

# 元気が出る家づくり

発行日 平成30年4月20日

## 今月のハイライト

- ・4月29日、30日完成見学会開催
- ・広く見せるテクニック
- ・階下の住人からの苦情
- ・頭の体操
- ・デイリーポータルZ
- ・キャンプでクッキング
- ・自然と信仰が生んだ世界に一つの奇観



## 4月29日、30日 完成見学会開催

みなさんこんにちは。朝晩の冷え込みもなくなり、花粉も落ち着き、湿度が高くなり過ごしやすい今日この頃、みなさんはどのように過ごされていますか。今年桜の開花が早く、気付いたら満開になっていて、気付いたら雨風によってすぐ散ってしまった印象です。桜の花びらが舞うと同時に、ご入学を向かえた方、ご入社された方、本当におめでとうございます。但南建設にも6人の新入社員を迎えました。まだ、右も左も分からないことと思いますが、苦しみを共にし、喜びを分かち合い、成長して頂きたいと思っております。ピースホームに配属となった岡本君の紹介は来月号にさせていただきます。お楽しみにお待ちしております。

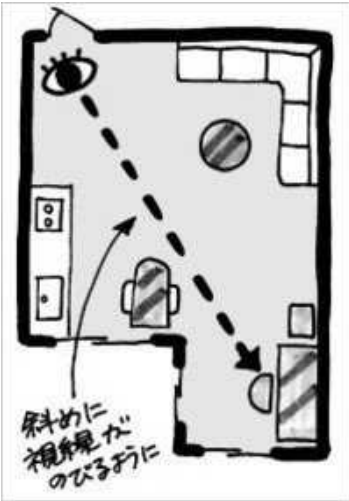
さて、春といえば桜だけでなく、道ばたに咲くタンポポに目を向けて見ましょう。今回はタンポポに関するお話をしようと思っております。春の訪れを告げてくれる草花、タンポポ。川の土手や畑のあぜ道、駐車場の端など、至る所で見る事ができます。小学校の時は登下校で歩いてたせいか、よくタンポポを見た記憶があります。大人になり、車移動ばかりになると同時に側道を直視する

機会が減り、何年もタンポポの存在に気づけていない気がします。放射状に生えた緑の草と色鮮やかな黄色い花びらは、行きかう人々に「もう重いコートは脱ぎなよ」と促しているかのようです。タンポポは食材にもなります。古くから葉をサラダやスープに入れて食べ、根は細かく刻んで乾燥、焙煎し飲料にしました。日本では花を天ぷらにして食べる習慣があるようですが、苦みがあるせいか食卓にはあまり並びません。食べたことのない人も多いのではないのでしょうか。かくいう私も食べたことがあります。しかし、『良薬は口に苦し』とよくいったもので、実はタンポポはこのうえない健康食材なのです。葉にはC型肝炎ウイルスを抑制する効果があり、漢方薬の原料として使われています。根には利尿作用や血液の循環を良くする作用があり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の改善につながると考えられています。また、ホルモンのバランスを整える力もあり、妊婦さんの母乳の出を助けたり、妊娠しやすい体に変えたりもします。その他、冷え・胃弱・便秘に効くので、まさに万能薬といえましょう。

大地に力強く咲くタンポポは、やがて綿毛のついた種子に変わります。白くて丸いふわふわした種に、フッと息をかけて飛ばすのも楽しいですね。飛ばされた種が翌年新しい芽を出し、そして私達の健康を維持する万能薬に成長するかと思うと余計に楽しみが広がります。綿毛のタンポポの種が地にたどり着く頃、またピースホームではお引き渡しを向かえます。その新築物件において完成見学会を開催します。日程は4月29日、30日で場所は朝来市山東町です。今回は太陽光パネルをのせておらず、国が認可するゼロエネ住宅とは異なりますが性能はゼロエネ住宅相当となります。寒暖差が激しい時期の方がピースホームの住宅の良さが発揮できますが今の季節は前述通り湿度が低く、気温も比較的安定して過ごしやすい時期となります。外皮性能だけでなく、換気の必要性、間取りの重要性、窓の計画、日射遮蔽取得の意味等、総合的にお伝えできると思っておりますので、ぜひ完成見学会にお越し下さい。みなさまのご来場お待ちしております。



## 家づくりワンポイント <広く見せるテクニック>



広いとは言えない家でも工夫次第で広く心地よい空間を作り出すことは可能です。

例えば、仕切りをなるべく作らずに部屋から部屋へ見通しが利くようなデザインはいかがでしょうか？斜めに視線がのびるように部屋と部屋をコーナーでつなぐようにします。

また、視線を妨げる場所に間仕切り家具を置かないようにしますが、どうしても置かなら低めのものにするると圧迫感が無くなります。

ただ、プライバシーや冷暖房の効率を考えると仕切りも必要な部屋もあり

ます。その場合はガラスなど透ける素材を使うと、部屋と部屋の連続性が生まれ広く感じますよ。場所によっては、万が一割れても怪我の心配が少ない合わせガラスだと安心です。

階段は、視線が抜けるデザインのものを使うようにします。らせん階段はスペースをとらないのでおすすめです。ただし大きいものが2階に運べない場合もあります。

内装は白っぽい色がおすすめ。なるべく壁紙や床材を統一することで、区切るラインが消えて広く感じます。



## 子育てQ&A ~階下の住人からの苦情~



**Q** 小さな子が二人いて、毎日のようにアパートの下の部屋の方から「うるさい」と苦情を言われます。防音マットを敷いたり、静かにするよう言い聞かせようと思いますが、最近はずい子どもを叩くことも。このままでは虐待に…と心配です。



**A** 子どもがいれば賑やかなのは当然……周りの人達がみんなそう思ってくれば、お母さんはどんなに楽でしょうね。ただ生活が多様化している現代、夜働いて昼間は睡眠をとる人がいたり、自宅療養している人がいたり、それぞれの事情の中でお互い精一杯だというのも事実です。

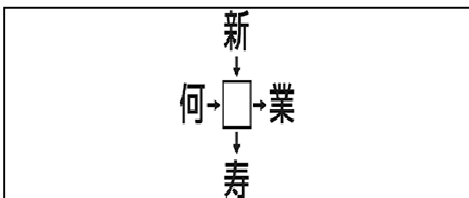
小さなきょうだいが、家の中で音を立せずに生活できるわけはありません。下

の階の方とコミュニケーションを持つことが難しいなら、思い切って引っ越しを考えた方が良い場合もあります。事情が許すなら、お母さんとお子さんが一緒に実家でしばらくゆっくりするのもいいですね。気持ちを落ち着けて、これからのことを決めたいものです。追いつめられた気持ちのまま一人で問題を抱え込まずに、味方になってくれる人に相談すれば、解決の糸口がきっと見えてきますよ。



## Pピースの縁側 ~頭の体操~

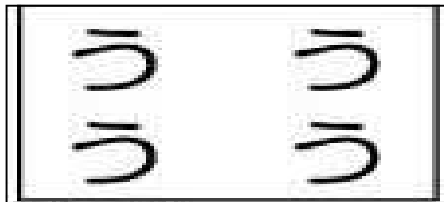
◆1.口に入る文字はなんでしょう



◆2.あるなしクイズ

ある	親	得	細い
ない	子	取	太い

◆4.何と読むでしょう

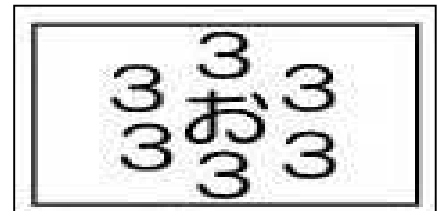


◆5.何と読むでしょう

子子子子子子 子子子子子子

◆6.そのお菓子を食べると豚が離婚するんだってさ。さて、そのお菓子は？

◆6.何と読むでしょう



寒さも緩み、桜の美しい季節ですが、皆様花粉対策は万全ですか？日々の食生活でも改善されるそうですので、ぜひ規則正しい生活を心掛けて下さい。

今月は簡単な図形問題を中心に集めてみました！全部解けたかな？

## 今月のお薦めホームページ

### ●デイリーポータルZ

とにかく頭をからっぽにしたい時がありませんか？山や海で一日ぼーっとできたら幸せですが、実際そうもいきません。そんな時は、面白いけどどうでもいい話を読むという手もあります。

「デイリーポータルZ」は、どうでもいいけどなぜか気になるテーマにライターが大真面目に取り組み、レポートするサイトです。例えば、麦茶を濃く入れればコーヒーの代わりになるのではないかと

<http://portal.nifty.com/>

いう「麦茶のポテンシャルを限界まで引き出す」、街中でも浴衣を着て写真を撮れば温泉街に見えるはずだという「温泉旅情の正体は、ほぼ浴衣」など、ライターが楽しそうに実験したり、取材したりしている記事が満載です。他にも、街で見かけたちょっと不思議な光景の写真など投稿記事も充実しています。読みながら、思わずプツと拭きだしたり、クスクス笑ったりしてリフレッシュしてください。



## アイデアノート ~キャンプでクッキング~

気候が良くなりました。家族でアウトドアを楽しもうという話が持ち上がっているご家庭もあることでしょう。大自然の中でのバーベキューを思い切り楽しめるよう、初心者にも簡単な、ちょっとしたコツをご紹介します。

### ●下ごしらえは家でやっておく

慣れないキャンプ。特に子ども連れだと、なにかと時間がかかります。早々にバーベキューの準備に取り掛かったはずなのに、あれこれ手間取っているうちに気付いたら辺りが暗くなっていて、包丁を持つ手がよく見えない…ということになりかねません。せっかくですから、自然の中で伸び伸び遊ぶ時間もほしいですね。

そこで、出掛ける前に家でできる下ごしらえはしてしまいましょう。



肉や野菜を切ったり、下ゆでしたり、串に刺したりしておけば、キャンプ場では料理以外にも時間をゆっくり使えます。

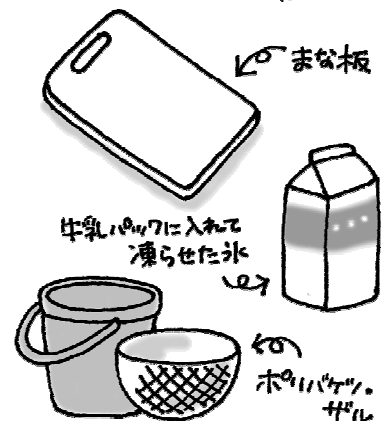
### ●持っていくと便利なもの

キャンプ用のまな板として、ポリプロピレン製の薄い便利なものが100円ショップでも売っています。ただ、わざわざ買わなくても、牛乳パックを切り開いたものを何枚も用意しておけば、リサイクルになるし手軽です。

クーラーボックスに入れておく氷も、きれいに洗った牛乳パックに凍らせておくと、溶けたあとに飲み水や手を洗う水に使えます。

キャンプ場にはシンクが無いことがほとんど。水汲み場とテントの間を何度も往復するのは大変なので、水を溜めておくポリバケツと、

### ●これを持っていくと便利！



汚れた食器をひとまず溜めておけるザルを用意しておくとう便利です。

### ●焼き網のカンタン掃除法

バーベキューが終わった後の焦げ付いた網は、食材が無くなった後もそのまま炭火に掛け続けて焼き切ってしまうでしょう。火の残った炭を上に乗せて、上からも焼きまです。タワシでゴシゴシ洗わなくても、これでキレイになります。最後に油を薄く引き、新聞紙でくるんでビニール袋に入れて保管します。

## 子育て世代の健康住宅専門店

但南建設(株)ピースホーム事業部

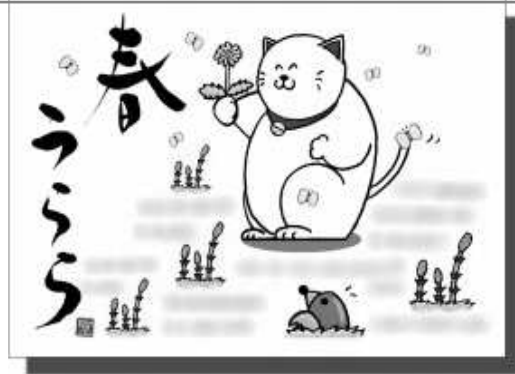
〒669-5101

兵庫県朝来市山東町滝田148-2

電話 0120-76-3132

Fax 079-676-5039

Email pi-s-home@tn-net.co.jp



1. 卒業 2. 親心など心のつく言葉 3. 猫の子猫 獅子の子獅子：子の読み仮名は「ねこ・ね・し・こ」があります。 4. う、が四つでうし(牛) 5. トンガリコーン：豚(ト)が離婚(リ-ッ) 6. 「お」のまわりに「3」→おまわりさん

「安くていい家」づくりの実況中継！

見学会情報もいち早くゲット！

詳しくはHPで！ <http://www.pi-s-home.com>

※「但馬 ピースホーム」でも検索できます。



携帯電話でもご覧頂けます。右のQRコードを読み取りください。家づくり情報満載！



## ようこそ、僕らの家へ

「自然と信仰が生んだ世界に一つの奇観」

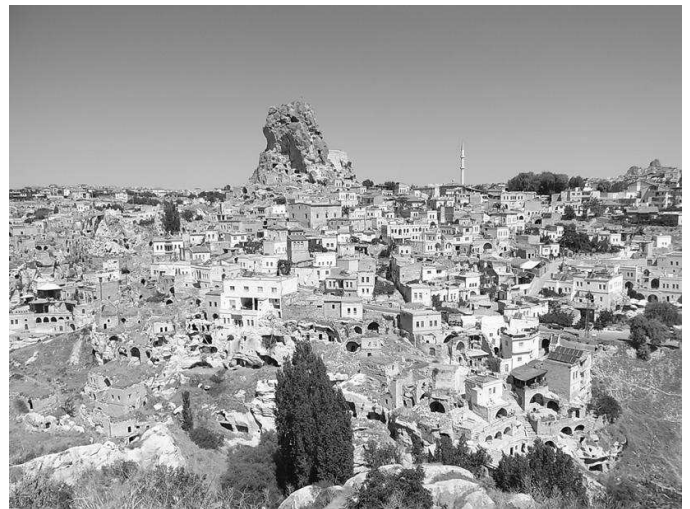
～カッパドキア/トルコ～

見渡す限りに広がる奇妙な形の岩、岩、岩…。アナトリア高原中央部、南北約50kmにわたってさまざまな見どころが点在するカッパドキアは、トルコ屈指の観光スポットとして絶大な人気を集めています。世界に類を見ない奇岩群は、火山の噴火により堆積した凝灰岩や溶岩層が長い年月をかけて浸食されてできたもの。エセンテペにある「3姉妹の岩」、パシャバーの「妖精の煙突」、デヴレントの「らくだ岩」は、絵がきなどでもおなじみの風景です。

4～11世紀にかけて敬虔なキリスト教徒が造った岩窟教会が集まるギョレメの谷には、30以上の教会がギョレメ博物館として保存・公開されており、内部の鮮やかなフレスコ画が見事。要塞のあったウチヒサルは、岩をくり抜いた住居が密集し、SF映画に登場してもおかし



3姉妹の岩



### カッパドキア

くない奇観。頂上からは360度のパノラマが見渡せ、まるで違う星に舞い降りたような錯覚を覚えます。夕日を浴びて燃えるように輝くローズバレーも必見。バラ色に波打つ奇岩はじーんと胸を打つ美しさです。アヴァノスの陶器工房やユルギュップの絨毯工場、ワイナリーなど、伝統工芸品や特産物にも見どころは多く、1日ですべて見て回るのは不可能。できれば名物の洞窟ホテルに泊まり、2～3日かけて不思議の世界にどっぷり浸ってみたいもの。