

リフォームに、新築に、
住まいづくりのほっとな話題をお届け！

おうちのはなし

2021.2月号²¹⁹



<発行人>

株式会社 大成建託

☎0280-87-6177

✉info@fp-taisei.co.jp

〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1



窓枠から見える風景

— 庭木選びのたのしみ

- ・戸建て住宅の楽しみ
- ・庭木を分類する
- ・現在から未来へ

NEWS

いよいよ完成！
2月14日より

FPの家 キレイな空気で暮らす家

FPの家+キレイな空気で暮らす家が、いよいよ完成します！

高性能住宅「FPの家」+電子式集塵フィルタのチカラで、空気をキレイにして、PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守ります。

さらに、珪藻土+光触媒チタンアパタイトのチカラでウイルスや菌を分解。“清潔で心地いい空間”をつくります。

予約制となっております。ご希望の日時(2/14~)を、お電話、またはお問合せフォームより

ご予約ください。



<<ご予約はこちら！

健康いちばんや



イメージハウス

笑う門には福来たる

健康だいすき！ 壮年Diary

~とある、ひとこま~

健康志向の高まりを受け、フィットネス市場は2012年以降、7年連続で増え続けているそうです。利用者も右肩上がり、さらに高齢者層の“健康寿命”への関心度も高まり、フィットネス需要には、まだまだ伸びしろがあると思われていました。“コロナ”の前までは…

しかし、昨年5月のフィットネスジムの利用者数は約95%の大幅減だそうです。多くのジムが休業に追い込まれ、行き場を失った利用者は一時、“ジム難民”となってしまったそうです。

しかし、“難民救済”に乗り出した業界は

手軽に 巣ごもりトレーニング

社長コラム

フィットネスのオンライン化や自宅のできるフィットネスサービス「ホームフィットネス」を整備。その波及効果もあって、家の中で使用可能な「フィットネス機器」の販売が伸びているそうです。

確かに家でのトレーニングに励んでいる友人も数人います。

自分も“コロナ太り”にならないよう“自宅トレーニング”を始め、「健康一番」で過ごしていきます。



窓枠から見える風景

戸建て住宅の楽しみ

土地を買って家を建てる。それはマンションとは違う楽しみがあります。土地を手に入れることは、大きな地球の僅かながらも一部を、自分のものにしていくことです。

芝をはってテーブルセットを置き、子ども達と球遊びをする。ペットを飼って運動をさせる。ガーデニングや家庭菜園で、花や野菜を育てる。絵に描いたような庭での生活はたくさんあります。「おうち時間」が増えた今だからこそ、加えたい楽しみです。

その庭には、様々な植栽があります。その庭木によって、建物の見栄えも大きく変わります。加えて、家の中から窓越しに見る風景も大きく変わります。

では、庭にどのような木を植えたら良いのでしょうか。

家の外装やインテリアを選ぶ以上に、庭木を選ぶのは不慣れなもの。その上、数えきれないほどの種類があります。その組み合わせは、無限にあるといっても過言ではありません。

庭木を選ぶのに、最初におきたいのは、植栽の分類です。

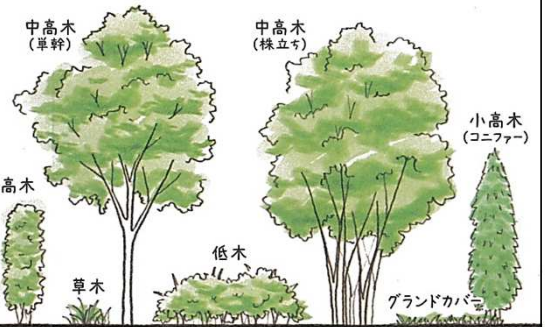
庭の中でシンボルとなる庭木は、1~2本もあれば十分です。また、目隠しを目的とする場合もあります。家の中にいて、窓から見える庭木が、四季を感じられる風景になると楽しみは倍増します。

さらに植木の特徴や植生による分類もあります。たくさんの植木の中から選び出すのは、さすがに庭師のプロでなければできないこ

庭木選びのたのしみ

コロナ禍に苦しみ右往左往する人の営みも知らずに、草木は芽吹き花咲い繁り、変わらぬ季節の移り変わりを表しています。「おうち時間」が増えて、庭に手を加える人も増えています。庭づくりは、戸建て住宅だからできるたのしみのひとつです。庭木の選び方を工夫することで、窓から見える風景のたのしみを加えませんか？

とです。そんな時に少しでも自分のイメージを伝えるためには、分類を知っているのに越したことはありません。いちばん単純な分類は、高さです。



一般的な住宅の庭木であれば、中高木と小高木・低木で十分です。さらに中高木には、単幹という一本の太い幹がある樹形と、複数の幹が立っている株立ちの樹形があります。

シンボルツリーや木陰を求めらるのであれば、中高木の中から選びますが、木陰を利用するには、株立ちよりも単幹の方が適しています。中高木は、シンボルツリーとして庭の大きな方向性を決めることにもなります。

目隠しには、小高木が適している。庭全体のデザインバランスを保つためには、低木を添えることも欠かせません。

さらに、この他にも草やグランドカバーといった植物も、庭づくりには必要です。

また、庭木を選ぶ上での特徴として、次のような分類もあります。

- シンボルツリー
- 目隠し
- 木陰をつくる
- 季節を楽しむ
- 好みを生かす

- 中高木
- 単幹
- 小高木
- 株立ち
- 低木

- 常葉
- 落葉
- 針葉
- 広葉
- 笹竹
- 草
- 葉のサイズ 大 中 小
- 葉の色 濃淡彩度 斑 カラーリーフ

窓枠から見える風景



庭木選びの楽しみ

庭木を分類する

庭木を選ぶ際に、さらに分類しておいた方がよい項目はまだあります。

日照(陽性・半陽性・中庸・半陰性・陰性)
成長(早い・遅い) 塩害(強い・弱い)
虫害(強い・弱い) 大気汚染(強い・弱い)

日本の山々に訪れる秋は、様々な色に彩られています。それだけ多くの樹種が生育できるだけの環境に恵まれているのです。季節の変わり目を、自分の庭を見ながらも感じられたら、これほど贅沢な住まいはありません。

庭づくりといえばブリティッシュガーデニングのように欧風の庭づくりもありますが、日本の庭づくりとは大きく傾向が違います。南欧の庭では、オリーブや月桂樹を中心とし、北欧ではブナやナラ、コニファーなどの花を楽しむような樹木はあまり使われません。また庭を彩る植物も、チューリップのような球根類を植える傾向があります。

それに対して日本の庭では、梅や桜を代表とする花木を植え、ツバキのような冬に花を咲かせる多年草を植えて四季を楽しむ庭とします。花や紅葉を楽しむ庭木の選び方は、日本ならではの楽しみなのです。

また、木に花が咲けば、やがて実がなります。それは人食べる実ばかりではなく、鳥が好んで食べる実もあります。

例えば、椿やエノキの実がなれば、それを好物にしているヒヨドリやメジロがやってきます。さらにそれぞれの地域の気候によって育つ庭木の種類も違います。



日本は南北に国土が長いので、間違えて選ぶと、結果的には枯らしてしまったり想定外に大きく育ってしまったりにして庭を崩す

ことになりかねません。

もちろん庭木を選ぶことは、自分の庭の楽しみであると同時に、地域の環境づくりにもなります。その意味では、環境に適した木を選ぶことも大事です。

五木と風水

代表的なのは、江戸五木です。江戸時代の江戸で重視されていた庭木は、モッコク・アカマツ・イトヒバ・カヤ・イヌマキでした。それが例えば瀬戸内気候の播州五木では、マツ・モッコク・アラカシ・ヒイラギ・ナンテンと変わります。それぞれに願いが込められていて、マツは長寿、モッコクは繁栄、カシは達成、そして魔除け、厄除けの意味があります。

江戸と播州で共通しているのはモッコクで、庭木の王ともいわれます。



モッコクは、耐暑性に優れますが、やや耐寒性に弱く、関東南部以西で九州沖繩まで植栽できます。暗緑色で厚い葉と枝が蜜に茂るので、ボリューム感があります。横に広がって育つので繁栄を意味し、狭い場所には向きとわいれませんが、刈込みにも耐えるので、幅広い活用法がある樹木です。

このように五木として選ばれる庭木には、まるで花言葉のような意味合いがあります。単純な庭としてのデザインだけではなく、こうした意味を込めることが庭木を選ぶことでもあるのです。代表的な縁起木を表にしてみました。

縁起の良い木

- アジサイ/家族和合の象徴
- エンジュ/敬老や長寿の祝いの記念樹
- オリーブ/平和と友愛の象徴、家内安全
- クロガネモチ/立身出世の縁起樹
- コデマリ/子どもの健康祈願
- ナンテン/「難を転じる木」から安全祈願
- サツキ/長寿と健康の喜びを象徴
- コブシ/幸せをつかむ、幸運を握る
- ツバキ/寒中にも濃緑の葉を茂らす不屈の生命力
- サルスベリ/幸せが長く続く
- ハナミズキ/女の子の生長を祈願
- ヒイラギ/魔除け、鬼除け、幸福の象徴
- キンカン/輝かしい栄誉をたたえ、大願成就の象徴

庭木にこの様な意味を込めることは、庭木選びが文化として根づいていることの証拠です。その願いは、風水にも通じています。現代では風水といえどインテリアと思っている人も多いのですが、古くは庭づくりで風水が考えられていました。

日本で最も古い造園の書物『作庭記』には、石の立て方や水流のあり方などが、庭師の視点で書かれています。その基本は風水で、東西南北の四神である青龍・白虎・朱雀・玄武を奉ることにあります。その『作庭記』には「四方に木を植え四神具足の地となす」とあります。

また、古人のいい伝えとして、東には花の木を植え、西にはモミジ、門の脇にはエンジュを植えることがあります。

ちょうど似たような時代に書かれた、兼好法師の『徒然草』第139段でも「庭にありたき木」として庭木のことが書かれています。

兼好法師 徒然草第百三十九段「庭にありたき木」
樹木:松・桜・梅・柳・楓・橘・桂
草:山吹・藤・杜若・撫子・蓮・萩・薄・桔梗・萩
女郎花・藤袴・紫苑・吾木香・刈萱・竜胆
菊・鳶・葛・朝顔

これらに取り上げられた植栽の名前を少しずつ覚えることから、庭木選びが始まります。

未来の姿を想像する

その上で、庭木は家族と一緒に育つ大事な仲間にもなってくれます。その代表が記念樹です。

庭木選びでは、木々が生長することを忘れてはいけません。最初に植えた時にベストになるのではなく、時を経て庭は完成します。その未来の姿を想像しておくことです。

小さな苗木を植えても、生長して大きくなれば、環境としての資産価値は増大します。

しかし、最も注意しておかなければならないことは、さらにその先の未来があることです。

つまり、育ちすぎて手に負えなくなってしまうのです。特に近年では、庭木によく使われる水木でその様な傾向があります。

水木とは、建材等に用いられる堅木とは違い、木材としての加工に適さない樹木の事です。水の多い所で良く育ちます。カツラやハナミズキ、ヤマボウシ、トネリコなどがその代表です。

日本の古くからの水木は、夏季には暑さで休眠して生長を止めますが、南方原産の樹種で、日本で越冬した株から分けられた植木は夏に休眠しないで生長します。地植えでは根の張り方にも限りがないので、好きなだけ伸びてしまいます。しかも人の手によって、水だけはしっかり与えられます。病害に強いことで選ばれることが多いシマトネリコなどで、大きくなりすぎて困る事例がよく聞かれます。

こうした庭木では、中高木でも地植えではなく鉢植えで庭木とすることも考えられます。それによって生長が抑制されるのです。いよいよ庭木もインテリア感覚でコーディネートすることができるようになります。エクステリアでの鉢植え植栽は、良い状態の管理が求められるホテルなどで、よく利用されています。



こうした植栽の文化を知り、生長するのを楽しみ、その上四季の移ろいも計画された庭ができれば、あとは愛情を注ぐだけです。手を入れるほどに、庭木は美しさで返してくれます。

もちろん、広い庭でなくても楽しみはあります。集中的に手を入れたい場所は2つあります。

一つは、玄関までのアプローチ。シンボルツリーと低木の組み合わせで、家の格が上がります。そしてもう一つは、居室からの窓を額縁に見立て、風景をつくる庭です。近景と遠景の組み合わせを考えながら工夫を重ねれば、尽きない楽しみになるはずですよ。

すまい文化の栞

日と月と火とエレキ

冬至を過ぎて、少しずつ昼の時間が長くなる気持ちも明るくなります。私たちが日と月の明かりを見ている以上に、太古の人類はじっくり観察していたに違いありません。日が昇る方角を毎日見ていたでしょう。

日が出ている昼間はまだしも、特に新月の日には暗闇に包まれ不安な気持ちになります。太陰暦の日本では、朔日の旅立ちはタブーであり、数日の辛抱をして月の明かりを待っていました。暦をととても大切にしていました。

そして、火を扱うようになって初めて、闇夜から解放されることとなります。でも、火は時として災いをもたらします。長い年月をかけて、工夫に工夫を重ね生活の中に浸透させてきたのでしょう。



その歴史を端的に語れば、火の光は外から室内に持ち込まれ、床で燃やした火から、行燈になり、壁に掛けと徐々に高いところへ移動してきます。

そしてシャンデリアやランプの登場で、ようやく天井に達しました。その進化に数千年の時間をかけています。

そして、電灯が使われるようになって、今では天井から光があるのが普通になり

ました。その分、夜の闇の怖さは忘れられ、日や月の動きを眺めることもなくなりました。

本来、上からの光は自然で、下からの光は人工的なものであるはずですが、なんとなく下からの光に、感傷的な気持ちにもなります。

今、LEDという新しい光の時代となり、さらに自由に扱うことができるようになりました。雨の降る外でも使えるようになり、庭木の影を壁に投影することもできます。

でも、折があれば月下の木陰も、忘れないでいたいものです。



Health & Sustainability

草木の育つところ

私たちは、人以外の動物や植物とはコミュニケーションを取れません。動物は仕草で多少の情動を知ることができますが、植物となるとなおさらです。でも、私たちと同じ生物であれば、生存している環境に対して不満があれば喜びもあるはずですが。

一方人は、言葉によって心も身体も制御を受ける場合があります。薬をつくるのには、動物実験でどんなに効果が上がって

も、人への効果を測定するのには、ブラシーボ効果という思い込みや言葉の影響を除外した効果値を検証しなければなりません。新薬の開発が難しいのはこのためです。

逆に、植物や動物ほど、環境に対して素直な反応をしていると考えられます。例えば、神社の周囲には鎮守の森があり、植物の生育に優勢な場所になっているものです。日照や通風、湿度などの条件を加えて、私たちが知らない要因を含めて良い環境であることを植物が教えてくれているのです。

その上、植物によっては快適な環境にも差があります。

中高木や低木や下草は、それぞれが好む環境に適した進化をしています。それを考えれば、本来にまったく草木の育たないところは、危ない場所です。まさに草木の生育がバロメータとなっていることがわかります。

ケガレチというのは、穢れた(けがれた)地ではなく、気枯れた地であるということです。



逆に、草木が育つところは、イヤシロチとなります。

現代のような化学的な分析がない時代にも、高草木の生育状況を見て、精霊のいる場所を探し当てていたのでしょう。神社の周りの鎮守の森は、その証拠であり、そのようなイヤシロチであることがわかってきたからこそ、神を奉る場所として選ばれていたのです。

庭木を大切に育てることは、自分の土地をイヤシロチに変え、家族の健康と家を守るための大事な行為にもつながっているのです。

～編集後記～

早くも関東地方で春一番が吹きました。春はだんだん近づいてきていますね。

春が近づけば気になるのが花粉です。今年はコロナ対策で換気が重要ですから、どうしても花粉が入りがちです。花粉が飛散しやすい時間帯を避ける、窓を開ける時は10cm位に、レースのカーテンを閉めるのも効果があるそうです。コロナに花粉、工夫しながら乗り切っていきましょう。



上質な寝室空間

クッションやフットスローに、光沢のある淡い色味の素材、ベッドヘッドには明るい色味の木目を配置することで、上品で落ち着いた寝室となります。



たいしんしんだん 耐震 診断

30年以内に巨大地震が起こる確率は70%以上。
巨大地震は、いつ起きてもおかしくはありません。

※このような方は、耐震診断をご検討ください。

- 昭和56年以前に建てられた住宅に住んでいる方
- リフォームを考えている方
- リフォームや改修は10年以上したことがない方
- 過去に増改築された住宅に住んでいる方

有資格者による
耐震診断承ります

まず「家の弱点」を知ることが重要です。当社は耐震診断のプロ「耐震診断士」による現地調査・診断を実施しています。

～住まいは命を守るもの～

「地震に強い家」は、
わが家は「健康一番家」の最大の特徴です。



わが家は「健康一番家」
株式会社大成建託
〒306-0405
茨城県猿島郡那珂町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや



株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちはなし」バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。

健康いちばんや

ホームページ <https://www.fp-taisei.co.jp>



旬を 食べよう!

海苔を巻き込んだ純和風。おつまみにもぴったり。

和風チキンロール

一人当り 228kcal 塩分4.8g



- ① 鶏もも肉は包丁で厚みのある部分開いて平らにし、酒、塩を振って下味をつける。
- ② 青ネギは①の鶏肉の幅に合わせて切り、にんじんは皮をむき5mm角の棒状に切ってゆでます。
- ③ 焼き海苔を①の鶏肉の大きさに合わせて2枚に切り揃え、小麦粉(分量外)を軽くつけてはたいた鶏肉、②の青ネギ、にんじんの半量をのせて巻きます。
- ④ ③をしっかりと巻き上げ、崩れないよう、たこ糸でしばります。



～ 材料 (4人分) ～

・鶏もも肉・・・2枚	<たれ>	
<鶏もも肉の下味>	・砂糖	} 各大さじ4
・酒・・・大さじ1½	・しょうゆ	
・塩・・・少々	・酒	} 各適量
・青ネギ・・・4本	・油	
・にんじん・・・1/4本	・七味唐辛子	
・焼き海苔・・・1枚	・梅干し(付合わせ)・・・4個	

- ⑤ 油を熱したフライパンに④をいれて強火でさっと焼き、中火にして転がしながら焼き上げます。
- ⑥ ⑤に焦げ目がつけば、たれを加え中火で煮詰めます。
- ⑦ 煮詰めればたこ糸をほどき、適当な厚さに切り分け器に盛り、梅干しを添え、好みで七味唐辛子をふって出来上がり。

おかしな男ちゃん

FPの家編



家づくり 庭づくり

匂いが脳を刺激する②

嗅覚について、もうひとつの興味深い話は、その短い伝達経路の中で、大脳辺縁系の近くを通ることです。ここには扁桃体や海馬と呼ばれる器官があり、そこは人の記憶を司る場所でもあります。そのため嗅覚は、人の記憶にも深く結びつく性質があるのです。

「ブルースト効果」と呼ばれるものを耳にされた方もいるのではないのでしょうか。マルセル・ブルーストという作家が書いた『失われた時を求めて』という作品に因んだものです。主人公が、紅茶に浸したマドレーヌの香りをきっかけに幼少時をありありと思い出すシーンが書かれています。香りによって過去の記憶が想起させる効果に

名づけられました。誰でも同じような経験があると思います。

懐かしい音を聴いたり、見たことのある情景を目撃しても、嗅覚ほど過去の情景がリアルによみがえることはありません。それは嗅覚が大脳辺縁系を通り道にしているからであり、人間の生命維持の深いところに関わる特に重要な器官であることによるのかもしれません。

扁桃体や海馬を含む大脳辺縁系は大脳の中では最も古い部分であり、そのすぐ下には視床と視床下部と下垂体からなる間脳があります。



視床下部はホルモン分泌と自律神経をコントロールしており、

心身の安定のために非常に重要な部位です。嗅覚で得られた伝達物質はこの視床下部にも届けられることが明らかになっています。匂いが人の脳に与える影響は、記憶や生命維持に非常に大きく影響するものであり、それは「アロマセラピー」が果たす役割の大きさを示すものなのです。

しかも、その刺激による脳の反応や脳血流の変化を定量的に抑えたり、可視化できるようになっています。匂い刺激が脳をどう変化させるか、血流の増減という形で見るができるようになったのです。この分野の研究は、世界でも日本が先頭を走っています。

住まいづくりで「空気」について考えたことはありますか？

キレイな空気で暮らす家

～ 毎日ふれる空気だから、いちばんこだわりたい。～

集塵効率98.5%! PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る、ビルトイン空気清浄器付きのお家です。

●詳しくは-



株式会社大成建託

〒306-0405

茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや

