

新築・リフォームイベント同時開催！見どころいっぱい2日間！

9月21日(土)・22日(日)

# part1 新築完成見学会 OPEN!

「使い方いろいろ!~友達にちょっと見せたいくなる!~」 9:00~17:00

趣味を楽しむ土間のある家

米沢市通町1丁目にて

ポイント

- ① 植物の手入れなど、床が少しぐらい汚れても平気な土間空間。
- ② すぐ出せてすぐしまえる、玄関わきの大容量の収納スペース。
- ③ 夏でも涼しい♪風が通り抜け、暑い夏でも快適に過ごせる間取り。

ご来場の方へ小冊子『お金をがっちり節約する150の方法』『子育て世代の家づくりマガジン ieMADO』(両日共先着30組)をプレゼントいたします!



# part2 リフォーム住宅なんでも相談会

10:00~17:00

パナソニックリビングプラザ米沢にて

ショールームって何があるの?

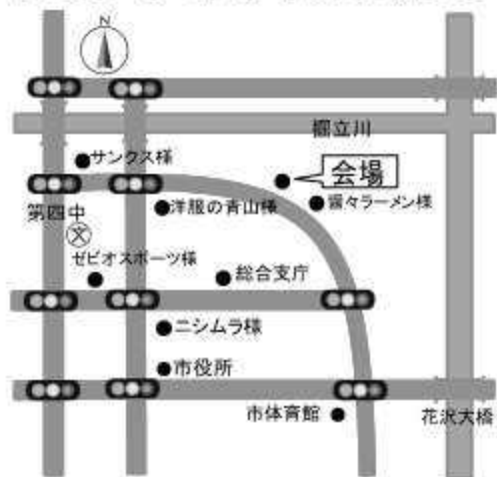
お風呂・キッチン・トイレ・エアコン・介護用品などが、わかりやすく展示してあります。また、住宅全体の内装、外装のイメージがわかります。

ご自宅のリフォームをお考えの方はもちろん、中古住宅を購入し、リフォームをお考えの方も商品を実際に見て、リフォームを考えてみましょう!

《このような方はぜひご来場下さい》

- 水廻りをきれいにしたいと思っている方。
- 快適なお風呂に入りたい方。
- 実家をリフォームして、2世帯住宅にしたいと思っている方。

詳しくはホームページもしくは9月20日(金)の新聞折り込みチラシをご覧ください!



子育て世代応援住宅研究会  
健康促進住宅研究会  
〒992-0047 米沢市徳町7-52  
E-mail info@hondahomes.com

株式会社

**本多建設**

住まいプロ  
ホームウェルホンダホームズ  
TEL 0238(21)5100 FAX 0238(21)4458  
ホームページ http://www.hondahomes.com



# ニュースレター ハーブ

NO.110  
平成25年  
8月号

お香のかおりに憧れて

OBのみなさん、こんにちは!このニュースレターを初めてご覧になる方には、はじめまして!

マッチを擦って火をつけることを最初に覚えたのは、多分5、6歳の頃だと思います。仏壇に毎日お水とご飯をあげるのがいつの頃から私の仕事になり、当然ろうそくに火をつけるために、マッチを擦らなければなりません。そして線香にも火をつけます。火をつける面白さのために毎朝仏壇の仕事をしていたようです。そのうち線香の香りが私にとって朝の香りとなり、自然に身につくようになってきました。

学生時代、年に2回は京都に行きました。大学4年の頃、私の好きな作家で「立原正秋」の著書を読むようになり、すぐに彼の世界に浸りお香に憧れ、京都に行けばそう高くもない線香を買っては、ひとり部屋で焚いて楽しんでいました。子供の頃から線香の香りが好きだったので全く違和感なく、それよりもあまり人のやらないお洒落な趣味のように思え、なかば自慢したい気持ちもありました。

30歳を過ぎた頃から、たまに京都に行くことがあれば、必ずお香を買うようになり、しかも香木を買い、香炉や道具一式揃え、休みの日縁側

に出て、香木を削りながら焚き込んで「んー、日本人に生まれて良かった!」などと、人に語っても誰ひとり理解してもらえず、ならば日本の文化と伝統を守る最後の後継者にならんと心の奥底で本気で思い、後で考えたらただのドンキホーテだったと人知れず赤面の至りの時代もありました。

つい最近、東京スカイツリーの見学に行きました。その日は朝から曇りで、登っては見たものの下界は一面ガスがかかり何も見えず、何のためにここまで来たのかと、自分の運を呪いましたが、一階の「そらまち」というショッピング街をぶらぶら歩いていると、そこに鳩居堂があったので、奥へ入って線香の「伽羅」と「沈香」があり、それを一箱ずつ買って来ました。

お香の本を引っ張り出し、ほとんど忘れていた知識をもう一度おさらいしました。私はお香の知識より、「伽羅-きやら」という言葉の響きが大好きで、青春からもう一歩大人になるにはこの匂いを理解しなければならぬという観念にとらわれていました。今でもそう確信しています。

ご存じないかたもいらっしゃるでしょうから、簡単にをご紹介します。香木の種類は、沈香(じんこう)

と白檀(びやくだん)に大別されます。白檀はインドなどが産地で、現在香木としてはもっともポピュラーなものです。沈香は、比重が重く水に沈むために「沈水香木」と言われ、それが縮まってその名で呼ばれています。中でも最高級のものが「伽羅」。品が良く、つややかな芳香で、その香りは「宮人のごとし」とも例えられてきました。(2009.VISA DEC お香あれこれ 基礎知識より)

香木は一般的に高価ですし、香炉や道具も必要ですから、最近私はもっばらちょっと値段の張る線香を買って楽しむことにしています。

お香の効用をまとめたものに「香十徳」というものがあります。その中に「静中成友(せいちゅうにともとなる)-静けさのなかに友となる-と、「塵裏偷閑(じんりにひまをぬすむ)-忙しいときに和ませる-の2つなどはまさに心身を癒してくれる最大の効果だと思います。

是非ともお試しあれ。年配の方には加齢臭を防ぎ、そうでない方にはアカデミックな香りが漂うこと請け合います。

本多和彦



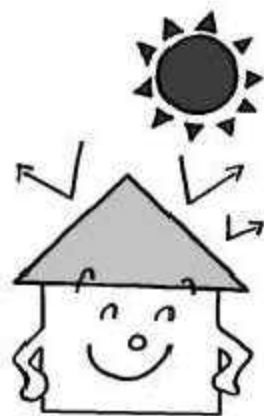
私は、ここ数年の間、夢中になっているものがあります。それは、NHK朝の連続ドラマ「あまちゃん」です。その放送の朝は早いので、毎日の放送を録画しています。主人公のあまちゃん(宮崎美子)が、わいらしくて、話の中に出てくる人たちがみんなのキラキラが強烈に大好きです。終えて家に帰ると、からドラマを見るのが日課になっています。楽しい時間の15分はあっという間です。今からドラマが終わってしまう9月末を想像すると、涙が止まらなそうです。



ておしゃべりしたいわ

# じゅうい 街の住医さん

## 【夏を快適に過ごす遮熱塗料】



真夏の建物は、太陽の直射日光を受け屋根の表面温度が 70℃~80℃以上になることもあります。そのため、断熱材が入っている建物でも、どんなに空調で温度を下げて室内にどんどん熱が伝わり室温が上昇してしまいます。

遮熱塗料とは、住宅の屋根に塗装するだけで省エネ効果がある塗料です。夏期の太陽の熱を反射させ、表面温度の上昇

を防ぎ、屋根の裏面温度を 15~20℃低減し、室内環境の向上、冷房費の節約に役立ちます。また、遮熱塗料を塗ることで、屋根面の温度が低くなり、太陽光線を反射するため、一般的な塗装よりも塗膜の寿命が長くなるというメリットもあります。また塗装を施工しますと冬場は屋根の雪が滑り落ちやすくなる効果もあるのでオススメです。

# 子育て日記帳★

ホームウェルレディの樋口です！ 

ビッグウイングで毎年 6 月に行われる子育てイベントに、今年も行ってきました。一番その日を楽しみにしているのは、いつからか私に…。たくさんのブースが並ぶ中私の一番の楽しみは、Eテレでおなじみの方が登場するステージです。今年は『あつまれワンダーランド』に出演中のゆうくん。子供に大人気『アンパンマンショー』になると子供たちの

目はキラキラし、ゆうくんのステージになるとママたちの目はキラキラ☆。ステージが始まると我が子そっちのけで前へ前へと、スマホ片手のママたち。いまだもって開くタイプの携帯の私は、準備万端でデジカメを片手に、他のママたちと一緒に前へ進み、お目当てのゆうくんを撮影♪子供も私も楽しくて大満足な 1 日になりました。



# パートナー会社担当者紹介

ホームウェルレディがパートナー会社さんを紹介합니다！

ししど じゅん  
宍戸 純 さん

にこやかで明るく元気な宍戸さんはこの道 20 年。現場監督からも、現場をしっかりと整理整頓し、仕事もきれいで固い仕事をする職人さんだと評判です。

元気いっぱいな 3 人の娘さん (7 歳・5 歳・3 歳) のパパである宍戸さんですが、普段は仕事ばかりで忙しい分、毎年お盆休みは家族サービス♪家族みんなでお墓参りを済ませてから、海辺でキャンプに出掛けているそうですよ。

仕事のお話をお聞きすると「宍戸タイルのスタッフは元気で明るく、仕事がきれいなのは出来て当然！仲間のチームワークを強めて、さらなるプラスαの価値を築いていきたい」と話してくれました。



## 「暑い夏を元気に乗り切ろう！睡眠で疲労回復」

### 【睡眠不足はダイエットの敵！】

美肌のために睡眠は大切ですが、ダイエットのためにも質のいい睡眠をとる必要があります。睡眠時間が短いと食欲を抑制する「レプチン」と食欲を増進させる「グレリン」というホルモンのバランスが崩れてしまいます。起きている時間が長いと、空腹ホルモンのグレリンが増え、満腹ホルモンのレプチンが減ってしまいます。

睡眠時間が 5 時間の人は 8 時間の人に比べて、レプチンが 16% 少なく、グレリンが 15% も増えています。そのため、睡眠時間が短いと食欲が増して太りやすい体になってしまいます。健康的な体をキープするには睡眠時間を確保することが大切です。



### 【冷凍ペットボトルの抱き枕でひんやり】

2ℓサイズのペットボトルに水を 8 分目まで入れ、しっかり凍らせておきます。これにタオルを巻いて抱き枕にし、就寝のおともにかがですか？ひんやり気持ちいい冷たさが、けっこう長時間持ちますよ。結露でタオルがびしょびしょになってしまうので、あらかじめ吸水性のいい厚めのタオルで巻いておくことが、一晩中快適の秘訣です。夜中にエアコンなしで過ごせるようになりますよ。



### 【昼寝の効果は夜の 3 倍】

お昼ご飯を食べた後は眠たくなりがち。そのままウトウト昼寝をするのは本当に気持ちがいいものです。この昼寝、夜の睡眠の 3 倍もの効果があるとされています。夜は 6 時間、7 時間の睡眠。でも最初のうちは深い眠りでも、朝にしたがってだんだんと浅い眠りになっていきます。昼寝の時間は、夜でいえば一番眠りの深い質のいい睡眠と同じです。10分、15分の昼寝は疲労回復の効果は大！脳のリフレッシュにもなり頭もスッキリしますよ。



# お客様 掲示板

今回は、「こもれびの杜」様から頂きました！

『こもれびの杜』公園は、皆さんに楽しんでいただけるように手作りした公園です。皆様のひと時の安らぎになっていただければ幸いです。

ワクワク♪ドキドキ☆自然がいっぱいの高畠で各種農林業体験をしながら、日帰り又は宿泊してみませんか？

農村公園での農業機械の運転体験もあります。

また、当園自慢の宝箱コーナーは大人気です。(例：各種農林産物を 2 キロ箱に詰めて 1,000 円など、季節により変わります)



## 農村公園 こもれびの杜

山形県東置賜郡高畠町大字時沢 658  
定休日 火・水曜日 連絡先 川崎 一雄  
TEL・FAX 0238-52-1266 携帯 090-3366-5032  
詳しくは HP をご覧ください [農村公園 こもれびの杜](#) [検索](#)