

妙齡の女性にはない大人の魅力である「**落ち着き**」。  
 そんな「落ち着き」はもっと養ってオーラに仕上げたいもの。  
 だったら「森林浴」なんか、お勧め。

森林の中で大きく息を吸うと、  
 独特のよい香りがします。  
 空気が澄んでいるだけでなく、  
 樹木からフィトンチッドと呼ばれる成分が放出され、  
 気分を落ち着かせてくれるのですね。

緑萌える季節が近づいてきました。  
 静寂、鳥のさえずり、小川の水音なども  
 癒しの精神安定作用を与えてくれるから、  
 お気に入りの森や林を見つけに出掛けましょう。



オーラへの補給もお忘れなく  
 歳を重ねてきたから自然と  
 「落ち着き」が醸し出されるのか、  
 はたまた歳のせいで  
 心身が活性化されず、  
 老化現象の走りで「落ち着き」として  
 垣間見せてしまうのか。  
 さあ、あなたは…。

中面右ページ「発想力テスト」の答え→ ①朝令暮改 ②南船北馬 ③勸善懲惡

## 5月のお得情報 春のリフォームキャンペーン!!

ハウスメーカーの家の「外壁」や  
 「屋根」のリフォームも実績多数。  
 お任せください!

本社・グリーンヒル営業所 各 先着15名様

下記のいずれかのリフォーム工事の 計 30 名様

**お見積りのご依頼**を頂いた先着15名様に  
**商品券2,000円プレゼント!!**  
 (JCBギフトカード)

リフォーム検討中の方、他社さんで見積中の方、この機会に是非!

【対象リフォーム工事(工期2日以上)】  
 ●外壁、屋根、キッチン、バス、間取り変更

《キャンペーン注意事項》

- ・施工地域は大津市、草津市、京都市とさせていただきます。
- ・おひとり様、一回の適用とさせていただきます。
- ・見積もりに際して、現場を拝見の上、30分~1時間程度の面談をお願いします(電話での見積もりは対応できません)。
- ・商品券はお見積もり提出時にプレゼント致します。
- ・工事の成約は一切、プレゼントとは関係ございません。

### 【施工例】

【写真の工事内容(屋根・外壁塗替(建坪35坪)/総額1,250,000円(税込)】

外壁・屋根高圧洗浄、外壁プライマー弾性リシン吹付2回、屋根シリコン下地プライマー上塗2回  
 軒天・鼻隠プライマーウレタン仕上、コーキング修理等(含む仮設足場・メッシュシート張り)

※上記は一例です。施工面積、現場状況、仕上グレード等により実際の工事金額は異なります。

▼お問い合わせは

より良い住環境の創造

SINCE 1947 **共和木材工業株式会社**

本社 大津市下阪本1丁目43-15

**グリーンヒル営業所**

営業所 草津市若草6丁目8-6

製材 新建材 住宅設備機器販売  
 新築・増改築・各種リフォーム 設計・施工

TEL077-578-0076

TEL077-562-8540



見積り・点検は無料!  
 お気軽にお申し付け  
 ください!

kyowanoe で 検索

滋賀県知事許可(特-23)11181号 住宅性能保証登録番号10034639 滋賀県勤労者住宅生活協同組合工事指定店

MONOWO TAISETUNI SIYOU SINBUN



その心は、大量生産、大量消費、大量破棄社会からのGood Bye!  
 あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。  
 そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。  
 これからはまず疑おう。それには、きちんとしていて、わかりやすく一流の物差しがいる。  
 その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。  
 みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

# 大切にしよう新聞

2012.5

## 暮らしに**花**をさかせましょ マンスリーいけばな Life with Flowers

通りすがりの花屋さんで見つけた季節の彩り。  
 街のショーウィンドーに、オフィス街のカフェで、  
 いつもの場所に、さり気なく花がしつらえてある。

やっぱり、きれい。

だからおうちにも、わたしなりに。  
 小さなお花とかわいい器で、簡単チャレンジ。

### 5月の彩りなら コデマリ

こぼれるような白い花と緑とのコントラスト  
 に思わず目をとめてしまうコデマリ。

枝が細く、ゆるくカーブしながら垂れ下がる  
 姿がとても美しく、5月中旬ぐらまで私たち  
 を楽しませてくれます。よく庭木として植え  
 られていますが、バラ科の植物ですからご家庭  
 でも挿し木で育てられます。

「コデマリ 挿し木」で検索されれば、上手な  
 植え方に出会えますよ。

### 生け方ポイント

コデマリと他の花との組み合わせは、和  
 風の花でも洋風の花でも合いますので  
 とっても簡単です。器の足元に少し入っ  
 ているのはユウカリの葉です。



5月の彩り コデマリ

花言葉は  
 「友情」  
 「努力」  
 「優雅」

### コデマリといえば

「小手毬」とも記します。この花は、花径が  
 1cmほどで、小さな白い五弁花が多数集合  
 し、半球状に固まって咲きます。その姿が小  
 さな手鞠のように見えるところから、この愛  
 称が生まれました。



家族とおなじようになが〜いおつきあい、それが住まいです。  
建てる時はもちろん、建てた後、幸せに暮らせる丈夫で長持ちな家って、なにを目安にすればいいの？



# 「だったら、住宅性能。それってなあに？」

住まいの良し悪しは判断しにくいものですね。

デザインとか見栄えから使い勝手や断熱性とか耐震性とか。

イマイチ分かりにくい「住宅の価値」について“住宅性能”という基準で考えてみたいと思います。

## 「温熱環境性能(省エネルギー対策)」

昔の住宅は本当に寒かった。夏は風さえ吹けばどうにか過ごせるとしても、冬の寒さがつらい住まいが多かった日本の住環境でした。その暑さ寒さへの対策の規定がこの温熱環境の項目になります。

具体的には **1 構造躯体の断熱化 2 日射の有効利用 3 結露対策**などを、「省エネルギー」という視点で規定している「住宅の省エネルギー基準」を基本として等級を設定しています。

ところがこの「住宅の省エネルギー基準」は4つあり分かりにくくなっています。

**その1:旧省エネ基準(昭和55年)**

**その2:新省エネ基準(平成4年)**

**その3:次世代省エネ基準(平成11年)**

**その4:トップランナー基準(平成21年)**

住宅性能評価制度では上記の内、トップランナー基準以外のものをベースに規定されています。

## 5.温熱環境性能

5-1 省エネルギー対策等級	暖冷房に使用するエネルギーの削減のために断熱化等による対策の程度	
4	エネルギーの大きな削減のための対策が講じられている	次世代省エネ基準に適合(断熱材の必要厚さ)
3	エネルギーの一定程度の削減のための対策が講じられている	新省エネ基準に適合(断熱材の必要厚さ)
2	エネルギーの小さな削減のための対策が講じられている	旧省エネ基準に適合
1	その他	制約なし

さらに全国の気象条件の違いを考慮し、6つの地域に分け市町村別に断熱性能が規定されています。

地域の区分	都道府県名
I 地域	北海道
II 地域	青森県、岩手県、秋田県
III 地域	宮城県、山形県、福島県、栃木県、新潟県、長野県
IV 地域	茨城県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、富山県、石川県、福井県、山梨県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県
V 地域	宮崎県、鹿児島県
VI 地域	沖縄県

住宅の省エネルギー基準における地域区分

国土交通省

[http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku\\_hause\\_tk4\\_000005.html](http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_hause_tk4_000005.html)



財団法人 建築環境・省エネルギー機構  
<http://www.ibec.or.jp/eco/pdf/03.pdf>

より快適な住まいと暮らしに、この温熱環境は最も興味がある項目のひとつだと思いますので、詳しくはお問合せください。

# こもだるさんの子育て日記



こもだる(菰樽)とは菰(わら)の菰(こも)でくるんだ酒樽のこと。お酒を愛しすぎて自分のあだ名にしてしまいました。

仲良くケンカしよう!

超未熟児 **835グラム**で誕生した美優。ピカピカの1年生です。

クラスに仲の良いお友だちもできました。でも、時にはぶつかり合うことだってあります。

何か気に入らないことがあった時まず言葉で伝えるのが大人の対応ですね。

しかし... まだまだギャングなお年頃。

口より先に手がでてしまう。



仕返しだってストレートです!



仲なお



たくさんケンカして泣いて、笑って...心が成長していくのですね。

「青汁」もいいけど  
元気と若さを保つなら  
おいしい「ジュース」は  
もっといい。



Q 甘い果物ジュースは、糖分の摂りすぎが気にかかるのですが...

A ジュース1~2杯程度なら問題はありませんが、甘い果物ばかりに偏らないよう、適度にお野菜を加えてください。もしジュースの甘味が足りないような場合は、血糖値を上昇させない「はちみつ」や「オリゴ糖」「メープルシロップ」がお勧めです。

女性ならたえず心得てほしい「カルシウム補給」なら。

「ヨーグルト入りアスパラ&キャベツジュース」  
(ジュース)

材料(1人分) ● グリーンアスパラガス(2本:50g)

● キャベツ(1/2枚:50g) ● ヨーグルト(50g)

● オリゴ糖(大さじ1杯) ● 水(50cc)

作り方

①アスパラガスは根元の固い部分を約1cm切り落とし、3~4cmの長さに切ります。

②キャベツは一口大に切ります。

③①②とヨーグルト、オリゴ糖、水をミキサーにかけます。

ヨーグルトとキャベツでしっかりカルシウムを摂取。アスパラは疲労回復と抗酸化力で相乗効果を発揮。

(「健康ジュース」:角川SSムック参照)

ストレスなんかで「うつ」にならないために。「うつ」の方から逃げ出す暮らしの1コマ。

イライラしてきたら、「ガム」に「するめ」。



ガムをしっかり20分噛むと、その「リズムカルな咀嚼運動」で、脳にある気持ちを落ち着ける「セロトニン」という物質の濃度が上昇するそうです。

発想力テストですが、「あなた、これ、わかる〜」  
ご夫婦の会話の糸口に、おひとつどうぞ。

□にそれぞれ相対する漢字を入れて、四字熟語を完成!

例) □ 炉 □ 扇 → 冬 炉 夏 扇

① □ 令 □ 改 ② □ 船 □ 馬 ③ 勸 □ 懲 □

(答えは裏面に)