

## リフォーム工事の失敗しない仕上げについて

リフォーム工事最終段階の仕上げは、工事の見栄えや価値を決める大事な所です。内外の仕上はどうすれば失敗の無いように出来るのでしょうか。家の内外塗装やクロス貼、カーテン・建具の色や材質の選択や照明器具の選定など、工事のまとめ段階では沢山の仕様決めが残っています。信頼出来るコーディネーターがいれば「お任せ」で済みますが、経験の乏しい一般人にはセンスの良い専門家のツテが無いのが普通です。特に小規模工事では、客が施工者から分厚いカタログを見せられてまとめあげる難解な作業をしなければなりません。膨大なカタログ資料から、断片一つ一つを決めながら全体の調和をとることが果たして出来るのでしょうか。素人なら呆然とするのが当然だと思います。

こんな時のアドバイスとしては、出来るだけ関心を持ちながら街中をいろいろ散歩したり、親戚や友人宅の実例を見て回って下さい。これだと思う実例があればその場で何枚か写真を撮り、家族と話し合いながらその中から整理して絞り込むのが一番だということです。そして家族が気に入った具体的な外観や内装の写真を見せて、工事施工者と打ち合わせすれば相手のアドバイスも受けやすくなります。資金繰りや、難しい図面理解など大変苦労した後の、大事な仕上げ作業を容易にするのがこの方法です。

やはり実例が一番、写真ほど解りやすいものはありません。工事の専門家もヒヤリングだけでは客の嗜好をなかなか理解出来ませんが、その人の好きな実例写真を見ればその嗜好が掴みやすくなります。写真はデジタルカメラや携帯電話で手軽に取れます。常に意識して工事の参考になる写真を収集することが何よりの方法手段だと思います。

自らが膨大なカタログから細かい選定をするより、こんな(写真)雰囲気になるようにと専門家にまとめてもらうのが失敗の少ない良策だと思います。



## 「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(120)

庭師 ウエダ\*

### ★柑橘類(ウンシュウミカン)の剪定

伸長した夏枝は、花芽のついた枝分かれの部分で切り戻す

4月から伸びて6月頃に伸びを止める節間の短い春枝に花芽が付き、結果枝となる

からみ合う枝を間引き、樹冠内部の日照と通風をよくして結実を促進させる

陽当たりと風通しのいい場所に植えてね

## クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題) 難★

むぎにあって 煮めにはない  
加藤にあって 伊藤にはない  
ウーロンにあって 広東(カントン)にはない

「～にあって～にはない」

さあ、何でしょう?  
あるものを見つけてください。

応募方法

①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年令 ⑥電話番号 ⑦読書へのご意見

左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券「1000円」を贈ります。締切は10日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒524-0013 守山市下之郷1-2-32-101 東洋ビル4階 BHカルチャーまで

## ★当選者発表★

- ・浮気 坂田 祐子 様
- ・栗東 上山まゆみ 様
- ・播磨田 高島 健吾 様
- ・川田 武村 清子 様
- ・小浜 西本 麗子 様

◆先月のクイズの答え  
「くだもの名前」  
(正解 25)

## ♪読者の声♪

♪ネットで「住まいる」がいつでも読めるのはとてもうれしいです。先月は、ずっと考えても答えが分からなくて残念。

♪何気なくとっている食。口の中、胃の中ですごい働きがあり、栄養となっていく。昔からよくかんで食事を取りなさいと言われてきたことがよく分かりました。

♪当選者発表の欄に私の名前がのり、平成27年の始まりに嬉しい経験をのせていただき、何かいい予感がしています。何年かぶりという方が住まいるに私の名前がのっているよとお電話を下さってうれしいひとときを過ごしました。

♪湖畔に新しいカルチャーセンターが出来るとすね。どんな所か楽しみです。

## ♥BHカルチャーのご案内♥

守山の風光明媚な湖畔沿に、**新しいカルチャーセンター誕生!**  
湖畔のカルチャー  
+カフェレストラン

★今春オープン予定(準備中)

場所: BHカルチャー3番館

→腕に自信の調理師(有資格者)求む!  
→カルチャー教室経営も新規募集!

詳細はお問合わせ下さい。ご連絡を!  
連絡先 TEL582-0500

## よーこママのヘルシートーク

(健康な食生活の耳より情報)

### ～体内での消化や吸収はどのように行われているのかな?～

私達が食べた物はどんな型でどこに行くのかな...いっしょに考えてみましょう。

<第二回>【消化って?】 前回の第一回では口から胃へ入った食べ物がどのように消化されるのかをお伝えしました。今回は十二指腸、胆のう、すい臓がどのように消化に役立っているのか考えてみましょう。

【吸収って?】 すい臓...すい液を作り十二指腸に送る。すい液は、糖質やタンパク質、脂質を消化する酵素を含んでいます。このすい液は十二指腸に運ばれ胆汁と共同作業をします。

胆のう...肝臓で作られた胆汁をたくわえ十二指腸に送る。胆汁は脂質を消化されやすい形にする

十二指腸...胆汁やすい液がやって来て栄養素の本格的な消化が始まります

口(でんぷんを消化する)⇒胃(でんぷん、タンパク質を消化する)⇒十二指腸(でんぷん、タンパク質、脂質を消化)⇒十二指腸をすすんで行くと、そこにはまたたくさんの分解のための酵素が待っています。

「糖分⇒ブドウ糖、タンパク質⇒アミノ酸・ペプチド、脂質⇒脂肪酸・グリセロール」に分解されて⇒血管やリンパ管に入り⇒肝臓へ 肝臓は栄養素と私達の体に利用できるようにしてくれます。

肝臓さん ありがとう!! こうして食べた物はたくさんの消化酵素によって栄養素として生まれ変わり体のすみずみまで送りとどけられているのです。

では、どうすればスムーズに運ばれるのかな?胃、すい臓、胆のう、肝臓に迷惑をかけないように!酵素を使いすぎないように!

①ほどほど生活をする<熱すぎない、冷たすぎない、塩からすぎない、甘すぎない、油っこすぎない食生活>  
②自分で作る③シンプル生活④添加物の入っていない食事⑤農薬の少ない野菜や豆や米を選ぶ⑥量より質生活(少食)

内臓に迷惑のかからないレシピ

- 野菜たっぷり豆乳スープ(かつお、昆布、しいたけのだし汁仕立て)...とりさみ、人参、玉ねぎ、ごぼう、じゃがいも、しょうがは適当な大きさに切って半量のだしで煮込み、塩と豆乳を入れ最後に味を整える。器にもってから人参葉、パセリ、大根葉をみじん切してちらす。
- かぶと干しぶどうの酢の物... かぶは半切りして薄切り、かぶの葉は2cm位に切り、干しぶどうはサッと洗ってかぶと一緒に少量の自然塩でおし、30分程で甘酢を入れて味がしみこんだらすりゴマで和える

第95回 よーこママと語ろう...2月12日(木) 14:00~ BHカルチャー2番館にて(守山市石田町) TEL582-0500

## 立田町あれこれ

中世では「明富大寺」の伝承があり、「明富庄」とされる荘園があった当地は、「旧明富中学校」の名の由来となった。古くは「橘」「富田」と表記され、それが「立花」「戸田」と変わり明治7年より合併、現在の「立田町」となった。立田町を語る時、特筆すべき点は旧野洲川洪水との関係であろう。天文8年(1539)戸田堤80m決壊百戸余り流出。翌9年、戸田堤決壊。天文12年には又、百戸余りが流出した。翌13年7月29日に決壊、その上、大きな淵も出来た。人々は途方に暮れた。戸田堤は悪霊に取りつかれた「魔の口」と人々は囁いた。行脚中の僧が50本の細竹で占う、筮占(せいせん)した所、「戸田堤が切れるのは、大蛇の仕業であるから人身御供せよ」との結果が出た。時の戸田の地主であった庄屋「奥野忠左衛門」は煩悶した。

## プリンス木村のエッセイ

当時、奥野家に美濃から奉公に上がっていた下女の「愛」はその話を聞くと自らが淵に身を投げ犠牲となったのである。それ以来、戸田の堤切れは無くなり、村では「愛」の霊を弔うために祠「愛の内明神」を建て、現在も毎年9月2日の命日には奥野家を中心に祭礼を行っている。これとよく似た話がお隣の今浜町にも存在する。今浜の「御代供(ミヨク)」或いは単に「御供(ゴク)」と呼ばれた行事でこれはその昔、野洲川の鎮魂と平和を祈願して白羽の当たった当家の娘が村人の身代わりに御代供として人身御供となり龍神に捧げられた故事から正月に物相(モツン・山盛の固いご飯)飯を鎮守社樹下神社にお供えする行事で、現在では物相飯は餅へと変わったものの、昭和30年代頃までは大晦日と5月5日の年二回行われた。

