

くらしのメニュー おたより 38号

私のひとりごと

石丸博巳

事務所続きのわが家の庭に、今年は毎日2羽のシジュウカラが遊びに来ています。事務所の中が禁煙なので外の階段室からタバコをすいながら見ていると、2羽がかわいい遊びをしています。

庭の隅に60センチ角ほどの鏡があって、そのまわりを跳ねまわっています。よく見ていると、鏡に映った自分の姿を口ばしでトントンと突っついていきます。そして鏡の後に廻ってみたり、ちょっと飛び上がって鏡にぶつかってみたり、何があるのか不思議なんじゃないかな？しばらく続けて飛んでいきます。



何とも可愛いしぐさにタバコをくわえながらしばらく見入っています。毎日なので気持ちが安らぎます。

庭にはシジュウカラをはじめ、すずめムクドリ、鳩そしてカラスまでやってきて賑やかですが、弱い鳥は大きな鳥に食べられてしまうこともあるんですよ。それも私の目の前で。自然の怖さですね。

話は変わりますが、

庭の真中に孫達が自由にできる場所を作っています。孫達がスコップを持ってきて一緒に穴を掘り、水を溜めて池を作ってしまう。そこに笹船を作って浮かべたり、蟻を捕まえては泳がせて見たり、「きゃーきゃー」はしゃいだ後で、どろどろの足になって、この季節なのに水洗いして家の中に足跡をつけて歩く。孫達と一緒に母親達に「こらー！！」と怒られながら逃げて廻ることなども、ある日の日曜日のひとときの楽しみです。

今月の写真紹介

エアサイクルの家
三国町陣が岡 八十島啓介様



ご主人様の声

何もわからない私たちに、たくさんのアドバイスをくれたり、休みや予定がなかなか合わない2人に時間を合わせ、遅い時間まで打ち合わせに付き合ってくれてすごく感謝しています。

また、無理な要望などにも対応していただき石丸さんをお願いしてよかったと思いました。決めることがたくさんあって大変でしたが、家族や石丸さん達に手助けを頂いて無事に完成することができました。



その中でも、大きなオープンキッチンで、向かいに掘りごたつのある畳のスペースがすごく気に入っています。また、デッキも造り日当たりもいいので、天気の良い日には家族や友達を呼んでバーベキューなどをしたいと思います。これから生活するのがすごく楽しみです。

色々ありがとうございました。 八十島啓介様

ただ飲むだけではダメ!! 健康的で効率的な水の摂取方法

水の摂り方で重要なのは1回あたり10程度の水を1日に数回に分けて飲むのが理想的だそうです。

●朝起きた時

寝ている間に大量の汗をかくため、朝起きた時の身体は水分が不足しています。そのため、朝一番の水分補給は一日の中でもとても重要らしいです。

●食事中

食事中や食後の後にも水分を摂る事で、水に含まれる

ミネラル分を効率的に体内に吸収することができます。

●入浴後

入浴による発汗で、身体は思った以上に水分を失います。また、入浴による利尿作用もあるので、入浴後には水分補給をする必要があります。続きは次号にて書きます。



磁気活水器(プレシャスウォーター) 耐久年数60年 300,000円(取付、税共)

私たちは家を建てるのが仕事ですが、今の子供たち(私たちも同じですが)を見ていると、生活全てが自分たちの意志に関係なく不健康なものになっています。建築関係の私たちができるのは、せめて住むところと、飲む水を健康なものにしてあげるくらいです。心身共に健康な子供たちにしてあげたいですね。

子育て世代の健康住宅作りを応援します

有限会社 石丸ハウスセンター TEL 82-5533
一級建築士事務所 FAX 82-5537

〒913-0044 福井県坂井市三国町山王4丁目5- ホームページ <http://ishimaru-housecenter.co.jp>

★イベント案内★

『完成してからでは見えない。家の中身
元気になる木の家・・・構造見学会』
昨日と今日11月1日(日)10時~5時
丸岡町舟寄(丸岡警察署のそば)
昨日チラシを入れたので見てね!