

幸せの黄色いお手紙

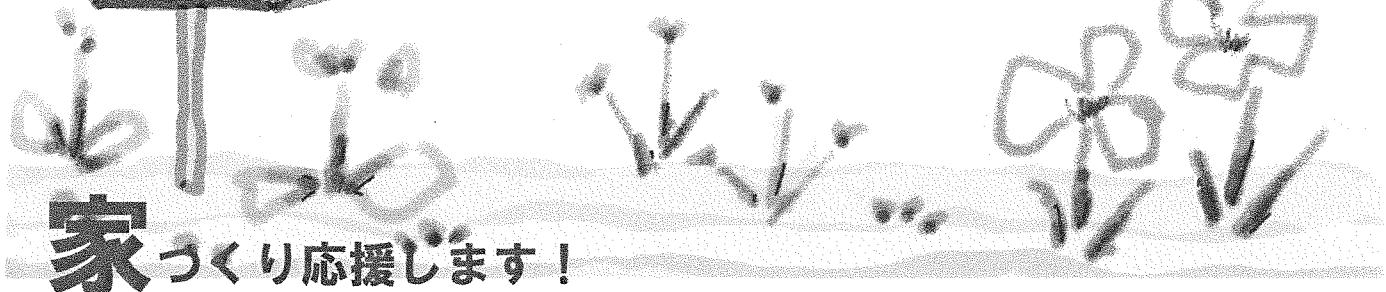
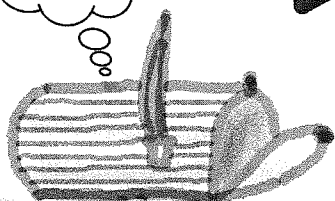
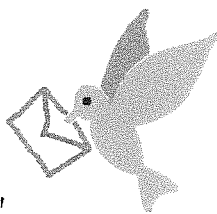
6月号

らこんて

Raconter

ぽすと

Post



家づくり応援します！

こんにちは 代表の松本です。  
このお手紙が届く日は、どんな  
天気でしょう。今年おえらし早い  
梅雨入りでしたが沖繩は、早く  
梅雨明けしました。やはり地球  
の調子がおかしいのでしょうか？

地球さん、節電がんばりますから

早く機嫌を良くしてくださいね〜。まあそのうちラン屋  
使った生活に戻るかも？そして今日も雨が降っています。  
恵みの雨です。雨音が都会の雑踏を静かにして  
くれます。雨のしずくがはじけるたびにマイクスイオンが  
出て心が落ちつきます。玉見場ものんびりになり  
ます。いずれにしても雨が降ります。雨をどうとらえ  
るかは、私の自由ですよね。見学会でお会いしましょう。



## 「セロトニン神経」活性化！

セロトニン神経とは、脳全体をコントロールしてバランスを整え、意識や元気のレベルを調整する働きを持つ神経のこと。リラックスしているが集中力はあるという落ち着いた脳の状態を作ることができます。セロトニンには日光で活性化するという性質があります。現代社会においては、日光にあたる機会が減り、心身に不調をきたす例が増えているので、適度に日光を浴びましょう。ただし、夏は日差しが強いため、早朝に日光を浴びるのがおすすめ。ウォーキングやジョギング、ラジオ体操もいいですね。セロトニンの分泌が高まってくると、姿勢を保つための抗重力筋に影響

を与え、若々しい姿を作ります。また、大脳皮質を覚醒させるので頭がスッキリ！さらに自律神経を調整し、生活リズムがスムーズになります。そして不定愁訴によるさまざまな痛みをコントロールする働きも見られるようです。脳を元気にすることで心のバランスも保て、若々しくいられる効果もあるようです。



## こんなとき どれにする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～同窓会の幹事になったら?～

旧友と久しぶりに再会し、食事をしたりお酒を酌み交わしながら、思い出話や近況を報告し合ったりする同窓会。昔の頃の感覚が戻って、つついはしゃいでしまうこの楽しさは格別ですね。しかし幹事となると喜んでばかりもいられません。面倒に思うかもしれませんが「幹事をまかされるようになったら一人前」とも言われますから、仲間の喜び笑顔を思い受かべて頑張りましょう!

まずはなるべく多くの人が出席できる日を設定します。恩師や発起人、会の責任者が出席できる日や、故郷を離れている人が出席しやすいお盆の時期などもお勧めです。次に予算の決定。働いている人、主婦の人も参加しやすい金額が望ましいですね。会場の確保に考慮すべき点は、予算に合う、

集合しやすい場所、適度な広さ、母校など思い出の場所に近いところなどです。キャンセル料がいつから発生するのも必ずチェックしておきましょう。そして当日のプランを立てます。司会やスピーチを誰に依頼するかを決め、校歌斉唱、タイムカプセルを開ける、記念撮影、ゲーム、卒業アルバムの回覧などの余興を企画し、必要なものを準備します。名札も用意しておく、会場でお互いが一目瞭然と全員が楽しく盛り上げられます。案内状を出し参加者を募り、参加人数を把握したら、それに応じた料理や飲み物の数量を手配します。最後に会計報告をするのもお忘れなく。

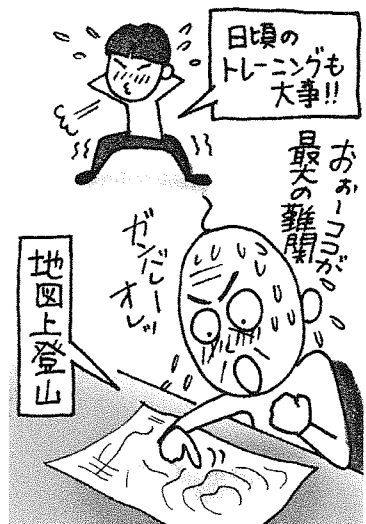
一人ですべてやろうとせず、仲間と役割分担をして一緒に進めれば、幹事にとっても思い出深い素敵な同窓会になりますよ♪



# いきいき趣味らいふ

夏山シーズンがやってきました！楽しい思い出を作るには相応の準備が必要です。毎年痛ましい事故がある以上、登山を始める前に、山の知識と心構えについてきちんと考える必要があります。山で地図を読まない（読めない）のは、山歩きの楽しみを半減させるどころか生命の危機につながります。まずは、一人で登って下りてくるつもりで、「地図上登山」をやってみましょう。しかし、山中の工程も市販のガイド地図通りではない場合があります。自然とはそういうもの。行動計画を立てる時には、休憩時間も含めて自分たちのペースで、しかも余裕を持った計算をしましょう。天気予報が晴

楽しく！安全！  
～夏山登山～



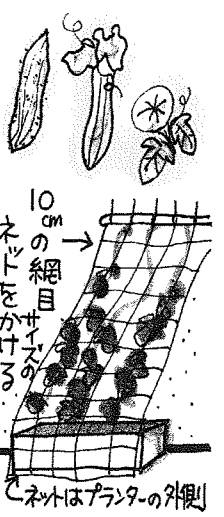
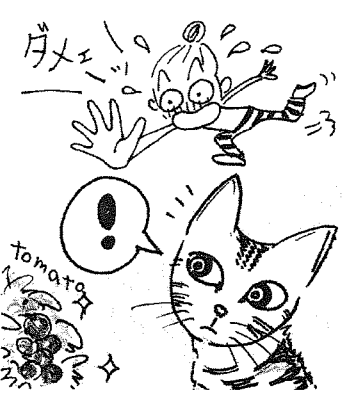
れたとしても防水透湿性素材の雨具は必須で、朝晩の冷え込みや強風の際の防寒具にもなります。こうした装備は高額ですが、消耗し、防水機能が落ちることがあるので、経験者や登山用品店に相談し、使用頻度により買い換えるようにしましょう。登山ツアーに参加すると、ガイドから貴重な話を聞けたり、仲間ができるなど利点がありますが、「連れてってもらおう」という甘えから事故につながるケースが多いと言います。登山は個人の気力、体力、経験を駆使するもの。自分の体力と技量で参加できるツアーなのかしっかり見極めてから申し込むようにしましょう。

## ペットと暮らそう♪

有名ですが、他にもアサガオの種子やアヤメの根茎など、身近にある植物がペットに有害であるケースが多くあります。医師に診せる際には、食べた可能性のあるものを持参しましょう。診断の決め手になるかもしれません。いずれも個体差があり、平気な猫もたまにいるようですが、子猫に関しては特に注意しましょう。

## ●トマトは猫にとって有害！？●

ベランダや庭でトマトを栽培して楽しんでいる方も多いと思いますが、実はトマトの葉や茎に含まれる「ナルコチン」という成分は猫の皮膚かぶれを起こします。万が一症状が出たら、流水で患部をよく洗い、動物病院で抗炎症剤の外用薬を処方してもらって下さい。タマネギやトリカブトなどが動物に有害なものとして



## 緑のカーテンはいかが？

「キュウリ」「ぶどう」「ゴーヤ」などもおすすめです。

## 節約玉手箱

エコで夏を涼しく過ごす方法として、植物を窓際で育てる「緑のカーテン」はいかがでしょう？ひなたの気温が35度近くあった場合「緑のカーテン」の陰では32度にまで下がるそうです。人が汗をかいて体温を下げるように、植物には地中の水分を根から吸い上げて葉の表面から蒸発させる「蒸散作用」という仕組みがあり、葉っぱがコンクリートのように熱くならないのはそのせいでした。ただ、せっかく緑のカーテンがあっても部屋を閉め切っていては暑いまま。窓をあけて風の通り道を作り、扇風機で空気を入れ替えましょう。よしずを組み合わせ、風鈴も下げればさらに涼しく感じられますよ。アサガオなどもよいのですが、植物の成長過程を楽しむと同時に収穫の喜びも得られる

## ワクワク系工務店

### 株式会社 建築工房まつもと

〒570-0053

守口本社(新築・リフォーム事業部) 守口市高瀬町1-5-21

寝屋川営業所(リフォーム事業部) 寝屋川市黒原旭町

電話 守口本社 新築建替事業部 06-6998-8711

守口本社 リフォーム事業部 06-6996-2426

寝屋川店 リフォーム事業部 072-829-8518

Fax 06-6996-2582

Email info@raconter-m.com

あなたの想いをじっくり聴いて設計したい  
そんな家づくりに命をかけています。

## 自分の思い通りの家を建てるには？

<http://www.matsumoto-shinchiku.com>

面倒な方は「建築工房まつもと」で検索！



6月30日 みその日



## ようこそ、僕らの家へ

### 「大きな棟飾りの目立つ家」

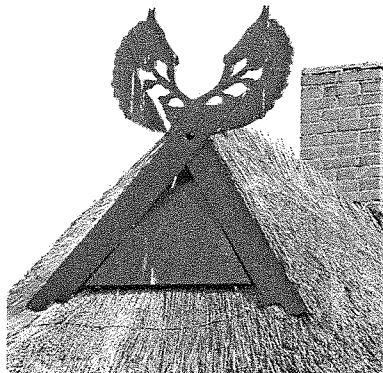
～ ドイツ連邦共和国 ～

今月も、小松義男さんの著書『地球生活紀 世界ぐるりと家めぐり』から、ユニークな家を紹介します。

いよいよ6月9日～7月9日まで、ワールドカップ・ドイツ大会が開催されます。その開催地のひとつであるハンブルグは、ドイツ北部に位置し、北海

に注ぎこむエルベ川の下流に栄える「ドイツ第二の都市」です。

そんなハンブルグの街も一歩郊外に出ると、昔ながらの切妻屋根の農家が現れます。急な屋根で目立つのは、なんととっても可愛らしい棟飾り(むねかざり)でしょう。緑



馬のデザインの棟飾り。農家を表しています。



アシ葺き屋根の上の棟飾りは、棟を固定する役割もあります。

色や白色など一色の棟飾り以外に、赤色・白色・緑色など、カラフルに塗られたものもあります。

使役用の馬のデザインは農家のシンボルで、一つ屋根の下に住居・家畜小屋・穀物貯蔵があります。

この辺りは海拔50mに満たない低地で、自然の石が少ないため、木組みにレンガを積んで家を建てています。