

イネア通信

第20号

2006年4月10日号

毎月10日発行



熊澤です

初々しい姿を見かける季節ですね。その方々を見ると自分もピシッと気持ちを引き締めようと思う熊澤ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？ 最近、桜以外の美しい体験をしました。「今日のは今までに見た中で一番美しい。」朝、娘達を送る途中で思わず声を出しました。「ママ何が？」と5歳になる娘が聞いてきました。「富士山よ。ほらあそこ」「わーほんとだ。きれいだね。」しばらく見とれてしまいました。ここ横浜に嫁いできてからほぼ毎日富士山が見れるのですが、もともと私は千葉県市川市の出身です。富士山が見えた日はラッキー！という環境の中でしたので、その頃から考えると今は毎日がラッキー！です。その日の富士山は、昨晚嵐のような暴風雨が吹き荒れ、朝にはやんだものの曇り空でした。西の方から雲が切れ始め、ちょうど富士山の周辺には陽が差し始めていました。雪化粧をした真っ白な富士山へその陽がスポットライトのように照らし、まるで光輝いているかのようでした。本当にきれいでした。普段カメラは持ち歩いていないので、写真に収められなかったのが残念です。でも、そういった自然の美しいものに気付いて、娘と共有できたことがもっと嬉しいです。日々の忙しさに流されて周りが見えなくなってしまうがちな日常ですが、しっかり五感を働かせて感じ取れるよう気をつけたいです。

皆さんが最近感動したことは何ですか？

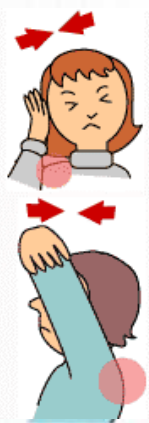
もう慢性化してきています。



熊澤です

パソコンを使っているせいかなと思います。肩こりが…。頭痛がしたり、首が回らなかつたり背中もガキガキです。簡単に短時間で解消できる方法を調べて試してみました。

①ストレッチをする



- ・頭の後ろで手と手をつないで上へ引っ張って伸ばす。
- ・両手を組んでおでこにあて、同時に首を前後ろに曲げるように力を入れ、ゆっくり5つ数える次に組んだ両手を後ろに当てて、逆向きに力を入れ合う。
- ・右手を頭の右側に当て、手に力を入れると同時に頭を右に倒そうとしながら、ゆっくり5つ数える。左側も同様に行う。

・疲れ目からくる肩こりは、目をぎゅっと閉じたり、目の玉をぐるぐる動かしてみるとよい。

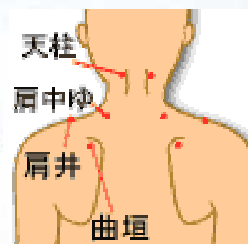
→簡単に良いです。ちょっとした時間で出来ます。

③ 適度な運動をする

→普段あまり動いていないので筋肉痛が…。
でも体を動かすのはやっぱり気持ちがいいものです。

② マッサージ・指圧を受ける

- ◎天柱（てんちゅう）…首の後ろ、髪の生え際にある、2本の太い筋肉の外側のくぼみ。両手で頭を後ろから抱え込むようにし、親指でツボを刺激する。
- ◎肩井（けんせい）…後ろの首の根元と肩先の中間のところ。自分で押すのはちょっと難しいかも。ツボ仲間にやってもらうときは、後ろに立って肩をつかむようにして親指で強めにもみ押ししてもらうといい。



近くにある曲垣（きょくえん）、肩中ゆ（けんちゅうゆ）も指圧し、周囲を手のひらで押してなでるようにすると、さらに効果的。

→気持ちが良すぎてよだれが出そうです。すぐに効いて楽になりました。

④ 肩を温める

- ◎38～40度程度のお湯にゆったりつかる。
- ◎40～42度程度のシャワーを肩にかけてもよい。
- ◎蒸しタオルを当てる
- ◎使い捨てカイロを肩に貼る



→これは癒されます！特に電子レンジでチンして肩を温めるカイロタイプはお勧めです。（ドラッグストアに売っています）

リフォーム実況中継



市川です

「一人で家にいるのが怖い…。」このようなことで悩んでいる方はいらっしゃいませんか？

今回ご紹介するのは藤沢市にお住まいのⅡ邸です。先日、息子さんより防犯を強化しようという提案があり、奥様より相談を受けました。今回は窓の防犯対策を提案させていただきました。

その理由は現在の雨戸やシャッターは老朽化して、開閉作業が不便でした。空き巣は窓からの侵入被害が最も多いので、古くなった雨戸を取替え、開閉作業をより軽く便利にしたかったからです。就寝時も安心できるように寝室へ内鍵も取り付けました。

奥様は、一人暮らしでも安心して生活ができるのを楽しみにしています。今後は今まで以上に外へ出て生活を楽しんでほしいと思います。



木製の重たい雨戸をシャッターへ取り替えました。→



新しいことを始めたい季節ですね。

カーテンを着替えてみませんか? PART②

大掛かりなりフォームをしなくてもカーテンひとつで部屋の印象を替えることができます。しかし、ホームセンターのカーテンはこれといって気に入るものはないし、オーダーカーテンは種類が多すぎて何を選んで良いかわからないわ。という思いをしたことがありますか?今号は、お友達が遊びに来たとき、「素敵なお部屋!」と言ってもらえる自分に合ったカーテン選びのコツを伝授します。

① まずは「どんな部屋にしたいか?」 シンプルモダン・アジアン・クラシック・・・。

いろいろジャンルはありますが、どれかにきっぱり決めれば簡単です。しかし、実際にはどこにも属さないようなオーソドックスな部屋づくりをされていて、そこへ自分好みのカーテンを組み合わせる場合が多いです。先日もミディアムオークの色のフローリングに、アイボリーの無地壁、家具も良くある普通の木製。



「この部屋にどんなカーテンが似合いますか?」と聞かれましたが、回答に困りました。そのような時にはまず「どうしたいか?」をはっきりさせることです。「部屋を

広く見えるように、スッキリさせたい」「明るく見えるようにしたい」「豪華な感じにしたい」などテーマが決まれば簡単です。

② 彩度をよく考えて 「どんな部屋にしたいか?」が決まったら次は、彩度です。難しそうに聞こえますが、「鮮やかな」とか

「くすんだ」などと表現する色の要素のひとつです。色の3要素には色相(赤・青・黄)・明度(明るい・暗い)・濃度(濃い・薄い)とありますが、この明度と濃度をあわせたものが彩度です。例えば子供部屋。おもちゃなどは鮮やかな色が多いので部屋全体の彩度が高く、高彩度の鮮やかなカーテンが合います。反対に和室は畳・襖など部屋全体の彩度が低く、低彩度のカーテンが合います。この事を応用してアジアンやナチュラルな家具の部屋には「低彩度」のカーテンを、ビタミンカラーを多用したPOPな部屋や、鮮やかなマホガニーの家具などを多用した部屋などには「高彩度」のカーテンを合わせれば良いのです。



③ コーディネート 基本的なコーディネート方法トーンINトーン、トーンONトーンがあります。ちょっとややこしいですが、ここでは絶対に失敗しない基本をおさえておきましょう。トーンとは「彩度」のことです。

トーンINトーン=彩度と色を組み合わせで一定のトーンで統一し、色で変化をつける手法です。

(例) ②の子供部屋や和室 ある程度バラバラな色でもトーンさえ合っていれば調和が取れてしまうことが多いです。

トーンONトーン=1つの色を使ってトーンで変化(色の強弱)をつけていく手法です。

(例) 部屋全体をブルーで統一させる。



どちらの手法も色か彩度のどちらかを変化させています。つまり、どちらも合ってしまうのは好ましくありません。

さあこれであなたはもう迷わずカーテンの選択が出来るようになりました。しかし、基本通りにコーディネートしたのに部屋がまとまらない・・・何が悪いかわからない。という声も多いです。今回は、なぜうまくいかないのか?にせまります。5月号へ続く

変わります。

今月よりイデア通信は毎月発行へ変更します。内容もより充実させて、皆様に役に立つ情報を発信していこうと思います。これからもイデア通信を宜しくお願いします。

みなさんのお宅は大丈夫ですか?

シロアリ消毒の有効期間は5年間。被害にあってからでは費用負担も多く、早めに予防をしていくことが肝心になります。今は湿気もそれほど多くはありませんが、シロアリは3~5月上旬が最も被害が多いとされています。家の周囲を一周していただき、やけに多いと感じたらご連絡を下さい。無料調査をいたします。

同じく外壁・屋根塗装も7~10年が塗り替時になります定期的なチェックをすることで雨漏りや屋根の破損を防ぐことができ、急な出費も抑えられます。メンテナンス葉書や電話等でお伺いする際、また訪問時に申しつけ下さい。調査報告をいたします。(須藤)

クワアリ(木材を食事にしない) シロアリ



- ・触覚はくの字
- ・胴体はくびれてる
- ・色は黒



- ・触覚は真直ぐ
- ・胴体は棒
- ・色は茶褐色・黒



住まいの問題解決隊 株式会社イデア

〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランポア2F

営業時間9:00~20:00 電話リ-ダ付 0120-39-3992

ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>

※イデア通信は、今までに工事をした方、資料請求いただいた方、セミナーに参加いただいた方を対象に配布をしています。ご意見・ご要望・ご提案なんでもお待ちしております。(熊澤)