

快適生活



暑い夏を涼しく過ごしましょう!!

暑い夏、少しでも涼しく過ごせる所はないでしょうか？



面不動鍾乳洞(奈良県天川村)

関西の軽井沢と称される「洞川の里」を見下ろす高台の地底に広がり標高 878m の高所にあります。県指定天然記念物にも指定される全国的にも最大規模の鍾乳洞です。延長約 280m の洞内は一年中 8~10 度に保たれているので真夏でも寒いぐらいの体感することができます。熱い夏にはピッタリです！



朽木溪流魚センター(滋賀県高島市朽木)

約 2 万坪の広々とした敷地には簡単にイワナやアマゴが釣れる溪流釣り場や釣りかつかみ取りが両方できる釣り場、大型魚や多魚種の魚が釣れる関西最大級のオールシーズンの釣り場があります。屋根付き 420 席のバーベキューハウスがあって釣った魚は肉・野菜と一緒に焼くことができます。手ぶらで行ってレンタル竿で釣りをしたりバーベキューセットも販売しているので気軽に遊びに行けます。



高野山(和歌山県)

高野山は標高 840m の所に開かれた宗教都市で年間を通じて気温が 5~10 低いので避暑地として人気があります。おすすめは弘法大師が眠る「奥の院」です。バスで近くまで行けるのですが「神秘的な森」を体験したいのであれば「一の橋」でおいて徒歩で向かいましょう。

保津川下り(京都府)

亀岡から渡月橋まで木の舟で保津川を下っていきます。船頭さんの櫂さばきを見るのも面白く流れの急な勾配を下りる時はスリルがあります。濡れてしまうこともあります。熱いときには冷たくて気持ちよさそうです。

るり溪(京都府)

園部駅から南西へ向かったところにある緑豊かな 4km にわたる渓谷。奇石、巨岩が鳴瀑、双龍淵などのビュースポットを形成し溪流の音は機織り、汽車、琴、鼓のような音に聞こえてきます。近くには、るり溪温泉がありバーベキューもできる総合レジャー施設があります。(しいたけ狩りもできます)



初めて貴船に行きましたがとても良いところで感動しました。綺麗なお料理も美味しくて・・・行った時は少し寒いくらいだったのですが夏は涼しくすごせそうです。もう一度、行きたいです。

京の床くらべ

蒸し暑い京都の夏をさわやかに過ごす夏の風物詩「川床」。水面や河原に張り出した床の上で夏の素材を使ったお料理やお酒を味わいます。鴨川・貴船・高雄・鷹ヶ峰が有名でそれぞれ違った特色の床を楽しむことができます。

鴨川

二条大橋から五条大橋までずらりと並ぶ納涼床はお店の豊富さが魅力です。京料理から中華、イタリアン、焼肉、バーまで多種多様なお店が揃っていて若い人や京都を訪れる方にもおすすめです。



高雄

紅葉の名所高雄は京都市内中心部より 3~5 度涼しいと言われ古くから夏の別天地と知られています。滝瀬川に張り出すように建てられた棧敷は屋根があるので日差しの強い日も突然の雨でも安心です。例年 6 月中旬~7 月上旬には天然記念物のゲンジボタルを見ることができます。



鷹ヶ峰

京都洛北、鷹ヶ峰を背景に広大な敷地 35000 坪の日本庭園の中を流れる紙屋川の上に張り出した「渓涼床」では喧騒を離れた静かなひとときが味わえます。



貴船

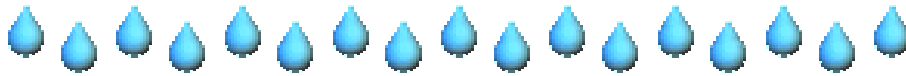
川の真上に棧敷が出て間近にせせらぎを聞くことができます。貴船川の清流の水面より数十 cm に作られた川床は「天然のクーラー」の中に居るかのようです。貴船は「京の奥座敷」と呼ばれるほどその歴史は長くお食事をする所も約 20 件ほどあります。



「結露の怖さ！！とは」



結露とは温度差により空気中の水蒸気が水滴となる現象を言います。これからの梅雨や台風の後など雨が降り続いた後に突然晴天が訪れ、高温多湿になった外気が室内に流れ込んで低温な壁に触れて結露します。結露を放っておくと人間の体にも様々な病気や健康被害を起こします。結露によってダニが繁殖しアトピー性皮膚炎や小児ぜんそく、シックハウス症候群などを引き起こします。最近ではダニが原因で引き起こす「パンケーキ病」や「夏型過敏性肺炎」などの新しい病気も報告されています。結露対策は健康面からもますます重要になってきます。



結露防止対策

1. ベアガラス

通常のガラスに比べ断熱効果が高いので、結露防止に効果があります

2. 二重サッシ

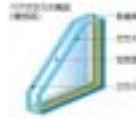
現在あるサッシの室内側にもう一枚サッシを取り付けます。断熱性が向上するので結露防止になります。結露以外にも防音効果が特に期待できます。

3. 調湿建材

調湿建材とは湿気の多いときは湿気を吸収し、少ないときは湿気を放出する調湿機能を備えた建材です。調湿壁材などがあり湿度を調整することで結露防止の効果が期待できます。

4. 断熱工事

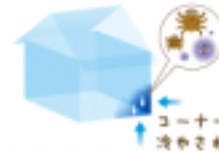
家自体の断熱性を高めることです。充填断熱、外張り断熱、内断熱、外断熱などがあります。



カビやダニが大好き『表面結露』

表面結露は壁や天井の表面で発生する結露。これは水蒸気を含んだ暖かい空気が温度の低い建材に触れることで起こります。

窓が曇ったり水滴が付いたりするのが代表例。断熱の不十分な家では壁の表面でも発生します。特に温度の下がりやすいコーナーの部分や家具の裏側、人のいない部屋などは要注意です。表面結露はカビやダニの発生原因ともなります。



柱や土台を腐らせる『内部結露』

室内の暖かい空気が壁(断熱材)の内部に侵入し水蒸気を含むことができる限界の温度を下回った場所で発生します。この状態が長引くと柱や土台を腐らせる原因となります。

木材を腐らせるのは「木材腐朽菌」です。この菌は酸素、適温、養分、水分の4つの要素が揃うと短期間で木材の中まで浸透します。今の日本の住宅は防腐処理をすることで菌の活動を抑えています。しかし、薬剤の効果も永久的に続かないので根本的な対策は菌に必要な水分を断つことしかありません。結露を防ぎ木材の含水を抑えれば家が長持ちすることはあの法隆寺が証明しています。建物を結露からまもるには水蒸気を壁の中に入れてはいけないことです。



さらりあ〜と おすすめ！！(実証済み)

1. 生活の4大悪臭と呼ばれるトイレ臭、排水臭、生ゴミ臭、ペット臭の原因となる化学物質を吸着してくれます。
2. 「さらりあ〜と」は微細な空気層を無数に持った構造体。室内の湿度が高くなると余分な湿気を吸って結露やカビの発生を抑制します。湿気をすいとるだけでなく冬場などの乾燥した室内にも性能を発揮します。
3. 湿気と共に体に悪影響のあるホルムアルデヒドも吸着してくれます。



この写真は脱衣室です。何度掃除をしてもカビが出て困っていたにですが「さらりあ〜と」を貼ってから全くカビはなくなりました。調湿建材とはどこまでの効果があるのかと思いましたが効果があります。

見直されている!

新しい和室空間

生活環境が欧米化してフローリングのスペースが多くなりましたが最近では和室の良さが見直されています。杉やヒノキの柱の温もりや畳のいぐさの匂いなどが心身をリラックスさせることから安らぎを与えることが再認識されています。

和室ならではの魅力

和室の最も大きな魅力はその用途の多様さです。居間や寝室といった日常空間としての利用から客室として来客をもてなしたり仏間として先祖を祭る場にと1室で多目的に活用することができます。伝統に捕らわれない多目的空間としてさまざまに見直されてきています。

個性豊かに新しい和室空間

美しい和室づくりのこつ

洋風の住まいに昔ながらの和室では個性が勝ちすぎるので少し手を加えるだけで調和をとる方法があります。従来の和室の壁は柱などの構造材の間に壁を造るので柱や鴨居が見えるようになっていましたがこれを洋風



の大壁にすると柱などが見えなくなり和室の壁面を大きくみせることができます。壁紙も和紙クロスを使ったり照明も埋め込みですっきり見せたり和紙や竹などの和風素材を使った吊り下げ型にしてみたりいろいろ方法はあります。



くつろぎのかたち

日本は長らく椅子などの家具を使わずに床面全体を生活空間とする「床座」で暮らしてきました。その季節で最も居心地のいい場所に座布団を持って行きそこでくつろいでいました。このクッションはソファと座布団のいいところを掛け合わせた三角形の大型クッションです。

人が座っていない時にも三角形が保たれだらしく見えません。座れば自然に背もたれが立ち上がり身体を支えてくれます。中に入っているのは大きめの発泡ビーズなので軽くて柔らかく持ち運びにも便利でどんな姿勢にもフィットします。



座布団ではなくクッションを和室に置いておくのも良いものです。和室のある家が少なくなっていますが最近では和洋折衷の和モダンのインテリアなど色々と新しい和室空間が増えてきています。和室の良さとはいくんなところでしょうか？

今ある和室を使い勝手の良くなる方法を考えてみませんか？お気軽にご相談ください。

リビングとつなげた和室

洋風リビングと2間続きの和室。部屋の連続性を活用し和洋折衷のひとつのリビングとして考えてみてはどうでしょうか？



リビング・ダイニングで食事を済ませた後のくつろぎの空間としてごろりと横になるには畳が最適です。家族との会話も違ってくるのではないのでしょうか。うちの家もダイニングと和室がつながっていてご飯を食べた後は畳の部屋に行くのですがオープンなのでずっと食事の時と同じような会話が続いています。一体になっているととても使い勝手がいいのと落ち着いた気分になります。

畳の効用

効用

畳1枚に約500ccの水分を吸収することができ、湿度の高い日には湿気を吸い取り乾燥した日にはその水分を放出し空気中の湿度を調整してくれます。

畳表に使われているイグサは空気中の二酸化窒素を吸収する性質があり部屋の空気浄化に役立っています。

畳の中の空気は断熱材の役割を果たし夏は不快な暑さを遮断し冬には外の空気を遮ってくれます。

畳の中は空気を含んでいるため適度の弾力があります。転んでもクッション性があるため衝撃を吸収してくれるので安全性にも優れています。



アスパラキッシュ



旬のアスパラを使って簡単キッシュを作りましょう！



材料(直径 24cm の円型 1 個分)

卵	2 個	アスパラガス	5 本
薄力粉	40g	塩	小 1/6
牛乳	200ml	ホワイトペッパー	少々
ピザ用チーズ	50g	ナツメグ	小 1/6
ハム	3 枚		

作り方

アスパラガスは洗って根元の硬い部分の皮をむいておきます。水気が付いた状態でふんわりとラップに包んで電子レンジにかけて(600W で 50 秒)、3cm の長さに切っておきます。ハムは 2cm 角に切ります。

ボウルに薄力粉を入れて溶き卵を少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜ薄くなめらかになったら牛乳を加えて塩、ホワイトペッパー、ナツメグを加えてさらに混ぜます。

にチーズとアスパラガス、ハムを加えて薄くバターを塗った型に流し込み 180 度のオーブンで 40~50 分焼きます。こんがり焼き色がついたら OK !

定番のキッシュも美味しいですがこれは軽くてフワフワした生地なのであっさりとお食べられます。 お試し下さい！

美味しい！！冷凍パスタ

冷凍パスタを食べたことがなかったのですが食べてみるとかなり美味しいです。いろいろな味を試してみます！！

クリームソースランキング

- 1 位 日清スパ王プレミアム
3 種のきのこのクリーミーソース
- 2 位 オーマイプレミアムゴールド
スーパゲッティー クラムチャウダー
- 3 位 ママー弾む生パスタ
カルボナーラ フェットチーネ



トマトソースランキング

- 1 位 オーマイプレミアムゴールド
黒豚ベーコンとモッツアレラのスパゲッティ
- 2 位 日清スパ汪シェフズプレミアム
厚切りベーコンとオニオンのトマトソーススパゲッティ
- 3 位 ママーファインセレクション
イタリア完熟トマトの果肉を使ったモッツアレラチーズのトマト&バジル



新しい遊び方！！グランピング

最近、グランピングが日本でも流行ってきているそうです。グランピングとはなんですか？
グランピングとはグラマラス×キャンピングを掛け合わせた造語。贅沢なキャンプという発
送で(面倒な道具も必要なくホテルのような食事等のサービスもある)アメリカなど海



外では人気・定番化しているキャンプスタイルのひとつです。

この近くでは『伊勢志摩エバーグレイズ』で体験できます。

宿泊するのは広大なキャンプ場に面して立つログハウスでベッド・バスルーム付きで夕食はアメリカンBBQをレシピ付きで提供されます。朝食も付いていてホテル並みのサービスをうけられるそうです。

ここは他にもコテージやトレーラーハウス、テントキャンプなどがあり様々なタイプのキャンプが楽しめます。

ちなみに東京なら豊洲の都市型アウトドアパーク『WILD MAGIC (ワイルドマジック)』という施設でグランピングを楽しめます。

あとはグランピングとゴルフを融合させた世界初の施設が埼玉県にオープンします。



越谷ゴルフ倶楽部がゴルフだけでなくバーベキューやカフェを併設。ランニング、サイクリングなども堪能できるアウトドアリゾートとしてのゴルフ場になります。

クラブハウスの 2 階屋上にベッドやハンモックなど配置されていてバーベキューの後片付けなどもしてもらえます。

お父さんはゴルフ・子供達はサイクリングや広い芝生で遊んだり家族で楽しめる施設です。

〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail sima0077@leto.eonet.ne.jp

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp



興味のない方は配信を中止させていただきますので yumi-letter@docomo.ne.jp か FAX のでも結構です。ご連絡をお願いします。