきれいですね。お部屋に1枚、いかがですか？

◆リフォームや新築の方は

光が入る場所に、ポイントとしてスタンドグラスをはめ込むと、とてもオシャレになります。リフォームや新築の予定がある方にはおすすめです。

◆灯りを利用して

ハガキ大くらいの大きさのスタンドグラスを、専用の台に挟んで、電気スタンドの近くに置くと、幻想的で素敵。昼間は窓辺に置くと、また雰囲気が変わります。コンセントに差し込むだけできれいな光が楽しめるスタンドグラスのライトもおすすめです。



リフォームするなら秋がチャンス！

爽やかな秋晴れが続く季節はリフォームに最適な環境です。

家のリフォームは、暑い夏や寒い冬では「窓が開けられない」または「窓が開け放し状態」など住人にとってストレスになりますし、実は工事工程にとっても秋はいい環境なのです！

・外壁塗装や屋根塗装

塗装工事は工程中に乾燥させる工程が多くあります。

気温約 15～30 度、湿度 20～60% 程度が最も塗装に向いている環境だと言われています。

夏は高温多湿、冬は低温低湿なので、からっと晴れた秋は最適な気候だと言えます。

・コンクリート工事を伴う外構リフォーム

セメントを使った工事でも乾燥させる工程が必要ですが、

夏は気温が高いため、コンクリートの中の水分が急激に蒸発し、硬化速度が速くなるので

温度ひび割れを起こしやすくなります。冬の場合は気温が低いため、硬化速度は遅くなりますが、

外気との温度差が激しいので、やはり温度ひび割れがおきやすくなります。

なので、秋は温度ひび割れの可能性も低くなり、作業効率も良くなるのです。

また、寒い冬が来る前に窓や外壁の断熱や

ヒートショック対策のための浴室のリフォームもおすすめです！



まだまだ暑い日が続きますが、
帰宅後はまず窓を開けて換気をしまし
ょう。扇風機をまず上に向けて、
さらに窓に向けてあげるとこもった暑
さがなくなり、エアコンをつけずに済む
こともありますよ(*^_^*)
対角にある 2 カ所の窓を開けるのが
効率的ですが、1 カ所しかない場合は、
窓と部屋のドアをあけておくだけでも
空気の流れができますよ♪

秋までもう少しですね(*^_^*)

会社名 株式会社 伍代工務店
住 所 鯖江市下野田町 25-7-2
連絡先 0778-62-1258(代)
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>
Facebook www.facebook.com/godai.koumnten



『木の香の家』は伍代のこだわり！
新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え 皆様にご提案しています。
※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「宮司さん」 お墓参りや神社仏閣などに出掛け「感謝とご挨拶」で気を整えて。
- 2月生まれ** 「バランス感覚の良い人」 視野を広げ地球規模で物事を考えてみて吉。
- 3月生まれ** 「思慮深い友人」 「本当の望みは何でしょう？」 自身自身に問いかけて。
- 4月生まれ** 「のんびり屋さん」 ちょっとした楽しみや積み重ねた努力が実を結び開運に繋がります。
- 5月生まれ** 「筋肉マン」 仲間といい意味で競い合うことで集中力も高まり予想以上の結果が出そう。
- 6月生まれ** 「帽子の似合う人」 長く使えるものをじっくり吟味して吉。
- 7月生まれ** 「お師匠さん」 少しハードルを上げて吉。お稽古事や趣味が縁で交流も広がりそう。
- 8月生まれ** 「パートナー」 リズムを意識したり深呼吸することでストレス半減。
- 9月生まれ** 「サイクリスト」 新しいお店を見つれたり掘り出しモノに出会えそう。
- 10月生まれ** 「背が高い女性」 人は人。周りとは必ず自分の個性を生かしましょう。
- 11月生まれ** 「明るい笑顔の友人」 シンプルに考えて迷いを吹っ切れれば新たな気持ちで未来に展開できます。
- 12月生まれ** 「スピリチュアルな人」 曖昧な表現はトラブルの元。YES、NO はハッキリ伝えましょう。

