

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

2022.3月号²⁴³



わが家は『健康一番家』

< 発行人 >
株式会社 大成建設
☎0280-87-6177
✉info@fp-taisei.co.jp
〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1



家と太陽

一家づくりで考える太陽との関係

- ・家と方位
- ・太陽の動き
- ・太陽の効能

NEWS

新築、リフォーム、
補助金、土地などなど…

なんでも相談会開催中！

「家づくり…いったい何から手をつけたいのかわからない」、「いろいろ見てきたけど、何かしっくりこないわ」、「家が寒くてたまらない」、「地震がきたら大丈夫かしら」、「補助金が始まったらしいけど？」等、家の疑問やお悩みは、人それぞれたくさんあるものです。そこで、家に関する疑問、お悩みを建築のプロがお応えします。

些細なことから、お気軽に
ぜひご相談ください。

↓ご予約はこちら



現場見学会
同時受付中！



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～

春分の日+前後3日間は春のお彼岸です。

どのように彼岸を過ごすかは、地方の風習によって異なりますが、ご先祖様に感謝し、仏壇のお掃除をして、花やお菓子などのお供えをしたり、朝晩に灯明を灯してお線香をあげたりします。また、お墓参りをしてお墓のお掃除をしたり、中日には夕日を拝んだりします。

さて、お菓子のお供えと言えば、春のお彼岸に食べる“ぼたもち”を思い浮かべる方も多いと思いますが、秋のお彼岸に食べる“おはぎ”と何が違うのでしょうか？

実は、食べる時期により名前を使い分けているだけで、実際には



社長コラム

春のお彼岸

同じ物なのですが、ぼたもちにはこし餡、おはぎにはつぶ餡を使うところが多いようです。

なぜお彼岸にぼたもちやおはぎを食べる風習ができたのかというと、小豆の赤い色には厄災から身を守ってくれるおまじないのような効果があるからだそうです。

ところで、春がぼたもち、秋がおはぎなら、夏と冬はどちらの名前で呼ばばよいの？という方、実は、夏と冬も呼び名があり、夏は“よふね”、冬は“きたまど”と呼ぶそうです。漢字で書くと、春は“牡丹餅”、夏は“夜船”、秋は“お萩”、冬は“北窓”。日本ならではの美しい響きですね。

しかし、最近是一年を通じておはぎにしているお店もあるようで、できればこれらの季節を感じる呼び名をいつまでも残していきたいものですね。

家と方位

地球に生きる生命のほとんどが、太陽の恩恵の下にあります。何よりも樹木は光合成によって生長し、それを木材として活用して私たちは家を建てています。太陽の光によって温かさを得、太陽の光が人の健康を支え、時には気持ちにまで影響を与えています。

そして太陽の光が強い南向きは、最も大切な方向と考えます。中国の易経に「聖人南面」とあるのも、太陽をこの世の中の中心と考えてきたからでしょう。

電気文明が発達して、どんなに24時間眠らない生活が生まれても、少なくとも太陽と向き合う時間は必ずあるものです。

例えば、休日の過ごし方を深夜に当てる人はおそらくいません。だからこそ、心身を休める場である家には、日当たりの良さを求める人が多くいます。土地を求める時はもちろんのこと、家をプランニングする時にも、南の日当たりのことは気になると思います。

しかし、ちょっと意外なのは、海外の一般住宅では、あまり南向きを気にしているようには思えないことです。そもそも窓が小さいこともあります、アメリカの

家づくりで考える太陽との関係

家と太陽



毎朝、目が覚めて朝食を摂り、昼に活動して、一日を終えて床につく。たとえ驚天動地のパンデミックが起きても、太陽が昇り沈むという何気ない毎日は続いて私たちの生活は成り立っています。そうです、太陽を抜きにして、私たちは生活も家も語ることはできません。太陽と家のことについてまとめてみました。

分譲地などでは方位に関わらず、前面道路に開放された住まいづくりになっています。南面よりも、正面のファサードを意識しているようです。

同じように洋の東西を問わず、都市型の家では道路に向かって開かれているのが普通です。宿場町などの街道筋では、隣接家屋との間に窓をつくることはできません。

また、日本庭園でも多くは南向きに家は建てられていません。



有名な桂離宮は、登る月を池の水面に映しながら眺めるように造られているので、東に向いています。さらに庭園内にある松琴亭、貴花亭、園林堂なども南には向かず、それどころか北に向いて建てられています。

それは庭の眺め方から考えられているものです。植物は太陽の光を最大限に受けようと、葉を太陽に向けています。これを葉表(はおもて)といい、南側から眺める

ことで、庭の樹々の葉の美しい姿を見ることが出来ます。逆に南に向いた窓から庭を眺め

れば、葉裏を眺めることになってしまいます。庭園においては、人よりも庭や植物の方が主人公なのです。逆に、日本で築100年以上経つ古民家を見ると日本全国に共通して、南に向いた家がほとんどです。その家は東側に土間や馬屋があり、広縁を通じて西に座敷が続いています。

どの地域にも、似たような家が建てられていたことから、家相にも通じ、古人が方位に対する強い意識を持っていたことを感じさせられます。その大きな要因に、太陽の動きがあることは間違いありません。

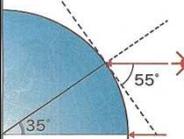
太陽の動き

春分や秋分の日には、太陽は真東から昇り、真西に沈みます。そして夏至と冬至の間で毎日少しずつずれています。これらをずっと観察してきた古人には、自然の不思議な規則性が気になって仕方がなかったことでしょう。

こうした変化は、地球の地軸が23.4度傾いていることから起きています。地軸とは、地球が自転している中心軸です。

一般的な地図は、地軸の真北を上にして描かれています。ところが地軸の南と方位磁石の指す南は一緒ではありません。地軸の北を真北、磁石の北を磁北といいます。しかもこの磁北は場所や時間によって変化しています。日本ではおよそ4~7度、西に偏っています。

太陽が真南に昇った時に太陽高度が一番高くなります。この時を、南中時といいます。ただし、お昼正午の太陽の方向が真南、つまり南中時とは限りません。日本の標準時として定められている明石では真南ですが、明石より東側の地域ではすでに南中時は過ぎ、西に傾いています。逆に明石より西では、まだ南中時にはなりません。



また、南中時の一番高い太陽高度は、その土地

がある緯度によって違います。例えば、北緯35°では、春分秋分の日の中時の太陽高度は、55°になります。

$$90^\circ - 35^\circ = 55^\circ$$

さらに地軸の傾きがあるので、夏至には78°、冬至の太陽高度は32°です。

$$55^\circ + 23.4^\circ = 78.4^\circ$$

$$55^\circ - 23.4^\circ = 31.6^\circ$$

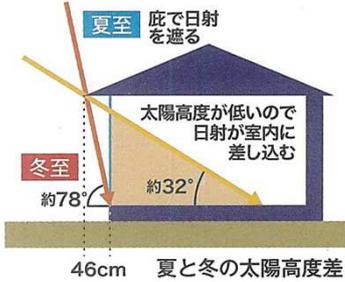
このような太陽の動きに合わせて庇の長さを決めれば、夏には日差しが入りにくく、冬には日差しが入る家になります。例えば、上の太陽高度で、2.2mの高さの掃き出し窓であれば、窓上部の庇の長さを46cmにすれば、夏至の太陽高度の時には日差しが入らなくなります。



家づくりで考える太陽との関係

家と太陽

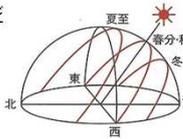
ただし、窓の上に壁があって、窓と庇が離れるほど、さらに長く庇を出す必要があります。



理想的な南向き

では、もし敷地が広く、自由に方位を選んで建てられるとすれば、真南に向けて建てるのが理想なのでしょうか。太陽のことだけを考えればそれで良いのですが、家のことを考えると少し理想も変わります。

太陽の高度が季節によって変わるように、日の出と日の入りの方向も変わります。夏には真東より北に寄った方角から太陽は昇り、冬には真南に寄っています。夏至や冬至ではその角度は、およそ30°ほどにもなります。



建物の東、南、西面は常に日が当たる時間がありますが、冬には北面は日が当たることはありません。夏にも日の出と日没時にわずかに当たる程度です。

太陽の光には、消毒や乾燥をさせるほどのエネルギー量があります。できれば少しでも太陽高度が高く、エネルギー量が大い時間帯に建物の北面にも太陽光を当ててあげることは、建物にとっても大切なことです。

その為には、真南に向けるよりも、10°~20°ほど方位を振って建ててあげる方が良いと言われています。では、東と西と、どちらに振るのが理想的なのでしょうか。

太陽の効能

太陽はおよそ24時間で回っています。厳密に言えば、地球が自転している速度を24時間と人間が定義しているのですが、こうした自然の中の時間には不思議なことがあります。その良い例が、私たちの体内時計の仕組みです。

実は人間の体内時計では、1日は24時間ではなく、およそ25時間でセットされています。これを概日リズム(サーカディアンリズム)といいます。もし時計が無く、太陽も見えない空間で過ごしていれば、毎日1時間ずつずれてしまいます。

このリズムは睡眠のための仕組みで、毎日リセットすることで睡眠が保たれます。そのリセットは、目覚めた時に光を浴びることで行われます。そしてその日の夜に暗くなると眠るように仕組みられています。

つまり、良い睡眠をとる為には、しっかり朝日を浴びることが大事なのです。やはり、私たちの身体は、太陽とは切っても切れない関係にあるのです。

こうした人体のリズムを考えると、家は少し東向きにして午前中の光を取り込むようにするのが理想的なのかもしれません。

太陽の家

広い土地に自由に建てられれば、太陽の動きを捉えた理想の家ができるかもしれませんが、現実には厳しいものです。南向きの土地とは限りませんし、南面に建物が建っている、日差しを確保することもままなりません。建物の方で太陽を取り込む為の工夫を重ねる必要があります。例えば、南側に十分な庭を確保すれば、南に家が建っていても、日当りは良くなります。

しかし、敷地の北側に風呂や洗面などの水回りを配置すると、リビングやダイニングが南に出てきて、結果的には日当たりが悪くなります。

最初に、北側にリビングを配置し、その周囲に水回りを設計すれば、太陽が入り込む家になります。

つまり、中庭のある家です。中庭は家の中心に太陽を届かせる事ができます。



また、太陽の光は、高いところほど当たります。例えば、1階よりも2階です。

日の当たる2階で眠り、起きてから日当たりの悪い1階に降りてくる家も少なくありません。太陽が昇る屋間に過ごす空間だからこそ、2階に配置する方が合理的といえます。つまり、2階をリビングにするのです。

せつかくの南道路で日当たりの良い敷地であっても、道路を行き交う人の視線を気にして、カーテンを閉めて過ごすことになりかねません。通行人の視線が届かない2階であれば、カーテンを閉めることなく、太陽を取り込むことができます。

2階よりもさらに日当たりが良いのは、屋根です。この屋根に太陽光発電を搭載すれば、屋根が収入を生み出してくれます。余剰電力の買い上げ金額は低下しましたが、何よりも使っている電気が安くなるのです。今では蓄電もでき、災害への対策にもなります。太陽光発電が、家計の応援になることは間違いありません。

そして、エネルギーを使う分以上に、エネルギーを生み出していることは、地球環境に貢献していることに他なりません。

太陽は、どの敷地にも平等に光を降り注いでくれています。その光を最大限に活用する家を、しっかりと考えてみてはいかがでしょうか。



すまい文化の栞

方位と神様

ピラミッドやストーンヘンジなどの古代遺跡には、つくられた意義を含めて様々な謎があります。その多くは祭祀を伴うもので、さらに太陽を始めとする、天空との関わりもあります。

空から日が差し、雨が降り、雷が落ち、月が昇るのを見ると、人の上、天空にある神の存在を感じていたのでしょう。高くそびえ立つ建築物を遺そうとするのもわかる気がします。

日本の建築物も同じで、城の頂きに鯨銚を載せるのも、天への畏敬の表れと考えられます。

日本の神社の源流である、大社と神宮にも興味のある相似点があります。それは大国主と天照大神という、祀られている男神と女神の差から始まります。

いずれも南面して建てられています。男神を祀る大社は南に妻を向け、女神を祀る神宮は平入りに建てられます。



出雲大社



伊勢神宮



東京大神宮

つまり、建物の棟の方向が大社は南北で、神宮は東西に配置されているのです。

さらに棟の上に載せる鯨木は、大社は奇数で、神宮は偶数です。その棟の端につけられた千木の端は、大社は垂直に切った外削ぎとし、神宮は水平に切った内削ぎとします。

男は奇数で外、女は偶数で内を表し、入口の造りは、まるで太陽に向かう男と太陽を退ける女のイメージです。は、女神を祀りながらも、男女が交じった造りとなっています。

ちなみに明治維新後に、天皇が京都から東京に移り、建てられた神宮の分社である東京大神宮 知らなければ通り過ぎるようなことですが、奥深い意味が隠されています。知ってか知らずか、現代の男女の結びの神社となって、知られています。

Health & Sustainability

隕石のシャワー

およそ8億年前、火星と木星の間にあった通さな惑星たちが衝突して、粉々に砕け散りました。そのかけらのおよそ半数は、木星の引力に寄せられて太陽系の外に向かって飛び散ります、

残りの半数は散り散りになり、太陽系の内側に向かいます。中には月に衝突する岩塊もあって、月にクレーターを作りました。8億年前の衝突の名残を、今でも私たちは月の表面に見ること

ができます。この隕石のシャワーが月に確認されている以上、月よりも大きい地球にも落ちてこなかったわけがありません。しかし、大気に覆われ、さらに火山活動がある地球では、8億年もの時間を経るとクレーターの痕跡は残されていません。

しかし、別の形で隕石からの贈り物が残されています。それはリンで、ちょうど8億年前に



地球上にリンが急激に増えているのです。宇宙から落ちてきた隕石に含まれていたものと考えられています。

地球上で生まれかけていた生物の進化の中で、このリンを糧とする植物の進化が促進されます。そして、その植物が太陽の力を借りて酸素を排出し、この酸素を糧とする動物の進化にも影響を与えることになります。

今の時代に隕石のシャワーがあれば大変なことです。逆に隕石のシャワーがあったからこそ今の地球があります。8億年前の遠い宇宙の出来事が、地球に奇跡を生み出したのです。

この時に生まれた植物を含む微生物たちが、石油や石炭として蓄えられることになるのはもちろん、その奇跡がなければ私たちも生まれてきていません。その後にも、恐竜の絶滅の原因ともされる隕石の衝突を含めて、地球が隕石のシャワーを浴びている痕跡があります。

かくして地球は緑の大地に覆われ、今、家をつくるのに適した針葉樹も、その渦の中にあります。とてつもなく長い時間に比べれば、人間の唱えるサステイナブルというのは、あまりにも限られた世界に感じます。

～編集後記～

3/21は春分の日。昼と夜の長さが同じになる日と言われていますが、実際は昼の方が少し長いそうですよ。祝日でもある春分の日、国民の祝日に関する法律の中に「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」とも書かれています。お彼岸の中日でもある春分の日。ご先祖様や自然、生き物に感謝し、大切にしていきたいものですね。



高級感と 落ち着いたある寝室

ゴージャスで上品な柄のフットスローが、高級感と部屋の印象をアップさせてくれます。



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
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177
健康いちばんや





株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちのはなし」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！

477kcal 塩分3.0g

衣にコーンフレークを使って、香ばしさを楽しみたい♪

山いものシリアル揚げ

<作り方>

- ① 長いもは皮をむいて適宜に切り、耐熱性の袋に入れて電子レンジで2~3分加熱する。
- ② ①を熱いうちにつぶして塩、こしょう、コンビーフ、ゆで卵とねぎの粗いみじん切り、パセリを混ぜる。
- ③ ②を6等分にしてラグビーボール形にまとめ、溶き卵をくぐらせてコーンフレークをまぶす。
- ④ 揚げ油を160~170℃に熱して③を入れ、浮き上がってきたら引上げて油をきる。
- ⑤ キャベツ、紫玉ねぎのせん切りを盛り、ソースの材料を混ぜてかけたら、出来上がり。

～ 材料（2人分） ～

- ・長いも.....8cm
- ・コンビーフ.....小1缶
- ・ゆで卵.....2個
- ・ねぎ.....10cm
- ・パセリのみじん切り.....大さじ2
- ・コーンフレーク.....1+1/3cup
- ・塩、こしょう.....各少量
- ・溶き卵.....少量
- ・揚げ油.....適宜
- ・キャベツ.....大1枚
- ・紫玉ねぎ.....少量

<ソース>

- ・トマトケチャップ.....大さじ2
- ・ウスターソース.....大さじ1
- ・マスタード.....少量



POINT

コーンフレークは砕きながらつけ、形を整えるように押さえて、密着させる。

おがすの男ちゃん

陶芸編



健康や長寿を願う木

日本には「縁起を担ぐ」という言葉があります。植物は私たちの生活と大きな関わりがあることから、縁起を担ぐ意味にも多く用いられてきました。

ナンテンは「難を転じる」、柊(ヒライキ)は「福は内、幸福」の意味があり、そのことから庭の北東(表鬼門)にはナンテン、南西(裏鬼門)には柊を植えたりします。

また、クロガネモチやセンリョウ、マンリョウなどは、美しい赤い実をつけることから「金のなる木」として繁栄を意味します。子どもが無事に成長してくれることを願うのであれば、「子どもの健康祈願」を意味する

コデマリを植えるといいでしょう。

庭に植物を植える際にただ単に植える植物を選択するのではなく、ポイントとなる大切な場所には、これらのような意味のある植物を植えていきたいものです。その意味を知ることによって、大切に思ってくれるきっかけにもなることでしょう。

食べることができる実をつける木を植えることも、その季節を感じる上で楽しみな選択

となります。

子どものいる家庭では情操教育にもなり、特にお勧めです。家庭で育てる場合は、できるだけ薬剤などを使用せずに育てましょう。ブルーベリーなど、広い場所がなくても鉢植えやコンテナで十分に育てることができるものが多くあります。

ア オ キ	暑さ寒さに耐える。年中健康の象徴	サ ツ キ	長寿と健康の喜びを象徴
ア ジ サ イ	家族和合の象徴	サルスバリ	幸せが永く続く
イ チ イ	成功や目的達成の記念樹	ス ギ	神聖な木、不老長寿
ウ メ	めでたい樹木。結婚祝の記念樹	センリョウ	商売繁盛の象徴
エンジュ	敬老や長寿祝の記念樹	ツ ツ ジ	千客万来の繁盛を願って開店祝い
オリーブ	平和と友愛の象徴。家内安全の縁起樹	ツ バ キ	寒中にも濃緑の葉を茂らせ不屈の生命力を示す
カ キ	「お金をかき集める」といって縁起が良い	ナナカマド	火難を避け様々な安全祈願に植える
カ シ ワ	子孫繁栄の象徴	ナンテン	「難を転じる木」から安全祈願
キンカン	輝かしい栄誉を称える木。大願成就の幸運の象徴	ハナモモ	女の子の誕生を祝う縁起樹
クチナンシ	努力と辛抱の象徴	ハナミズキ	女の子の成長を祈願
クロガネモチ	立身出世の縁起樹	ヒイラギ	魔除け、鬼除け。幸福の象徴
コデマリ	子どもの健康祈願	マ ツ	敬老、長寿の慶事
コブシ	幸せをつかむ、幸運を握る	マンリョウ	商売繁盛の象徴
サクラ	始まりを祝い永続を願う。栄誉を称える記念樹	ユズリハ	代々に引き継ぐ繁栄の象徴

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。

●詳しくはー



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

