

発行日 2024年 7月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店



## 地球にやさしい涼生活

今年の夏も、暑くなりそうですね。  
暑いからといって、エアコンの効いた室内に籠ってばかりでは、せっかくの夏も台無し！  
なるべく電気に頼らずに涼しく過ごせるアイデアを考えてみました。

手軽にできるのが、「足湯」ならぬ「足水」です。足湯バケツや桶などに、冷たい水を7～8分目ぐらいまで入れて、足をつけるだけです。  
シンプルですがとても気持ちがいいですよ。  
水がすぐにぬるくなってしまう時は、凍らせた保冷剤を入れると、冷たさが長続きます。  
ミント系の精油を入れると、清涼感がさらにアップします。

水といえばもう一つ、「打ち水」もいいですね。  
朝夕の涼しい時間に水をまくと、水が蒸発する時にまわりの熱を奪って、温度を下げてくれます。  
使う水にはお風呂の残り湯などを利用すると、エコにもなりますね。  
特に風のある日は涼しさが倍増します。  
マンションのバルコでも効果がありますよ。

朝の打ち水が習慣になってきたら、もう一歩進んで「自主的サマータイムの導入」はいかがでしょうか？  
朝早起きして打ち水をしたら、そのまま活動開始、家族が起きてくる前に自分の用事を済ませてしまうのです。  
朝の涼しい時間帯って、意外と作業がはかどるんですよ。  
また、照明器具などからは思ったより熱が出ているので、朝用事を済ませて夜なるべく早く寝るようにすれば、省エネにもなって一石二鳥です。

直射日光が入ってくる暑い窓辺や、ベランダも一工夫しませんか？  
昔から日本の夏に使われている「すだれ」や「よしず」を使ってみましょう。

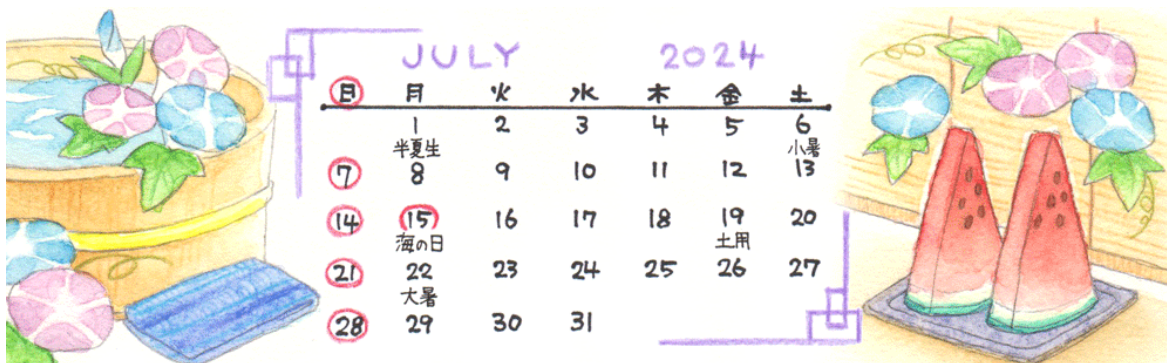
「すだれ」は竹や葦を編んだもので、窓の外などに吊り下げて使います。  
「よしず」は葦を縦につないだもので、すだれよりも大きく、窓の外に立て掛けて使います。

どちらも日光を遮りながら風を通してくれる優れものです。  
カーテンやブラインドと違って家の外に置くことができるので、太陽の光による熱を遮る時に、室内に熱を出しません。  
天然素材なので見た目にも涼しいですよ。

すだれやよしずには、時々霧吹きで水をかけると、さらに暑さが和らぎます。  
ガーデニングの得意な方は、アサガオやゴーヤなどの植物をすだれやよしずの近くに置くのも、涼しさアップでお勧めです。

夏の午後、よしずの影に小さなベンチを置いて、ちょっと夕涼み。  
打ち水をした後の涼しい風が、よしずを通してやさしく部屋に届きます。  
窓辺の風鈴がチリンと鳴って、傍らには切ったばかりの真っ赤なスイカ…なんだか目にも心にも涼しい風が吹いてくれそうですね。

エアコンを全く使わないということは無理でも、ちょっとした工夫でできる“地球にやさしい涼しさ”を、生活に取り入れてみませんか。



# 我が家のCook Time...

## 7月 ゴーヤの天ぷら

### 材料(4人分)

・ゴーヤ	1本	小麦粉	½カップ
・溶き卵	1個分	※片栗粉	½カップ
・冷水	少々	塩	少々
・青のり小さじ	2	・お好みの調味料	適量
・揚げ油	適量	(塩、めんつゆ、大根おろしなど)	



①ゴーヤは横半分に切る。スプーンでくり抜くように種とワタを取り、1cm幅の輪切りにする。

②計量カップに溶き卵を入れる。溶き卵と合わせて4分の3カップになる分量の冷水を加えて、ボウルに入れる。※と青のりを加えてさっくりと混ぜ、ころもを作る。

③②に①をくぐらせて、ころもをつける。170℃の油で3~4分ほど揚げ、油を切る。

④③を器に盛りつけ、お好みの調味料を添えれば、できあがり。



## ちょっと素敵なインテリア

### ~ リビングをビーチ風に ~

夏になると気持ちもワクワクしますね。自宅のリビングを、波の音が聞こえてきそうなビーチの雰囲気にしてみましょう。

#### ■シーグラスを飾る

海に落ちているガラスのかけらが、長い年月をかけて波にもまれて、角がとれたガラスをシーグラス（ビーチグラス）といいます。色は元のガラスの色によりますが、曇りガラスのような柔らかい風合いになります。最近では雑貨屋さんでも瓶に入ったシーグラスをよく見かけます。貝殻と一緒に白いお皿に入れて飾ってみましょう。砂浜にいるような気分になります。

#### ■シーグラスをガーランドに

ミニルーターでシーグラスに穴をあけて、長さ30cmくらいのテグスに通して結びます。さらにいくつか通して一個ずつ結びましょう。これを何本か作り、流木に見立てた木の枝に、何列も並べて、ガーランドに。壁にかけると涼しそうです。

#### ■グラスに砂浜を

カクテルグラスやワイングラス、ジャムの瓶などにカラーサンドや小石を入れて、貝殻を置きます。横からカラーサンドの層が見えてとてもきれいです。フェイクのグリーンを添えると砂浜の雰囲気になります。

#### ■アレカヤシを飾る

アレカヤシの葉は南国の雰囲気にピッタリです。細長い花瓶に1~2枚入れると、一気にリゾート感が倍增。お水は少力で大丈夫です。素敵な夏を楽しみましょう。



# すてきな Garden Life ~ 夏に挑戦! おしゃれな グリーンガーデン ~

花の色数が減る夏は、爽やかなグリーンガーデンに挑戦してみませんか? おしゃれに作るポイントや、グリーンガーデンにおすすめの植物を紹介します。

## ■自然美を楽しむグリーンガーデン

夏は爽やかなグリーンガーデンがおしゃれです。グリーンガーデンは人工的ではない、自然美あふれる無造作感を楽しむのがポイント。雑草の生えるスピードが速い夏にもぴったりです。

## ■おすすめの植物は?

特徴のある植物を組み合わせるのが成功の秘訣。

葉色や形が豊富なアイビーやコキア、コリウス、セダム、ヒューケラ、フウチソウなどが育てやすく人気です。

そのなかでも、風になびく葉姿が美しいフウチソウは、地植えでも鉢植えでも個性が出しやすいのでおすすめです!



## ■おしゃれに仕上げる3つのポイント

### ①植物の葉色を楽しむ

同じ葉色ばかりでは、平面的な印象になります。濃淡の異なるグリーンを配置すると、奥行きや立体感が出せますよ。

### ②高低差で無造作感を

小道がある庭では、手前から奥に行くほど背が高くなるように配置するのが基本です。そのなかでも植物の高さを不規則にすると、人工的な印象を減らして無造作感がアップします。

### ③フォーカルポイントでよりおしゃれに

小物や鉢植えを用いて、フォーカルポイント(※一番はじめに目がいく場所のこと。)を作ると、よりおしゃれな印象になります。この夏はグリーンガーデンに挑戦してみましょう。

# あくあくKids

## ~ある小学校の先生の知恵袋~

### ■“Easy come, easy go.”

今の時代は便利なものが溢れていて、子供たちは労せずその恩恵を受けています。最新技術が生みだされた背景について、考えてみたことはあるでしょうか?

アメリカのことわざ“Easy come, easy go.”は、「簡単に手にした物は、簡単に失う」という意味です。人は簡単に手に入れた技術を大切にはしません。努力と工夫を重ねて手に入れたものだけを大切にします。努力するから成長するのであり、またその過程で壁にぶつかっても、それを乗り越えることで、さらに前進することができるのです。

大事なのは、子供に良い結果だけを求めるのではなく、よい結果を得たいというモチベーションにさせることです。技術に感謝をしながら、それを当たり前とせず、感謝と敬意を持って試行錯誤や創意工夫していくことのできる子供に育てていきたいものですね。



## 「夏こそ温活！」

夏場の不調といえば、「夏バテ」。今どきの夏バテは冷房などによる冷えが原因であることが多いようです。そこで、夏を元気に過ごす、冷え対策をご紹介します！

### ・温かい飲み物や食べもので身体の中から温活。

体謝を上げると言われる食べ物を積極的に摂取しましょう。

食材・・・レンコンや玉ねぎなどの根菜類、生姜、にんにく、納豆、スパイス類など

飲み物・・・ルイボスティ、烏龍茶、ハーブティー、生姜湯など

また、身体が冷えているなど感じたときには、白湯を一杯飲むだけでも体が温まります。

### ・適度な運動を

ウォーキングやストレッチ、ヨガなど体がポカポカする程度の運動をしましょう。

いつでもできる冷え対策として、複式呼吸もおすすめ。コツは短く吸って、長く吐くこと！

血流が良くなります。目を閉じて行うとリラックス感が高まり、より効果的♪

### ・ゆっくり湯舟につかる

気温が高くなるとシャワーだけ、という人も多いのではないのでしょうか。

けれど、エアコンによって体の内側は冷えて代謝が悪くなっていることも。

また外と室内との温度差で内臓も疲れがち。夏こそ湯船で手軽に全身温活をしましょう。

”冷え”は、日々の生活習慣も大きく関係しています。

生活習慣を見直して、少しでも”温活”を意識することで、夏でも上手に体を温めていきましょう！



6月21日、弊社にて「安全大会」を開催しました。今年のスローガンは

「危険に気付くあなたの目 そして摘み取る危険の芽 みんなで築く職場の安全」

当社社員と協力業者様方と共に安全意識を高め、事故ゼロ・ゴミゼロ・手直しゼロの

目標の元、今年度もゼロ災害を目指し、気持ちを引き締めることができました！

今年も安全第一で努めて参ります！



## 今月のラッキーグッズ

**1月 生まれ** 蜂蜜。人でも物でも違和感を感じたら、距離を置くのが正解。

**2月 生まれ** 海砂。ポーっとしたり、考えがまとまらなかったり、忘れ物が多くなりがち。

**3月 生まれ** UVカットリップクリーム。新鮮な空気が心身にとって一番のご馳走。自然の中で深呼吸を。

**4月 生まれ** 中指のリング。リサイクルやリフォームなど、よいものは再利用したり大切に使う姿勢が鍵。

**5月 生まれ** 藻塩。不安や恐れは望まないものを身近に引き寄せてしまうかも。明るく楽しくを心掛けて吉。

**6月 生まれ** パワーストーン。頼られるとつつい…しかし、気づけば自分のことが後回し。見直してみても。

**7月 生まれ** スイムウェア。今後のビジョンや目標を公言すれば意欲もUP。

**8月 生まれ** パーカー。誠実さや真面目さが逆に利用されることも…。全てを鵜呑みにしないで。

**9月 生まれ** 水筒。ふとしたキッカケで意識が変わる模様。健康や人との繋がりはかけがえのないものです。

**10月 生まれ** かっさ。過去の出来事の整理がまだついていない模様。

**11月 生まれ** 家庭菜園グッズ。社交性が高まりネットワークが広がる様子。

**12月 生まれ** 健康器具。「雨降って地固まる」がキーワード。思いがけない援助の予感。



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.koumuten](http://www.facebook.com/godai.koumuten)



『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。

