

頭部の凝り

■ コリをチェック!

両手の指の腹で頭皮を軽く揉むように触れたとき、頭皮の表面が動かなかつたり、痛みを感じたりしたら凝っている証拠です。

■ 頭のコリ、他にも原因が!?

顔のたるみも、頭のコリが一因とも言われています。確かに、顔から頭皮は1枚の皮でつながっていますものね。顔のたるみも、頭のコリが一因とも言われています。確かに、顔から頭皮は1枚の皮でつながっていますものね。

- ※無理な力を入れずにいきましょう。
- ※自分で難しいと思ったら、専門のクリニックなどで相談してみるのもいいですよ。



■ 頭のコリに効果的なツボ

ゆっくり5秒間かけて押し、また5秒かけて離すことを5回ほど繰り返しましょう。呼吸を止めないことも大切です。



注釈

- ※1. 天柱(てんちゅう) ... 首の骨の外側の太い筋肉と髪の毛の生え際がぶつかる、少しくぼんだところ。
- ※2. 風池(ふうち) ... 首の中心にある太い筋肉から指2本分外側あたりのくぼみ。
- ※3. 百会(ひやくえ) ... 頭のてっぺんで、耳と鼻を延長線上で結んだところ。

首や肩が凝るのはよく知られていますが、頭も凝ってご存知でしたか? パソコンやスマホの使い過ぎで体や首が傾き、姿勢が悪くなり、首や肩と同様に頭も凝ってしまうのだそう。頭のコリをほぐしてすっきり&リラックスしましょう!

■ 頭皮マッサージをしよう!

- ①指を地肌にしっかり当て、上下・左右、そして円を描くように全体をゆっくりもみほぐします。
- ②指を地肌に当てたまま、こめかみから頭頂部に向けて引き上げるようにさすります。
- ③髪の毛の生え際から襟足まで、地肌に沿って指を滑らせるようにさすります。

■ 頭皮マッサージ、ほかにも

手でグーをつくり、第2関節でこめかみから頭頂部にかけて少しずつグリグリしながら進めていくのも気持ちいいですよ!



編集後記

・・・神戸西神店より・・・

すっかり夏らしい季節となりました。今回のテーマは、「長引くコロナ禍で、自分自身や身の周りで変化した事」をテーマに西神店のスタッフに聞いてみました。皆様は、どうでしょうか?



【豊蔵】消毒用のアルコールを持ち歩くのが習慣になりました。



【安藤】規則正しい生活をするようになりました。早寝早起き、手洗いうがいなどなど家にも早く帰るようになり結果オーライです。

【山本】休日に家族で公園に行くことが増えました。

ゆっくりと花や虫や鳥を眺めるのも良いものですね。



【松本】ほぼ毎年恒例だった家族の海外旅行が、コロナ禍で行けなくなりました。



【遠藤】主人が在宅勤務になり、家族みんなで過ごす時間が増えました。夕食を早めに済ませ、ポップコーンを食べながら映画を観たりしてうち時間を楽しんでいます。



笑顔で夢ある街づくり

前川建設

ライフア神戸西神

■神戸西神
営業日/10時~18時 定休日/祝日
神戸市西区狩場台3-9-15かりばプラザ

☎ 0120-777-081

ライフア加古川

■加古川本店
営業時間/9時~17時 定休日/祝日
加古川町北在家2646番地三洋ビル1階

☎ 0120-556-248

<http://www.maekawa-jp.com/reform>



笑顔で夢ある新聞

発行元:
一級建築士事務所
前川建設株式会社
ライフア住宅事業部
前川建設(株)ライフア
スタッフが大切なお客様
へお届けしております。

毎日の暮らしを笑顔で、そして夢いっぱい!
そんな元気を皆様にお届けしたいと思っております。

2022.6月号
Vol.94

前川桂恵三チーフよりごあいさつ

— 素直な心で —

前川建設(株)ライフア住宅事業部からの季節のごあいさつと、建築や土木に関するちょっとした小話や、地域や暮らしの耳寄りな情報をお伝えしていきたいと思っております。

皆様こんにちは。過ごしやすい季節になってまいりました。私は、ちょうど20年前に茶道に出会いましたが、松下幸之助が創立した松下政経塾に入塾したことがきっかけでした。

松下幸之助は、23歳で「これからは電気の時代」と松下電器を創業し、「国民の必需品に」と名付けた「ナショナルランプ」を32歳で発売、42歳でようやく「ナショナル」を統一ブランドにしたのですが、その年に、お世話になっていた先輩社長の邸宅で行われた茶道に招かれ、茶の嗜みが皆無であったことから「商売だけではいかん。日本文化も知らなアカン」と一念発起、裏千家茶道に習い、44歳で自宅に茶室をつくりました。

茶室開きでは裏千家14代家元の淡々斎宗匠をお招きしています。まだ戦前の出来事ですが、淡々斎に共鳴して師事し、晩年は15代家元の鵬雲斎大宗匠とも親しくされ、伊勢神宮をはじめ各地の神社仏閣に茶室を寄付しました。私が茶道を教わったのも松下政経塾にある茶室でした。



松下政経塾茶室

鵬雲斎大宗匠は、戦時中は学徒出陣にて海軍に入隊し、特攻隊として志願され、その生き残りとして戦後は「一碗からピースフルネスを」と世界にお茶を広められています。政経塾時代、京都の今日庵の茶室で大宗匠に頂戴したご高話を今でも覚えています。が、先日、姫路の好古

園30周年でご講演をされていました。今年で99歳、1時間半、日本文化と世界の平和についてお話を聞き、改めて感銘を受けました。

茶道は、日本文化の総合芸術と言われます。茶室や露地、庭といった建築や空間、おもてなしの懐石料理や和菓子、作法としての型のあるお点前、禅語の書かれた掛け軸、季節の花、香、着物、銅や竹、木、漆、陶器、といった茶道具、そして、清らかな水、火、灰など。



夜咄茶会

今回、かつての前川建設創業の地を改装するにあたり、茶道に触れられる場所を3畳づくり、母屋の伝統的な和室に炉を切り茶室に改装致しました。そこで、夜咄茶会をさせていただきました。とても良い時間だったように思います。お茶と日本建築のお話は尽きず次回以降も続けたいと思います。今年には「日本建築の美しさ」を体感いただける「幸木之家」のモデルハウスとしての「i-works5.0」もオープン致します。今後ともどうぞよろしくご挨拶致します。



住宅関連補助金のお知らせ

- わが家の耐震補助事業
- ZEH支援事業
- 人生いきいき住宅助成
- 地域型住宅グリーン化事業
- こどもみらい住宅支援事業 (2022新設)
- 新築・リフォーム減税等

*その他スタッフまでお問い合わせください。

Interior

最近、話題の韓国風インテリア。いったい、どんなインテリアなのか？ 具体的なポイントを紹介します♪

■ 空間のベースは白やベージュで統一



インテリアアイテムは、テーブルや棚など、取り入れやすいですね。

シンプルな色で統一し、木の温もりのある家具や、ウッディカラーのインテリアをポイントに入れると良いです。ラタン製のトレイなら、より手軽に取り入れられます♪

■ ラタンのアイテムを取り入れる



ラタンのトレイなら、より手軽に取り入れられます♪

ラタンのインテリアアイテムも、韓国風インテリアのトレンドだそう。置くだけで、さりげない存在感を漂わせます。

■ 優しい雰囲気アイテムやアクセントになる間接照明もポイント



このお部屋の韓国風インテリアのポイント！
①ナチュラルテイストのイラストが描かれた布地のポスター
②ベッドは、低めがトレンド♪

コットンやリネンの布、コットンボールやフェアリーライトといった間接照明もよく見られます。



ドライフラワーも人気アイテム。特にふわふわした植物のものがおすすめ！

コットンボールは窓の近くに吊り下げても素敵。お気に入りのテーブルクロスや壁に吊るすだけでもOKです。

角島

みなさんは「角島」と聞いて、どこの島の事か分かりますか？

正解は、山口県下関市の日本海にポツカリと浮かぶ島です。私は、山口県出身なので子供の頃からよく行き知っていますが、関西の方に聞くと、ほとんどの方が「??？」となっています。

角島は日本海とは思えないほどの美しさで、南国の海と錯覚してしまいそうな光景です。様々な映画やテレビ番組、コマーシャルのロケ地としても選ばれています！

本州と角島を結ぶ海士可ヶ瀬戸に架かる角島大橋は2000年に開通しました。橋の長さ1780m、幅6.5mの片側1車線道路です。無料で渡れる離島架橋としては日本屈指の長さを誇っています。特に夏の晴れた日は白砂とコバルトブルーの美しい海を眺めることができます。雄大な橋と空と海の一体感は忘れられない景色です。



絶景スポットとして「角島灯台」というところがあり、全国に16ある登れる灯台の一つです。らせん階段を上った上からは日本海が一望でき、光が灯る夜は幻想的雰囲気に包まれます。また、有名な観光スポットとして角島大浜海水浴場の



敷地内にあり、角島がメインロケ地になった映画「四日間の軌跡」で使用された礼拝堂のセット。海のすぐそばに建つ教会は隠れた人気スポットです！



私が関西の方とお話しをしていると、岡山県・福岡県には行ったことがあるけど、山口県には行った事がない！という方ばかりでした。山口県には錦帯橋、秋吉台、秋芳洞、唐戸市場、元乃隅稲荷神社、いろり山賊など、実は色々と観光出来るところが満載なのです！機会があれば是非行ってみたいですね。

ライファ加古川：露無 悠香



現場からのお便り

【幸木之家新築工事事例】

今回ご紹介する現場は、3月に完成した加古川市のN様邸新築工事です。外観は白いガルバリウム鋼板、玄関周りに無垢の木を張りシンプルさの中に木がほどよくアクセントになっています。



子育て世代の施主様なので、家事の効率を考え水回りは、全てキッチンの近くに配置。キッチンを中心に回遊できる



キッチン

ことがN様邸のプランの基本になっています。ダイニングの一角にはスタディコーナーを設けました。L型のカウンターは、お子様が宿題をしたり本を読んだり、ご主人様や奥様が使ったりと

様々な使い方が出来る空間です。リビングの掃き出し窓の外にはL型のウッドデッキを配置したことにより内と外がゆるやかに繋がり、豊かな空間を作り出しています。勝手口には、雨の日でも使い勝手が良い造作の庇がついています。



スタディコーナー



猫間障子

和室は、リビングからの続き間になっています。三枚引き込みの障子によりリビングと和室をゆるやかに仕切っています。窓には内障子を採用。程よく目隠しをしながらも外からの風を取り込むことが出来る猫間障子を採用しました。

N様のことで印象に残っていることは、奥様がこんな家にしたいという要望が明確だったことです。ほんやりとこんなイメージの家がいいというものではなく、「リビングは勾配天井がよい」「玄関ホール

の床は、ヘリンボーン張りにしたい」「ランドセルの収納場所は玄関近くにしたいからこんな風な棚が欲しい」・・・などなど、ご自身で新築後の生活を色々イメージし、それをどんな雰囲気にしたいのかをまとめておられました。そして旦那様のこだわりは家の性能！家の希望としては最強タッグのご夫婦でしたね。



リビングから和室入口



和室



玄関ホール床



リビングルーム



1階トイレ

キッチンからの勝手口

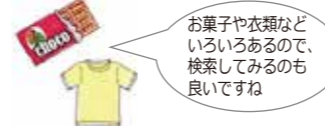
お客様の要望に対して、これは出来るけれど、これは出来ないというのは簡単です。ただそんなに簡単には、言うべきではないと思っています。お客様と設計士と現場監督でチームとなり、出来る方法を考えていけば解決できるということの色々考えさせられた現場でした。今後も設計としてお客様の優先順位や大事に思っていることは何なのかをきちんと形にしていけたらと思います。



ライファ加古川： 宍戸 竜

ご存じですか？ エシカル消費とは？

環境に配慮したさまざまな活動が目されるなか、よく耳にする「エシカル消費」。エシカル消費とは、地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことを言います。

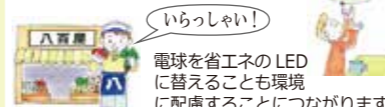


フェアトレード認証商品や、売上金の一部が寄付につながる商品を購入することで、多くの人が持続可能な生活が送れるようになります。

■ 地域への配慮も大切☆
パソコンやスマホでポチッとすればいろんなモノが手軽に買える時代ですが、身近な場所で頑張っている人たちに目を向け、応援することも大切です。そこで、地元の本屋さん、電気屋さん、お肉屋さんといったお店で商品を買ったり、地元産の食材を選んだりすることで、地元が元気になり、地域振興につながります。

■ 人や社会への配慮
例えば、チョコレートや衣類の材料になるコットンなど、身の回りのものが私たちの手元に届くまで、いろんな人の関わりや工程があります。中には、発展途上で安い賃金で働き、貧困に苦しむ人も。そこで、商品が届くまでのストーリーに思いを巡らせてみましょう。

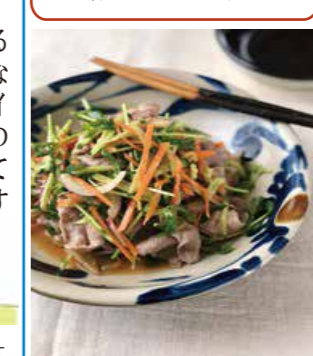
■ 環境への配慮
地球環境を考え、小さなことでもできることをすることで、環境への配慮につながります。たとえば、マイバッグやマイボトルを使う。エコ商品や、資源保護の認証がある商品、CO2削減の工夫をしている商品を選ぶなど。食品ロスを減らすことも大切です。



電球を省エネのLEDに替えることも環境に配慮することにつながります。

かんたんレシピ 豚しゃぶと野菜の酢味噌マリネ

材料	(2人分)
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	…150g
キュウリ	…1/2本
ニンジン	…1/3本
紫玉ねぎ	…1/4個
豆苗	…1/3束
(A)	
味噌・酢・砂糖	…各大きじ2
昆布だし汁	…100ml
ごま油	…大きじ2



豚肉をさつと茹で、たっぷりの野菜とともに楽しむメニュー。酢味噌のさわやかな味わいに食が進みます♪

- ①キュウリ、ニンジンはせん切りにする。紫たまねぎは薄切りにし、豆苗は根を切って2等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と合わせる。
- ③沸騰した湯で豚肉を茹でて取りだし、器に入れ、②をかけて軽く漬け込む。

※豚肉が温かいうちに酢味噌だれを加えることで肉に味がしみ込みやすくなります。

教えてくれた人…尾田衣子さん(料理研究家) 料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。