

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

2022.12月号263



わが家は『健康一番家』

< 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



五感を育てる家

— “ゆらぎ”を感じる空間づくり

- ・五感が子どもを育てる
- ・ゆらぎと五感
- ・視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚

NEWS



1月14日より

何でも相談会開催！

この冬もやります！1月14日より、「家のコト何でも相談会」を開催予定です。

新築、リフォームはもちろん、住宅ローンや税金、補助金などお金に関することや、地震・火災保険のことまで、家に関するさまざまな疑問や質問に住宅のプロがお応えします。

「子どもエコすまい支援事業」が新たに始まります。新築、リフォームをお考えの方は、ぜひこの機会にご相談ください。



＜当社ホームページもご覧ください。＞

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～

「もういくつ寝るとお正月～♪」お正月といえはおせち料理ですね。

おせち料理には、それぞれ一品ずつ意味が込められています。例えば、黒豆は、達者（マメ）に働けるようにと無病息災を願ったもの、海老は、ひげが長く腰が曲がるころまで長生きできるようにと長寿を願ったもの、くわいは、芽が出ることから出世を祈願したものです。

こう考えると、すべてを準備できれば一番いいとは思いますが、なかなか大変。しかし、全く作らず、子どもたちがおせち料理の存在を知らないまま成長するより、少しでも作ることでおせち料理という素敵な日本の食文化が伝わったほうがいいですね。

社長コラム

おせち料理

とはいえ、いざ、おせち料理を作るとなると、何から手をつけていいかわからず大変です。それなら、煮物など普通のメニューにも登場する数品を作り、作るのが難しいと思うものは購入してしまうのも一つの手です。それだけでも、我が家らしさが入ったおせち料理になります。

お正月は帰省し、おせち料理等は実家で準備してもらえる為、門松などのお正月飾りだけというご家庭も多いようですが、子どもたちに日本の文化を伝えるという意味でも、一緒に準備して、思い出とともに伝承できればいいですね。

今年もお力添えを頂き、本当にありがとうございました。来年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。



子どものために

家を建てようとする人は、昔も今も変わらず、子育て期の家族が多いようです。子育ては、住まいづくりの大きなテーマのひとつです。

では、親はどのような人に育てて欲しいと願っているのでしょうか。

「心身ともに健康である」ことが、一番にあげられる項目です。次にあげられるのは、「家族を大切に作る人」。この2つは、どの国の親でも変わらずに願っていることです。

他にあげられるのは、優しく思いやりがあって、友だちを大事にする人。社会で生きてゆく上で、協調性があることは大切なことです。

また、子どもの成長を強く望む気持ちもあります。頭が良い子に育つとか、リーダーシップを発揮し、尊敬される人にそだって欲しいと思います。親心には、どちらの気持ちもあるものです。

聖徳太子の「和をもって貴しとなす」の通り、日本では人との関係が良いことを望んでいる

「心身ともに健やかに育てたい。」

親なら誰でも自分の子どもに対してそう願います。家は長い時間を過ごす場所だからこそ、子どもの成長に大きな影響を与えていると考えられます。そんな子どもに育てて欲しいかと考えることは、どんな家にしようかと考えることにもつながります。子どもの感性を育てる五感の家を考えてみましょう。



～“ゆらぎ”を感じる空間づくり～ 五感を育てる家

親が多いようです。一方、同じアジアでも中国や韓国では、子どもの成功を望む親の方が多くなります。競争社会の違いもあるのですが、国によって自分の子どもを思う気持ちは違うということです。

日本の親が望んでいる、人との関係が良い人になるためには、他人の気持ちがわかる感受性が培われていなければなりません。子ども時代の環境が、感受性にも大きな影響を与えていることでしょう。感受性を磨くには、環境の細やかな変化を気づくことができるよう、五感を育てる

ことが大切なことです。人が外界を感知するための5つの感覚機能である、視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚が五感です。

“ゆらぎ”で感じる心地よさ

人間は五感を通じて、どのようなものに心地よさを感じるのでしょうか。答えのひとつは、自然を感じる時です。例えば、炎のゆらめきを見たり、小川のせせらぎを聞いたりしている瞬間です。こうした自然の中には“ゆらぎ”があるといわれています。

“ゆらぎ”とは、自然界では普遍的に見られる現象で、規則性と不規則性の間にある法則です。「1/fのゆらぎ」という言葉を聞いたことはありませんか。難しい表現ですが「f」とは周波数(frequency)のことで、周波数に反比例して表れるのがゆらぎであるという意味です。波のような周期のあるものが、弱い波を繰り返す中で、時々強い波がくることを表しています。

この“ゆらぎ”を感じる環境にいと、人はα波の脳波を発し、リラックスしてくつろぎ、心地よさを感じるといわれています。

工業化製品が普及した今日では、ややもするとあまりにも均質な空間に囲まれてしまうことになりかねません。それよりも微妙な変化の中に置かれて、それを感じることに快適さがあるのです。人の持つ五感のすべてを通じて“ゆらぎ”を感じられると、多くの人と心地よさを共感できるよくなるのです。



視覚を育む環境

人が最も多くの情報を得ているのは、視覚です。その代表は色や形ですが、それだけではなく、見るだけで質感の違いをなんとなく感じています。その違いも“ゆらぎ”にあります。自然のものと人工のものの質感を、培われた視覚の感性で見極めているのです。

例えば、木目というのは、まさに規則と不規則の間にあります。自然の中で育ってきた樹木の木目は同じものではありません。それを考えると、まるで規則はないようです。でも、ヒノキやスギなど、それぞれの樹種が木目で分かるのは、それなりに規則性があるからです。幼い時から本物を見ることで、こうした微妙な規則性を感じることができるようになります。

木目の中に節があると、さらに“ゆらぎ”を感じます。子どもの感性で見ると、木の節が魔物の目に見えたり、木目の中に妖怪のイメージを想像したりします。創造力がかき立てられ、まさに感性が磨かれている瞬間です。人工的なものでは、なかなか感じられません。

さらに木材には、目に優しい特性もあります。木材は光の波長により反射率が大きく異なっています。波長の短い光は90%近くを吸収し、波長の長い光は逆に90%反射します。波長の短い光は紫外線であり、長い光は赤外線です。

インテリアに天然の木材があると、目に有害であるといわれる紫外線を吸収してくれます。私たちが木のインテリアを見ると、なんとなく温かみを感じるのも、反射した長い波長の光を見て、表現した言葉なのかもしれません。

通常は人間の目には見えない波長ですが、確かに感じているのです。どこかに木目が見える空間をつくって、子育ての環境にしたいものです。



五感を育てる家

~“ゆらぎ”を感じる空間づくり~

嗅覚を育む環境

木材は嗅覚にも、心地よい刺激を与えてくれます。木目と同じように、樹種によって匂いも違います。嗅覚は人の感覚の中でも、最も順応性が高く、環境に慣れて匂いは感じられなくなります。それでも、ちょっと風が吹いて匂いに“ゆらぎ”があると、また新鮮な気持ちで感じることができます。

この嗅覚では、匂いを感じる脳の部位が、記憶をつかさどる場所と近い所にあることが発見されています。ふとした匂いを感じた時に、遠い昔の記憶が蘇ることがあるのはこのためです。嗅覚は、じつは記憶の感覚なのです。子どもの頃に、様々な思い出と一緒に、匂いを嗅いでおくことは、将来を豊かにすることになるのかもしれません。

木材の匂いの成分は、木材内の精油成分によるものです。その中には「フィトンチッド」という成分があり、森林浴で取り上げられている成分で、精神的にリラックスし、活力を与えてくれ、そして殺菌力もあります。

スギから匂うほのかな香りにはストレスを癒し、ヒノキの香りは安らぎを与えてくれます。木の香りは睡眠時のα波を増加させたり、ストレスを和らげたり、血圧を下げるなどの効果があるともいわれています。

動物の多くは、この嗅覚がとても過敏です。人にとって鼻が利くことは、何事かの生死を分ける瞬間を乗り越える術になるかもしれません。

触覚を育む環境

日本人は上足の文化で、時には素足になって床の上を歩きます。足の裏の感覚で、畳や木の触感を感じています。触覚で感じる畳や木には微妙な凹凸があり、これも“ゆらぎ”の違いを感じていることのひとつです。

実は触覚は、第2の脳ともいわれるほど大事な感覚のひとつです。触ることと触られることが、同時に体感できるのは触覚だけであり、自分自身の存在を確認できるのは肌の感覚と脳だけだといわれているのです。

しかも触覚は、他の感覚に比べて動物よりも人の方が優れている感覚です。

さらに、人間の肌は温熱感もしっかり感じています。ものの温度はもちろん、体全体で空気の温度を感じます。動物のように体毛で覆われていないことで、放射熱を直接肌で感じるができます。その上、肌にある汗腺からの汗が気化することで、風速計でも測れないような微風を感じることもできます。

この触覚を使えば、コンクリートか金属か木であるかを、手で触った感覚だけで判断できます。おそらく木材には、温かさと優しさを感じることでしょう。できれば肌に優しい材料を使い、本物に触れる機会を子ども達には与えたいものです。

聴覚を育む環境

聴覚の環境にも、木材は大切な要素です。木材は不快な雑音などを適度に吸収し、まるやかに音を響かせてくれます。これは、木材がコンクリートの20倍の吸収音率を持ち、耳障りな音の成分を抑えてくれるからです。

コンサートホール、劇場などの内装で木材が使われるのも、ギター、ピアノ等の楽器が木材であることもうなずけます。

一般的には、木造住宅は防音に弱いとされていますが、コンクリート住宅にはない、超高音域の音成分が存在します。人の耳には聞こえないとされる超高音域の音を聞くと、脳波にα波が発生し、リラックスするといわれています。虫や鳥の声、せせらぎの音などが、超高音域の音を含んでいます。

コンクリートに囲まれて落ち着かない理由は、こんなところにあるのかもしれませんが。

味覚を育む環境

さすがに家の味を食べ比べることはできません。おいしい空気と考えれば、ホルムアルデヒドなどの空気汚染のない家を求めることもできますが、子どもに味の感性を育むものではありません。味覚は実生活の中にあり、子どもに味覚を育むところは、やはりキッチンではないでしょうか。

子どもの能力について、「目一代、耳二代、舌三代」という言葉があります。目を使う絵画などの美術的能力は、親の能力に関係なく一代で現れることができます。耳を使う音楽などの能力は、親の代から耳を鍛えて、音感を養っている方が優位になります。ですから音楽的素養は、二代にわたって開発した方が良い能力です。さらに味である舌については三代前からの影響があるというのです。つまり、母親の味は祖母の味でもあり、味覚は世代を超えて受け継がれるものだということです。子どもの頃から色々な味を味わい、家庭の味を覚える必要があるのです。その為には、ダイニングで味わうより、キッチンで一緒に料理をすることが最適です。親子が一緒になってキッチンを世代交代の舞台にすることです。五感を磨くためには、本物に触れることが大切です。でも、本物を用意するだけでは、じつは片手落ちです。

使われている木の種類がどのようなものなのか、木目を見て感心し、匂いを嗅いで差を知らなければ、本物を見抜く感性は養われません。それは家庭の味を守ることも一緒です。「子どもは親の思う通りに育つのではなく、親のする通りに育つ」。

この言葉の通り、五感を意識した住まいづくりには、まず親から意識して環境づくりを進めることが、最も大切なポイントになります。

すまい文化の栞

祇園精舎と切妻屋根



文化というのは、馴染んでいる者には分からないものです。異なる国の目で見て初めて文化の違いが語られ、その言葉を聞いて自身で気づくことも多くあります。例えば、箸や上足の暮らしは、私たちにとってきわめて日常的なことです。でも、異国に育った人には特異な文化に映ります。

古典文学の代表格である「平家物語」も、当時は異国文化を感じさせるエポックな書物でした。大和言葉の中に、「祇園精舎」や「諸行無常」などの音の

響きは、まるで音楽のように聞こえたことでしょうか。まさにクラシック音楽の耳に、ビートルズの楽曲が聞こえるようなものです。

同じことが建築物のデザインにも数々あったことでしょう。例えば、屋根の形です。代表的な屋根の形は、切妻・寄棟・入母屋ですが、徐々に複雑に進化していったように感じますが、どうやらその感覚は古民家を見ている限りは違うようです。

草葺きを主流とした時代には、放射状にたるきを配置して、材が集まる複雑な部分を、覆うようにして煙り抜きにした入母屋の屋根の方が作りやすかったのだと思われます。

それに対して、桧皮(ひわだ)や柿(こけら)という屋根材が発明されることで、斬新な切妻屋根ができるようになったと考えられるのです。さらには仏教の伝来とともに、瓦という屋根材も登場します。私たちが太陽光発電の屋根を眺めるよりもずっと先進的で好奇に満ちた目で

しげしげと見つめていたことでしょう。

こうした新しい技術で生まれた新しいデザインは、まさに文化としても新しくして神聖な建物として受け止められたに違いありません。

「祇園精舎」の響きと同じように、切妻の屋根は、当時の庶民の目で見れば、胸を躍らせる異文化との出会いだったのです。

Health & Sustainability

使ってこそその環境貢献

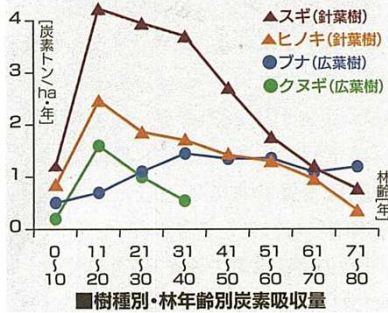
「ブナの木〇本分の環境貢献」という表現を、広告などで見かけます。

「すごいなあ」と思いますが、「なんで?」と思うこともあります。どうしてブナの木なのでしょう。

ブナといえば、世界遺産にも登録された白神山地が世界一の原生林として日本にあります。地球環境というイメージでは、ふさわしい木のイメージがある

かもしれません。

でも、じつは成長が遅く、CO2の吸収量も少ない木です。ということは、自社のCO2削減値を割り算する時に、本数を多く見せることができるということ。スギの吸収量で表現したら、ブナの本数の4分の1になってしまいます。原生林のイメージと合わせて、ブナの表記が使わ



れやすいのはこのためなのかもしれません。

また、ブナの原生林は、幼木もあれば老木、朽木があって自然の中で更新されている森林です。まるで育てているかのような印象とは、まったく無縁の存在といて良いでしょう。その上、ブナの語源は「ぶん投げる」で、まったく役に立たない木という意味だといいます。知れば知るほど、現実的に育ててもいないのに、ブナの木〇本に環境貢献という表現はいかにも広告用の表現です。

逆に、今の日本の人工林で一番植えられているのは、スギやヒノキです。しかも戦後に植え

られた木々は、50年を過ぎて成長し、今や日本の大切な資源になるどころか、成長期を過ぎてCO2の吸収量も低下してきました。そろそろ伐って新しい植林をしなければならない時期にきています。

木を育てているように見せるよりも、こうした国産のヒノキやスギを大切に使うことが、本当の意味での環境貢献なのです。



～編集後記～

早いもので、今年も残りわずかとなりました。今年もご愛読いただきありがとうございました。年末に向け慌ただしい日々とは存じますが、お体に気をつけ、良いお年をお迎えください。

～冬期休暇のお知らせ～

誠に勝手ながら、12月30日(金)～1月5日(木)まで冬期休暇とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお申し上げます。



すまび

機能的でおしゃれな変形ソファ

リビング内での印象的な存在の低めの変形ソファはお部屋の狭さや圧迫感を払拭。低い段は幼い子どもでも座りやすい高さになっているため、子ども用スペースとしてもサイドテーブルとしても活躍します。



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



「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！



寒い冬にピッタリ！ご飯との相性が抜群です。揚げだしタラのゆず風味煮込み

＜作り方＞

- ① タラは半分に切って塩をふり、片栗粉をまぶす。大根はすりおろす。しいたけは軸を取り半分に切る。Aを混ぜ合わせる
- ② フライパンにごま油を熱し、タラを皮目を下にして入れて強めの中火で揚げ焼きにする。皮目がカリッとしてきたら返し、空いているところにしいたけを加えて揚げ焼きにする。
- ③ タラの表面がカリッとしたら、Aを加えて一煮する。
- ④ 大根おろしを加えて混ぜる。(※大根おろしに煮汁が浸み込み、タラと一緒に食べるとおいしくなります。)
- ⑤ 火を止めてゆずの搾り汁大さじ1/2を加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛って煮汁をかけ、ゆずの皮を削りながら散らして出来上がり。

～ 材料 (2人分) ～

- ・タラ・・・・・・・・・・2切(300g)
- ・塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・片栗粉・・・・・・・・・・適宜
- ・大根・・・・・・・・・・3cm
- ・しいたけ・・・・・・・・・・2個
- ・ごま油・・・・・・・・・・大さじ2
- ・だし汁(かつお、昆布)・・150cc
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
- ・酒、みりん・・・・・・・・各大さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ・ゆず・・・・・・・・・・1/2個

一緒にいかが？ おかひじきのおひたし

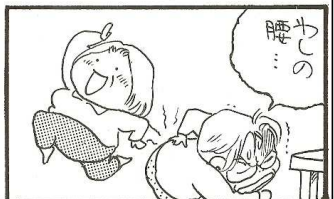
＜作り方＞

- ① おかひじきは塩を加えた熱湯でサッと茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞って2cm長さに切る。
- ② ポウルに①、かつお節、しょうゆを加え和えて、できあがり。



- ～材料～
- ・おかひじき・・1パック(80g)
 - ・塩・・・・・・・・・・少々
 - ・かつお節・・1/3パック
 - ・しょうゆ・・小さじ1

おかしりのあひちゃん 新しい家編



家づくり 庭づくり

オープンガーデン

オープンガーデンという言葉をご存知でしょうか。言葉の通りガーデンをオープンに公開するという事で、一般住宅や施設、コミュニティーエリアなどの庭を事前に申し込みすることにより期間を限定して公開します。

大切なことはその目的です。オープンガーデンの歴史は古く、1927年英国のナショナル・ガーデン・スキーム(NGS)という組織から始まりました。

当初の目的はチャリティーで、現在この組織が発行しているイエローブック(ガーデンの紹介Book)は世界的にも知れ渡り、他の国々にも大きな影響を与えています。

イングリッシュガーデンの起源であるイギリスはもとより、ニュージーランド、オーストラリア、カナダと世界でも住みよい都市や国々を中心に、日本でも各地域に広がりを見せています。

街ではコミュニケーションがよくなり、自然や花を愛する人が増え、ガーデンの作り方も、家の見せ方も大きく変わってきました。

日本においても独自の形態で普及が進んでいます。現在、おおよそ50団体のオープンガーデン組織が活動をしています。それぞれの地域や組織の構成によって、暮らしのガーデニングのスキルアップだけでなく花と緑のまちづくり、人々の交流、学習、環境美化などさまざまな成果が報告されています。

日本では、地域の風習や気候環境がかなり異なるため、全国標準化は難しいのですが、花や緑を愛する方々が、それぞれの素敵なガーデンをデザイン的、技術的、機能的に創意工夫されていることは素晴らしいことです。

「家の価値は庭で決まる」とよく言われます。「生活価値」「資産価値」「地域価値」という3つの価値が大事とされている今、このオープンガーデンの果たす役割はとても大きいと思います。

これからガーデニングに興味を持たれる方も、すでに何年もやってきた方でも身近に参考になることがいっぱいあります。皆さんもぜひお近くのオープンガーデンをのぞいてみてはいかがでしょうか。



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

