

# 快適生活



## 今月のコンテンツ

- ・ クリスマスの意味とは・・・
- ・ Let'sクッキング
- ・ Flower
- ・ 通気断熱WB工法 1
- ・ 冬の暖房
- ・ 結露
- ・ おとりよせランキング
- ・ クリスマスプレゼント
- ・ 年末大掃除特集
- ・ お正月



## メリークリスマス



## Let'sクッキング!

## 鶏肉のレモンクリーム煮



### 材料

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| ・鶏肉手羽 4本             | ・塩 少々       |
| ・粗挽黒こしょう 少々          |             |
| ・玉ねぎ 1/4個            | ・レモン 1/2個   |
| ・オリーブオイル 大1          | ・白ワイン 100cc |
| ・ホワイトソース(市販のもの) 150g |             |
| ・生クリーム 60g           | ・水 120cc    |
| ・コンソメ 5g             | ・パセリ 少々     |

### つくり方

- ① 鶏肉は塩、粗挽黒こしょうをし玉ねぎとレモンは薄切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し①の鶏肉をこんがり焼いて取り出し玉ねぎを炒めて鶏肉を戻して白ワインを注いでアルコール分をとばします。
- ③ ②のフライパンにホワイトソース、生クリーム①のレモン、水、コンソメを入れて蓋をして煮込み、器に盛ってバターを混ぜ合わせたご飯を添えてみじん切りにしたパセリを散らします。

## クリスマスの意味とは・・・

2000年前、イスラエルの人々は、聖書に約束されていた救い主(キリスト)が来るのを待ち望んでいました。その中にヨセフとマリアという人がいました。2人は婚約していましたが、あるときマリアの所に天使が現れて神の子が宿っていることを教えられました。やがて2人は、宿がいっぱい泊まる場所がなく、馬小屋にいました。そしてその夜、約束された救い主、イエス・キリストがお生まれになりました。この誕生を記念してお祝いの祭りが行われるようになりました。これがクリスマスです。

クリスマス(Christmas)の語源は、「キリスト(Christ)」+「集まる(mas)」という言葉からきています。「キリストに集まる」というのは教会に集まって誕生のお祝いをする事です。

サンタクロースとクリスマスの関係・・・ サンタクロースとは、セント・ニコラウスと言う人の名前です。この人は中性ヨーロッパの教会にいた牧師で、クリスマスのお祝いの時に貧しい家の子供達へプレゼントを贈ったことからプレゼントを贈るサンタクロースが誕生しました。



## Flower クリスマスの花 ポインセチア

ポインセチアとは・・・(トウダイグサ科常緑低木)キリストの流した血の色、情熱を表す「赤」と、永遠の命を象徴する「緑」を持つクリスマスの花。日本では鉢植えで楽しんでいるのに対し2m以上の庭木として楽しむ国もあります。北欧では古くから赤い色は魔よけの力があると信じられ、ポインセチアは魔よけの花とされています。

### 購入のポイント

花卉に見える部分はガクが変化したホウで、花は中央の黄色い部分。鉢を購入する時はこの花が落ちていないものを選ぶ。赤い部分は花ではなくて葉です。



### 育て方

10℃～28℃位で育てることがポイントです。日光を好む植物なので、日当たりのよい窓辺に置きます。盛夏を除き日光に十分当たった方が丈夫に育ちます。水やりは基本的には土の表面が乾いたら、鉢底から水が溢れるほどたっぷり与えて下さい。肥料は春の活動期に暖効性肥料や液体肥料を定期的に与えます。色が付いてしまっからの肥料は少なく、薄くします。冬期、開花している状態の株は根の成長が止まっているので肥料の必要はありません。



# WB 通気断熱WB工法



## WB工法 体感ハウス(島崎工務事務所)建築状況



土台すえ…土台の下にひいてあるものは**ベースプレート**(厚さ3mmの樹脂パッキン)で湿気を吸収しやすいコンクリートと土台の隙間を持たすことで土台の腐りや白アリ対策にもなります。



土台すえが終わりました。



一階の柱を立てました。



11月14日 上棟です。



**換気面度・ハットヘルス**…上の写真が換気面度です。面度は垂木の間に入るものですが普通は木で取り付け換気が出来ないようになっています。この換気面度はいくつもの穴があいて風が通るようになっています。銅板でできていてこの穴から棟に向かって換気します。



写真の下が棟に付くハットヘルスの架台です。換気面度からの空気を抜くあなです。この上にハットヘルス本体をつけます換気の仕組みですが夏場は屋根の裏はかなりの高温になります。瓦が熱され熱が屋根裏にこもります。暑い熱は上昇するのでこの換気により熱を外へ逃がします。

**ハーフヘルス**…右の写真はハーフヘルスです。これは家にひさしがある場合に取付けます。ひさしも屋根と同様に屋根材に焼き付けが生じます。その熱をこのハーフヘルスで逃がします。



上棟も終わり新しい工法の施工が始まりました。みなさんにはあまり聞きなれない工法だと思えますが体感ハウスの進行と共にWB工法の良さや仕組みをお伝えしていこうと思えます。進行状況をニュースレターでお伝えしていきますがご興味を持っていただけましたら家の横ですのでお気軽にのぞきにきて下さい。

## 冬の暖房

冬の暖房器具は何を使っていますか？  
主な暖房器具のそれぞれの特性を比べました。  
どんな暖房器具がいいのでしょうか？



熱源	電気	石油	ガス	WB工法
空気	◎	▲	▲	◎
コスト	○	○	▲	◎
暖まり	○	◎	◎	▲
臭い	◎	▲	○	◎
乾燥	▲	◎	◎	◎
結露	◎	▲	○	◎
安全	◎	○	▲	◎

### ちょっとした工夫で暖かさ倍増！！

- 理想的な置き場は一番冷えている場所…暖房器具は空気の冷えている場所＝窓のそばがいいです。冷たい空気を暖めるのが一番効果的です。
- 電気カーペットの下にはもう1枚…省エネのためには、電気カーペットと床面の間に断熱材のようなシートを敷いたりすると効果的。床下に熱が逃げない
- 冬は厚めのカーテンを！…カーテンを変えるだけでも暖房効果が上がります。外気との気温差を厚手のカーテンで少しでも和らげます。内障子を入れるだけでも寒さが全然違います。サッシメーカーでも頼めます。
- 部屋には温度計&湿度計を…冬の室温は20℃位が適温とされています。快適な湿度は40～60%です。温度も湿度も一定に保つことで身体にも負担が少なくなります。
- お手入れ次第で翌年の効果が決まる…片付け方ひとつで翌年の暖房器具の効果も変わってきます。

同じ「暖房」という機能を持った機器でも、特徴や用途はそれぞれです。各ご家庭の暮らし方、使い方に合わせて賢く選択するのが省エネのコツ！



# 結露しない家 WBI法

前回のニュースレターにも書きましたがうちでも結露がおこって  
きてだんだんひどくなってきました。もう一度、結露について考えてみたいと思います。

## 結露がおきる原因

暖かい湿った空気が急に冷されたり、冷たい物に触れたりした時に、空気中の水蒸気が水滴になる現象を「結露」と言います。例えば冷たいコップに冷たい水を注ぐとコップの外側に水滴が付きまします。あれが結露です。

## 結露は何故発生するのでしょうか？

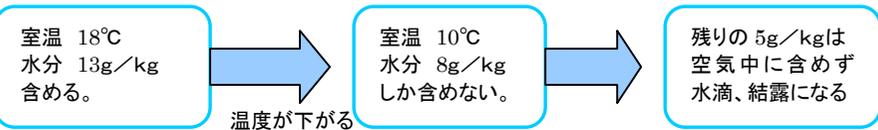
結露の正体は空気中の水蒸気だったことはわかりましたが、何故発生するのでしょうか。

家(室内)における水蒸気の発生源について

- ★ 人・・・1日当たり1リットルの水分を発生させていると言われています。
- ★ お風呂
- ★ 炊事での鍋ややかんの使用
- ★ 水蒸気を含んだ室内の湿った暖かい空気が窓にふれる。 など・・・

## 湿度について

ある温度の空気中含むことのできる水分の量を100%としてその何%の量であるかが湿度です。高温になるほど多くの水分を含むことができ、低温になるほど少ない水分しか含むことができません。



# クリスマスプレゼント

みなさんはクリスマスプレゼントは何にしますか？子供というのは何歳までプレゼントをあげるものなのでしょうか？島崎家の今年の疑問です。

## 女性の欲しいプレゼント

- 1位 アクセサリー
- 2位 旅行
- 3位 バッグ
- 4位 財布
- 5位 洋服

## 男性の欲しいプレゼント

- 1位 時計
- 2位 ノートパソコン
- 3位 財布・小物
- 4位 DVDレコーダー
- 5位 携帯型ミュージックプレイヤー

## 子供が欲しいプレゼント

- 1位 ゲーム機
- 2位 ゲームソフト
- 3位 キャラクターグッズ
- 4位 自転車
- 5位 絵本

クリスマスプレゼントと一緒に声のメッセージはいかがですか？



## 「シャベレター 紙レコ」

最近は携帯電話などで手紙など送ることも少なくなりました。これは声をはがきで送れるのです。おじいちゃん・おばあちゃんにプレゼントと一緒に声のメッセージもつけたい

きっと喜ばれると思います。これは用紙の中に録音装置・スピーカー・電池が内蔵しています。録音は20秒までできて再生は約50~100回、可能です。ラベルに印刷して貼り付けるタイプなので家庭用のインクジェットプリンターが使えます。両面スピーカーなのでどちらの面からも吹き込めます。封筒に入れてもいいですしそのままはがきとしても送れます。郵便料金ははがき80円・同封筒80円(25gまで)・90円(50gまで)



クリスマスプレゼントを探していたらこんなものを見つけました。子供用の手作りのキッチンです。こんなものがおもちゃなんて・・・びっくりするようなものがあります

# インターネット おとりよせランキング

第1位



## 京都うまいもんやの「甘きつねカレーうどん(4人前)」

京都のカレーうどんと言えば味味香。鰹節と昆布のだし汁をベースにスパイスの調合にもこだわりました。

第2位



## そば処やぶの「生そば 5人前」

おそばの中には薬味も入っています。白ネギと七味唐辛子と焼き海苔・信州穂高のわさびが入っています。こちらのおそばはやぶ系ということで細めで透明感があるおそばです。

第3位



## デュベル・モルトガット/デュベル(ベルギー)

悪魔のビール、魔性的と言われる意味は薄いゴールドに似合わないアルコール度数の高さと、その度数に似合わないほどな柔らかな口当たり。最大の特徴は、真綿のように白くて濃厚な泡です。

## その他の人気商品



VANILLABEANS  
タルトショコラ



梅林堂  
梅心



いそまる本舗  
のどぐる陰干し

# 年末大掃除特集

## お掃除の前に用意するもの

**せっけん**・・・成分に「純石けん 0%」と書いてあるものを用意します。

**酢水**・・・水あか、石けんカスなどのアルカリ性の汚れを中和して落とします。酢と水を半々に薄めたものを使います。酢の臭いが気になる時はクエン酸を水 1 カップにクエン酸を小 1 杯を溶かして使いましょ。

**重曹**・・・たいていの汚れより固く樹脂(プラスチック)より柔らかいので傷つきやすい素材の汚れを落とすのに効果的です。

**炭酸水**・・・鏡やガラスは、炭酸水をサッとスプレーしてふくと、曇りがスッと落ちます。

**アクリルたわし**・・・アクリル 100%の毛糸でざっくりと編んだアクリルたわしは水をつけてこするだけでたいていの汚れは落ちます。手編みでも簡単。編むのが面倒なら適当な大きさに丸めて使います。



### いらなくなったフリースは掃除用具に！

いらなくなったフリースはテレビの画面のホコリやフローリングのゴミなどをとるのに最適です。



### 小麦粉を使ってラクラク換気扇掃除

換気扇を取り外し、広げた新聞紙の上に置きその上からまんべんなく小麦粉をふりかけるだけです。しばらくしてからその粉をこそげおとしていくだけで OK です。小麦粉が換気扇の油を吸収して、簡単にとれます。



### 窓掃除

軍手をはめ、網戸と窓ガラスを軽くこすってホコリを落とします。柔らかめのブラシに石けんを泡立てて、網戸も窓も一緒にこすって汚れを落とします。それから酢水をスプレーすれば泡が消えるので最後に全体をさっとふいてできあがりです。炭酸水をスプレーしてふくとピカピカになります。



### フローリングの床

水拭きできるタイプのものは水気を絞った茶ガラをまき、ほうきではいてホコリをとってから酢水をスプレーしながら雑巾がけをします。シールなどのこびりついた汚れは、せっけんと重曹を使います。



### 靴箱の消臭には重曹を！

玄関には靴箱があるのでどうしても臭いがこもりがちです。紙コップに重曹を入れてお好みのエッセンシャルオイルなどをたらして靴箱に入れておくと重曹の消臭効果で臭いが消えます。

### 皮で汚れを落とす。

生活洗剤ではおなじみのオレンジパワー！！みかんの皮でゴシゴシこすれば汚れが落ちてピカピカになります。簡単な汚れはみかんの皮スプレーできれいになります。みかんの皮スプレーはみかん 1 個分の皮に対して水 100cc でこれを 15～20 分煮立たせてあら熱が取れたらスプレー容器に入れる。



### テレビの画面

静電気ハタキでほこりを取り炭酸水をスプレーしたクロスでふくとがめんが明るくなってスッキリします。

年末の大掃除 がんばりましょ！！

# お正月

お正月に用意するもの・・・門松・しめ飾り・鏡餅・おせち料理・屠蘇(とそ)

## ■ 門松(門前を清めて年神様を迎える)

- ・ 神様が家々に降りてこられるためのよりしろ(最後におりてこられる所)
- ・ 門松を取り付ける日 良い日・・・12月 26、27、28、30日  
悪い日・・・12月 29「苦立て」、31日「一夜飾り」



## ■ しめ飾り(正面玄関の軒下につす。)

- ・ しめ縄で作ったお飾り。家の中にある古い年の不浄を払って、いつも神様をお迎えできますというしるし。

## ■ 鏡餅(生命力をもたらす)

- ・ お飾りの意味・・・うらじろ—長命をあらわす だいだい—一家系が代々繁栄する。  
ゆずり葉—のちの世代まで長く福をゆずる。  
昆布—喜ぶ 干し柿—幸福をしっかりと取り込む  
伊勢海老—えびの中でも最も立派なえびで腰が曲がるほど長寿を願う意味



## ■ おせち料理(神様にあげたごちそう)

- ・ おせち料理の詰め方・・・一の重—きんとん・かまびこ・黒豆・だて巻など  
二の重—酢の物  
三の重—焼き物  
四の重—煮物

品数が奇数になるようにするのが昔からのしきたりです。



## ■ 屠蘇(屠蘇延命散とも呼びます。)

- ・ 一年の邪気をはらう祝いの酒のことです。  
屠—退治する。 邪気をはらい寿命を延ばすという  
蘇—病を起こす悪魔 いわれがあります。



早いものであと少しで今年も終わってしまいます。みなさんはどんな 1 年を過ごされましたか？

ニュースレターも今回で 8 通目になりました。お断りのメールもなくみなさんに読んで頂いてうれしく思っています。来年も引き続き配信していきたいと思っておりますのでよろしくお願ひします。1 月ニュースレターはお休みさせていただきます。2 月よりいろいろな情報をお届けしていきたいと思ひます。



〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀 1522-1

島崎工務

TEL・FAX0749-48-0077

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

E-mail [simasima@pcm.ne.jp](mailto:simasima@pcm.ne.jp)

Letter mail [yumi-letter@dokomo.ne.jp](mailto:yumi-letter@dokomo.ne.jp)

ご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@dokomo.ne.jpの方へ名前だけで結構ですのでメールをお願いします。

