

今月の中原のひとり言

10年ひとおかし

今年の11月は例年になく寒かったと思います。インフルエンザの予防注射も11月末に接種しました。師走、あわてず落ち着いて一年を締めくりたいと思います。皆様もお体気を付けてください。

毎年1月に、1年の目標をたてます。今年はランニング中心の目標で「東京、長野、松本の各マラソンでサブ4。月に一度は30km以上のロングラン。年間1500km走る」の3つとしました。サブ4は3大会ともできました。月間30km走はマラソン以外は一度しかできず不達成。1500kmは、11月末時点で1400km走っているの、このままのペースで行けば、怪我さえなければ達成出来そうです。今の自分のレベルでは、この目標を維持するのはこれからは難しそうなので、来年はもう少しハードルを下げようと思っています。この3つの目標は運動していて、全てはマラソンをサブ4(4時間切り)で走るためです。そのために、長い距離を走ったり、継続してある程度の距離を走るように頑張りました。その成果も出ました、自分としては頑張ったと思います。

平成29年(2017年)は、とうとう50歳を迎えた節目の年でした。赤穂中学校卒業生で行なう、40歳での厄年会からはや10年。ぞっとします。40歳で、みんなであって、すごいおじさんお婆さんになったと思ったのに、この前の50歳の再度の集まりで、すごいおじさんとお婆さんになりつつあることを実感しました。

この10年を振り返ると、10年前は娘の誕生と自宅を建てた節目の年でした。家の前のアオハダの木もすっかり成長し、娘同様家族の歴史を感じさせてくれます。当時は設計業務に携わっていて、埼玉県の行田市、神奈川県藤沢市、石川県の小松市などの現場へ設計監理で行ったり、大阪、神戸、大分など出張で打ち合わせに行ったりと外へ出ることがとても多かったです。9年前にリフォームを担当するようになり、仕事内容は激変しました。県外へ出るとは、ほぼなくなり、松本市へ行くのが遠く感じるほど。地域の皆様の普段の生活のお手伝いをする仕事が増えました。車も軽自動車にかわって、今年18万キロに達しました。今年は色々なところを修理しました。力も弱く、急な坂道では後ろに車の列ができますが、まだまだ頑張ってくれそうです。

一番大きな変革は、スマートフォンではないでしょうか。頭がアナログな自分は、当然のようにすべてを使いこなせませんが、もはやなくてはならないものになっています。写真撮影、連絡、買い物、地図、目覚まし時計などなど。朝起き真っ先にスマホの目覚ましをとめて、夜スマホを充電して寝ます。スマホに始まってスマホに終わります。視力もかなり低下しました。ここ10年と言わず、ここ数年で何か一気に変わった気がします。それが当然になっている、今このとき。次の10年後は還暦を迎えます。健康のために走るなんて考えもしなかった40歳が、フルマラソンを走るようになった50歳は今度の10年をどう過ごすのでしょうか？自分なりの目標をたてて、一年一年を大事に楽しく過ごしていきたいと思っています。今年も、一年間お世話になりました。ありがとうございました。良い新年をお迎えください。

かんたん手料理レシピ

タラとキムチのチーズ焼き

タラが旬です。豆腐とタラのお鍋も美味しいですが、ちょっと飽きたかな？といった時に旬の白菜も使って、簡単にできる一品です。



食器ひとつで出来る！
いいわ！



- 材料 (1人分)
- タラ切り身 1切れ
 - 白菜 1枚
 - しめじ 1/2束
 - キムチ 30g
 - とろけるチーズ 20g
 - パセリ 適宜

- ①白菜を、横に1cm幅で刻む。しめじは洗ってほぐす。
- ②耐熱容器に①を入れ、骨を取ったタラをのせ、ラップして電子レンジ500Wで4分(600Wなら3分半)加熱する。
- ③ラップを外し、食べやすい大きさにカットしたキムチ、チーズの順に②にのせる。
- ④オーブントースターで3~5分。チーズが溶けて焼き目が付けばOK。
- ⑤刻みパセリをかけて完成。

※電子レンジ・トースターの時間は、ご自宅の機種に合わせて調節してください。

東京オリンピック2020まで残り1000日 建築で温暖化防止を

丸山景右のいい家を建てる!



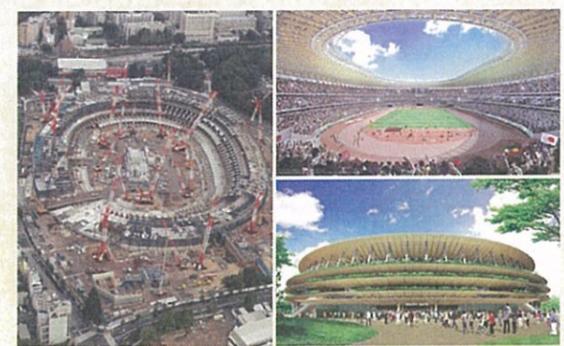
プロが教える雨楽な家づくりの極意

「新国立競技場から温暖化防止を世界へ発信」

2020年東京オリンピック・パラリンピックの開幕まで、あと1000日を切りました。メイン会場となる新国立競技場の建設が進み、現在はスタンドの工事などが行われています。フィールド部分をとり囲む構造物が形成され、約6万人を収容するスタジアムの姿が現れつつあります。

奈良の法隆寺を意識した5層の庇や、大量の国産木材と鉄骨を組み合わせた構造が特徴です。高度成長期にあった1964年の前回五輪から時代は様変わりし、設計した建築家の隈研吾氏は、「高度成長は望めず人口減少時代に入った日本の成熟度を示すには、コンクリートや鉄という非人間的なものではなく、木でできたヒューマンで温かい、触ってみたいくなるような建築がふさわしい」と述べています。

2500億円超の総工費が批判を浴びて当初のデザイン案が2015年に白紙撤回され、再コンペの結果、隈研吾氏の案が採用されました。流線形のフォルムのザハ案とは異なり、大量の国産木材が使用され、神宮外苑とも調和した「社のスタジアム」がコンセプトです。使用される国産木材の量は約2000ml。木の積極的な活用は、温暖化ガスの削減や森の



左:2017年11月現在、右上:スタジアム内観、右下:南側ゲート外観

循環システムの維持につながります。「大きな公共建築にも木が使えるということになると、他の国にも波及して温暖化防止効果はほかにはできない」と隈氏は述べ、新国立競技場を世界へのメッセージ発信ともとらえています。

同競技場の建設では、森林破壊が深刻なマレーシア産の木材がコンクリート型枠に使われている可能性があるとして、環境団体が調査を要請。日本スポーツ振興センターは、国際的な森林認証を取得した製品であり、五輪組織委の基準に適合していると発表しています。

新国立競技場には杉やカラマツを使い、日本中から調達する予定。地域の気候や土の違いに応じて木の肌合いに違いがあり、「多様で豊かな国」であると感じてもらいたい意味合いを込めています。完成は2019年11月の予定。期待がふくらみます。

窪田建設株式会社 LIXILリフォームショップ 窪田建設
〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

こちらが目印!

漢字探しの答え 忘年会

当社HPへは... <http://kubocon.co.jp/housing/>

くぼたの家 一般住宅

快適な暮らしに ちょっと使えるお話

12月22日

冬至は一陽来復

寒さも厳しくなるこの頃、いちばん夜が長く昼が短い『冬至』をむかえます。この日を境に太陽の力が戻り、運が上がる日『一陽来復』とも呼ばれます。今年は何だかついていなかったなあ...という方も、これから運が上がるんだ!と思えたら、少し(かなり?)気分もアップしますよね。

冬至は『湯治』、柚子湯は『融通がきくように』の語呂合わせとも言われますが、柚子の強い香りで邪気を払い、体を清めたのが始まりとも...菖蒲湯などと同様です。柚子湯でリラックスしたらもうすぐ新年!明るい未来に、寒さの中でもパワーが出そうです!



豆知識

ギンナンはおつまみ

寒天とキンカンデザート

これから良くなる!

頑張る!

残り「運盛りうどん」はどう?

「ナンキン(かぼちゃ)」「レンコン」「ニンジン」「カンテン」「ギンナン」「ウンドン(うどん)」「キンカン」が“冬至の七種(ななくさ)”です。名前に「ン」が2つつく食べ物を食べると運が呼べるとされ、「運盛り」ともいわれます。かぼちゃが有名ですが、こんにやくや冬至粥(小豆粥)を食べる地域もあります。

快適 Life

Bluetoothで音楽を♪



スマートフォンには無線でデータを送る、Bluetooth (Bluetooth) 機能があります。コードが要らないので、これを使って家中の色々な場所で音楽を楽しんでみませんか？

Bluetooth対応の小型防水スピーカーならキッチン仕事の時や、バスルームでも音楽を聴くことができます。スピーカーも安価で気軽に手に入れられるタイプから音質にこだわった機器まで色々出ていますし、設定も簡単です。

大掃除が待っている12月ですが、好きな音楽をかければ、気分も効率もUPかも？クリスマスにも活躍してくれそうですね。

気分やシーンに合わせた選曲が！

アプリ(有料)を入れると、シーンに合わせ選曲されたプレイリストが選べ、様々な曲が聴けます。こんな曲・ジャンルも意外と好きかも？！と新しい発見があったり、AIが曲を選んでくれたりと音楽の幅も広がります。気に入った曲だけをダウンロードすれば、オフラインでも聴くことができます。



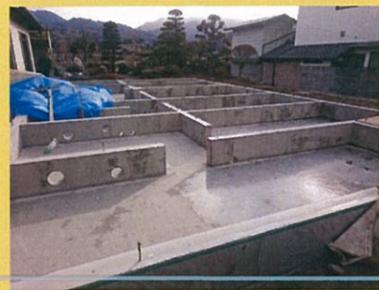
只今 新しい住まい施工中 伊那市・宮田村・駒ヶ根市



伊那市のA様邸新築工事、完成しました。玄関先の深い庇が特徴的で、純和風住宅の趣きがあります。平屋建ての住宅は、主要な居室と玄関は天井がとても高く、開放的な空間となっています。暖房器具は、外で燃焼し、内部結露が発生しにくいホットマンを採用。居間と和室、寝室の各所に設置しています。内部はヒノキの無垢床で、木のおいがいっぱい。壁も漆喰を塗っているの、清々しいです。A様、完成おめでとうございます。ありがとうございました。



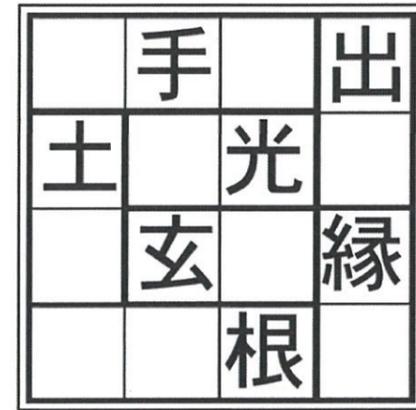
宮田村のK様邸新築工事、内部仕上げ工事行っています。外壁の上部には焼杉を張りました。焼杉とジョリバットの塗り壁、金属サイディングの張り分けをしていますが、それぞれに趣きがあって、存在感が増します。内部は床には無垢の赤松材を張り、壁には珪藻土を塗っています。お施主様に、ワンポイントでキッチンの腰壁部分を塗っていただきました。12月中に完成し、1月には完成見学会を予定しています。まもなく完成します。完成見学会、是非ともご来場ください。



駒ヶ根市のM様邸新築工事、基礎工事から建て方工事です。基礎工事開始に伴い、植木の撤去又は移設、置石の撤去移設を行いました。12月上旬に基礎工事を完了し、中旬より建て方に入ります。建て方まで行って年末年始となります。今年の冬も寒いので、職人さんには大変ですが、安全第一で工事を進めていただいています。まもなく建物の形を見ることが出来ます。楽しみです。

漢字探し

リストの漢字を当てはめて、太枠の中の熟語(ヒント:住まいに関する言葉です)を完成させてください。残った漢字を組み合わせる出来る熟語を答えてください。



●答えは最終面のシカクの中に!

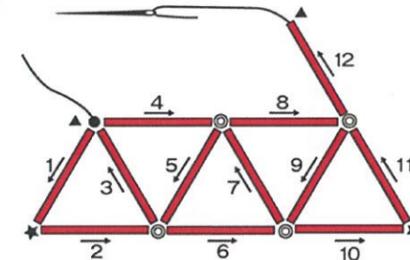
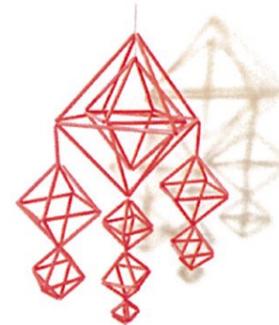
リスト

側	窓	瓦	勝
口	屋	年	間
関	会	採	忘

答え

Craft

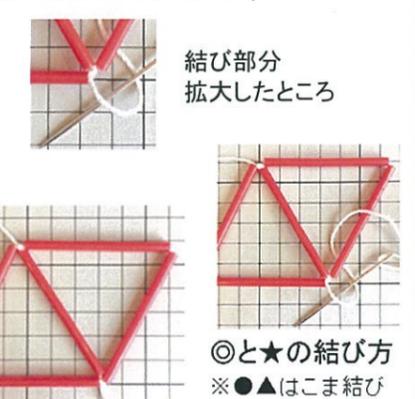
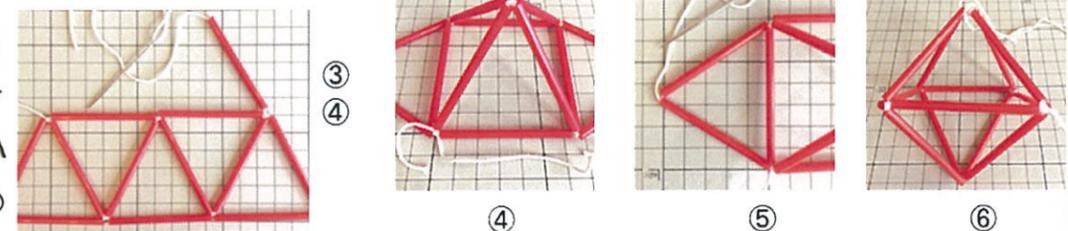
北欧の冬至やクリスマスに麦わらで作る飾り、ヒンメリ。細めのストローを使って作ってみませんか？基本は正8面体。慣れたらサイズを変えて中に入れたりすることで“Myヒンメリ”が作れます。壁や天井から下げ、影も楽しめる飾りです。新しいクリスマスの飾りにいかがですか？



- 用意する物(1辺6cmのヒンメリ)
- ストロー(直径3.5cm程度) 6cm×12本
 - たこ糸か刺繍糸 120cm1本
 - 毛糸とじ針またはぬいぐるみ用針
 - ※ストローはハサミでカットできます。

作り方

- ①糸にストローを3本通して結ぶ。●
 - ②糸にストローを2本を通して結ぶ。◎
 - ③②を繰り返して三角を5つ作る。
 - ④12本目を通して▲と▲を合わせ結ぶ。
 - ⑤1のストローの中を通して★に糸を出す。
 - ⑥★と★を合わせ結ぶ。
- ※▲の残り糸はストローの中に入れて始末する。



平成27年4月より LIFA駒ヶ根店が
LIXILリフォームショップ として生まれ変わりました。