

こんにちは 田島建設です！

4

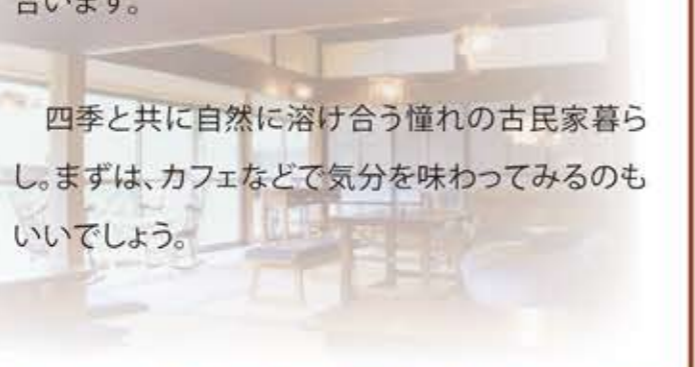
古民家をリノベーション

山あいの細い道を上っていくと見えてくる小さな古民家。入口には屋号が書かれたのれんが掛かっているの、カフェのようです。中に入ると天井が高く、大きな梁が見えます。そのずっしりとした重厚感の中に、ポツンと置かれたランプが大正ロマンの雰囲気を出しています。ノスタルジックな雰囲気に包まれた空間は、つい時間を忘れてしまう心地よさです。

今、古民家をリノベーションして暮らすスタイルが注目されています。古民家は一般的に、伝統的な建築工法で建てられた、築五十年以上経過した建物のことをいいます。昭和初期や大正、明治、古くは江戸時代からある古きよき家々。武家屋敷や町屋民家など、それぞれに趣きある建物です。最近ではコロナ禍でリモートワークが増え、地方へ移住してこだわりのライフスタイルを送るために、古民家を選ばれる方も多いようです。

大きな梁や柱をそのまま残して、壁の塗り替えや床の張り替えを行なうと、しっかりと落ち着いた風合いになります。土間を活かして自転車などが入る広い玄関にしたり、光が差し込む小窓に、ステンドグラスを入れてレトロな演出など、築年数の経った古い家が蘇っていく様は、生命の力強さを感じます。古民家というと、耐震の心配や寒いイメージがありますが、最適な補強方法や断熱材を施すと、とても居心地よく暮らせます。古民家に暖炉があるのも粋で素敵ですね。民芸調家具はもちろん、ヨーロッパのアンティーク家具なども似合います。

四季と共に自然に溶け合う憧れの古民家暮らし。まずは、カフェなどで気分を味わってみるのもいいでしょう。



アボカドサラダ

あなたとこんすてきにごはん

| 材 料 (2人分) | | | |
|-----------|------|----------|-------|
| ・アボカド | 1コ | ・中華だし | 適量 |
| ・長ネギ | 1/3本 | ・おろしにんにく | 小 1/2 |
| ・薄口しょうゆ | 大 2 | ・おろししょうが | 小 1/2 |
| ④ 酢 | 大 2 | ・ごま油 | 大 1/2 |
| ・砂糖 | 小 2 | ・すりごま | 大 1/2 |
| ・こしょう | 適量 | | |



- ① 長ネギはみじん切り、アボカドは小さめの乱切りにする。
- ② ④の材料をすべて合わせてよく混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせ、できあがり。

Health Point

ビタミンB1、B2、B6とビタミンB群の豊富なアボカド。水溶性ビタミンなので加熱しなくても吸収しやすいので手軽な食材です。

今どきリフォーム事情

～ バリアフリーを考える ～

いざという時に家の中に段差が多いと、家の中で動けなくなったり、思ったよりも足が上がらず、家の中で怪我する恐れもあります。バリアフリーについて早めに考えましょう。

◆バリアフリーにしたい所は？

玄関に段差はありませんか？スロープにするのが一番おすすめですが、スロープに出来ない場合は、手すりがあれば、出入りがしやすくなりますし、踏いた時にも、手すりが助けてくれるかもしれません。また、毎日使うトイレ、お風呂なども出来るだけ段差を無くして、手すりを付けるなどあらかじめしておく、いざという時に安心です。



◆介護保険を使う

介護保険の適用がある方は、介護保険でバリアフリーの補助が受けられます。また、自治体でもバリアフリーの補助金が出る場合がありますので、工事をする前に確認してみましょう。

◆バリアフリーのメリット

将来、家族の誰かが車椅子での生活が必要になった時車椅子での移動がスムーズに出来ます。また、車椅子を使用する本人だけでなく、介護者にとっても負担が少なくなります。家族みんなが出来るだけ長く快適に住めるようにといったことも踏まえ、バリアフリーを考えていきましょう。

株式会社 **田島建設** フリーダイヤル 0120-151-224

〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 ホームページ <https://tk4020.com>
営業時間 AM 8:00～PM 7:00 定休日 日曜日・祝日



きれいのたね 『シアバターを使って紫外線対策』

シアは、西アフリカのサバンナ地帯に自生する木で、シアバターはその木の種子から採れる天然の植物油です。常温では固形なので、オイルではなくバターと呼ばれています。実は、乾燥対策だけでなく紫外線対策にも使えるんですよ。

【シアバターは全身に使えます】

ガーナ北部では1000年以上も昔より、厳しい乾燥や日差しから人々の肌を守ってきました。肌馴染みのよいオレイン酸やステアリン酸が主な成分で、クリームのように全身に使えるのが特徴です。

【日焼け止めクリームと併用しましょう】

紫外線量は、ピークの7月～8月に向けて、これから徐々に増えていきます。肌がまだ強い紫外線に慣れていない春先は、より紫外線の影響を受けやすくなるので、シアバターを使って上手に紫外線対策をしていきましょう。また、日焼け止めクリームを使用する前にシアバターを塗っておくと、肌の乾燥を防いでくれます。

【気温の高い時に塗ってもべたつかない】

「気温が上がるこれからの季節には扱いづらいのでは？」と思われる方も多いのではないのでしょうか。シアバターは少量でもよく伸びるため、気になるところに薄く塗るだけで大丈夫。顔や体がベタベタするほど塗らなくてもいいんです。手に残ってしまったら、髪や指先にも伸ばしてくださいね。



暮らしのエッセンス きれいな姿勢で春を

ふとした所作や姿勢が美しかったらとても魅力的。普段の姿勢にも気を使いましょう。

◆普段の姿勢、大丈夫？

お家で仕事をする機会が増えています。オフィスで仕事をしている時とは違い、誰にも見られないという安心感から、姿勢もなげやりになっていませんか？ 姿勢が悪いと体の色々な部位に支障が出てきます。

◆姿勢が悪いと…

パソコンやスマホを見る時間が長いと、自然と前かがみになり、猫背になってしまいます。猫背になると、内臓が圧迫されるため、胃腸に負担がかかります。逆流性食道炎や便秘などに気をつけましょう。姿勢も前のめりにな



るので、転倒しやすくなります。肩こりや腰痛の原因にもなるので要注意です。

◆きれいな姿勢は？

まっすぐ立った時に横から見ると、耳から肩、骨盤、くるぶしまでが一直線になるのが正しい姿勢です。背中を壁につけて立った場合、腰と壁の間に手のひらが1枚入るのが理想です。一日のうち何度か意識して立つだけでも、姿勢がきれいになります。薄着になる季節を前に、ぜひきれいな姿勢を心掛けてみてくださいね。

あたまストリッチ

●まちがいさがし●

右の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけられる??



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～蕁麻疹じんましん～

突然やってくる強烈なかゆみ！
蕁麻疹を悪化させないためにはどうすればいい？

◆かゆみは突然やってくる！

ある日突然、何の前ぶれもなく、強烈なかゆみとともに現れる蕁麻疹。一度は経験したことがある方も多いのではないのでしょうか。しばらくすると、跡かたもなく消えてしまうというのが特徴です。

◆湿疹とどこが違うの？

どちらも赤みやかゆみを伴った症状なので区別が付きづらいのが「蕁麻疹」と「湿疹」です。局所的に症状が出るのが多く、一過性で数日続くのが湿疹。そして症状が全身に及ぶこともあり、出たり消えたりを繰り返すのが蕁麻疹です。

◆症状を悪化させないためにできること

蕁麻疹は血管が広がっている時にしやすい性質があるようです。入浴する場合は、湯船には浸からない方がよいでしょう。飲酒や激しい運動も控えましょう。また、かゆみが強くて掻かないでください。炎症がひどくなることがあります。患部を冷やしたり、トントンと優しく叩いて気を紛らわしましょう。

◆何科を受診する？

基本的には皮膚科を受診しましょう。適切な治療のためにも、症状が続く場合は検査を受けることをおすすめします。



お取り寄せ倶楽部

米どころ新潟県。お米が美味しい理由として気候に水、土壌が挙げられますが、同じ理由で美味しい食材を使ったそばがあります。

小嶋屋総本店の『へぎそば』は、厳選した地域から仕入れ、手作業で選別した布海苔(ふのり)に、石臼で自家製粉した魚沼産のそば粉、そして雪解けの地下水を使用して作られています。元々へぎそばは、初代の重太郎が織物の盛んな魚沼地方の土地柄から着想を得て完成させました。

へぎそば 新潟県



織物に使われていた布海苔をつなぎに使ったそばを作り、絹糸の束をイメージしてへぎという器に盛ったのが始まりなのだそう。独特の風味に歯ごたえ、そしてツルツルした喉越しがたまらないへぎそば。ぜひご賞味あれ。

お問合せ…小嶋屋総本店
生へぎそば(生そば)6人前(めんつゆ付) …4,536円(税込)

まちがいさがし答え:①ネコさんの左耳の角度が違う②ネコさんの右側の膝当ての形が違う③右の矢印看板の脚がない④ウサギさんのスケートボードの車輪の溝が違う⑤ウサギさんの右腕の袖がない