



Atelier-Imagine

IMAGINE TIMES

イマジン タイムス 2023. 11



●今月の注目トピックス●

- 大工の手作業「神社の柱修復」
- いろんなグッズ紹介…flying tiger「ヒートマグ」
- かんたんレシピ…バターナッツかぼちゃ マッシュルーム詰め
- 知っておきたい風水学…庭の風水「南」にある場合
- お庭の冬支度

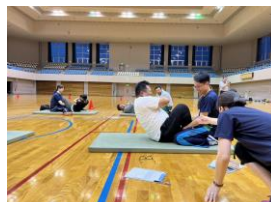


わたなべ@イマジンの大きなひとり言・・・

皆さんこんにちは、アトリエイマジンの渡部です。少し肌寒い日もあり秋が近づいてきた感じがしますね。読書の秋、食欲の秋など様々ありますが、今回はスポーツの秋について話したいと思います。

先日、私の所属している団体で大人の体力測定がありました。私自身体力測定は高校生以来かもしれません。競技の内容を見ると知っている内容と若干変わっており、垂直飛びや背筋力、上体反らし、立位体前屈、踏み台昇降などが無くなり、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び等が新種目としてありました。理由を調べてみると、「垂直跳びは高齢者の場合、着地時の転倒や壁面への衝突が危惧される。」とか「懸垂腕屈伸・斜懸垂は筋力不足で懸垂ができない対象者が多数あり、調整力調査すら不可能」とか「背筋力は肩や腰への衝撃が大きい。頑丈な背筋力計での怪我が心配。」など、今まで何だったんだろうと思う事が多々ありますね。でも怪我をしては元も子もありません((+_+))

それより何がビックリかという、体力測定前に全員血圧を測ったのですが、約30名近いうちの約10名が高血圧！機械が壊れているかと疑いました。皆さん不健康(笑)



そして、結果を見れば判定がAからDまでである中で最高ランクの人でもCランクというありさまでした(‘□’)運動不足は否めないですね・・・

なかなか地元にいると車社会になっているので、事務所仕事をしていると、歩数計で2000歩前後とほぼ歩いていません。これからは意識してみたいと思います。ちなみにその後は筋肉痛がしばらく続きました。

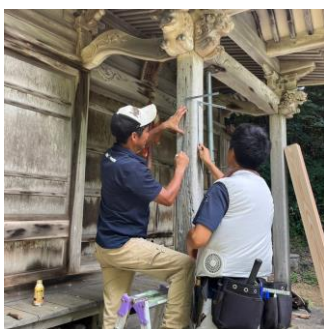
健康があつての人生だと思えます。普段の運動や食事、生活環境を整えて過ごしていきたいですね。

日に日に寒くなってきております。体調管理を行い元気に過ごしましょう。

大工の手作業 神社の柱修復



今夏、老朽化により腐食してしまった神社の柱の部分を新しくし、歴史を遺すべく修復しました。既存の柱と新しい柱を継ぐのは大工の手作業のみ。その場で大工が木を刻み、「追掛大柱継ぎ」という方法で木材同士をつなぎました。これは非常に強度が高い方法で、釘や金物がない時代に考えられた木材をつなぐ技術のひとつです。古い建築物は、このように大工の手仕事と技術によってつくられ、守られて、長い歴史の中で多くの災害にも耐えてきたのです。このような技術を継承する大工の人数の落ち込みは著しく、40年前の3分の1といわれています。そのうち30%超が65歳以上で、若い人材がないことが社会問題となっています。どんなに機械化が進んでも、既存の住宅などの修繕には大工の技術や経験が必要です。大工の仕事の魅力と必要性をもっと広く知ってもらって、大工を志す若者が増えることを願うばかりです。



一級建築大工技能士がその場で作業します。伝統工法、在来軸組工法をよく勉強し、経験を積んだ一級大工（国家資格）らが当社には在籍しています。



腐食した柱

この継ぎ手の強度は、継ぎ手の中で最も引っ張り耐力が高いといわれており、最大の引っ張り荷重は55ニュートン程度。これは5.5トンの質量と同じです。地震などの外力に対して安全で、壊れない丈夫さが重要です。



境内までの細い道を木材を担いでいきました。

「熊野神社」

今回修復作業させていただいたのは、鶴岡市加茂にある「熊野神社」です。出雲国三大社（いずもこくさんたいしゃ）のひとつ、「熊野大社」とつながりがあるそうです。出雲国三大社とは、島根県の出雲大社（出雲市）、熊野大社（松江市）、佐太神社（松江市）の三社。こちらの熊野神社は、出雲国の熊野村から勧請されたと伝えられています。昔々（800年以上前）、出雲より御分霊を頂いて、加茂に移り住んだ方がいると思うと感慨深いですね。弊社では、昔から伝わる日本の大工の技術によってすてきな家づくりに努める一方で、大切に受け継がれてきたものを遺せるように努めていきたいと思えます。

今月のいろんなグッズ紹介！

フライングタイガー『ヒートマグ』

そろそろ寒い日が増えてきました。そうになると温かい飲み物が恋しくなります。ところがせっかく温かい飲み物を用意しても、しばらくすると冷めてしまう…そんな時は、フライングタイガーの「ヒートマグ」がおすすめです。USBコネクタに接続できるケーブル付きサーモカップ。マグカップが発熱して飲み頃の温度を保ってくれます。USBチャージャーがあれば、自動車の中でも熱いドリンクを！お仕事のデスクやお家の中でも使えます。蓋付き、マグの裏には滑り止めもついているので安心です。耐熱温度は100℃まで、耐冷温度は0℃まで。これでお値段はたったの1,000円。今年の冬において、これは買いです！



フライングタイガーコペンハーゲン：デンマーク発の雑貨ブランド。「北欧の100円ショップ」とも称され、ほかのお店では手に入らない、リーズナブルで個性的な北欧雑貨が人気です。

かんたんレシピ バターナッツかぼちゃマッシュルーム詰め



たっぷりの秋の味覚を
バターかぼちゃにつめました！

食材・調味料（4人分）

- バターナッツかぼちゃ：1個
- マッシュルーム：4個
- ゆで栗：4個
- 玉ねぎ（小）：1個
- ニンニク：1片
- ほうれん草：½束
- クランベリー（ドライ）：大さじ2
- レンズ豆（水煮）：100g
- フレッシュタイム：2枝
- バター：大さじ1
- オリーブオイル：大さじ2
- 塩：適宜
- ナツメグ：ひとつまみ



新顔野菜のひとつである珍しいかぼちゃですが、見かけたらぜひ手に取って料理してみてください。加熱すると、名前のとおり、バターのようなねっとりとなめらかな食感になり、ナッツのようなコクのある甘みが出ます。

作り方

- ① バターナッツかぼちゃの細長い部分を皮を剥かずに輪切りにする。真ん中をくり抜いておく。残りはさいの目切りにする。
- ② 玉ねぎ、ニンニク、マッシュルームをみじん切りにする。
- ③ ほうれん草は茎を取り除き、葉の部分を3cm くらいの長さに切り揃える。ゆで栗、クランベリーは粗みじん切りにする。
- ④ ①のかぼちゃをトレーに並べ、オリーブオイル大さじ1を回しかけ200度のオーブンで20分程ローストする。
- ⑤ フライパンに残りのオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ニンニク、マッシュルーム、タイムを加えて中火にかけて炒める。
- ⑥ 全体がしんなりし、薄く色付いてきたらバターを加える。かぼちゃ、栗、クランベリーを入れて全体を混ぜ合わせるようにして更に炒める。
- ⑦ かぼちゃが柔らかくなったら、ほうれん草とレンズ豆を加えて全体を混ぜ合わせる。塩とナツメグを加えて味を整える。
- ⑧ オーブンでローストしたかぼちゃの真ん中に⑦を4等分して詰める。オーブンに戻してさらに10分ほど加熱する。



★ワンポイント★

タイムは乾燥でも代用できますが、香りが良いので手に入ればフレッシュ（生）のタイムを使って下さい。バターナッツかぼちゃは柔らかく火が通りやすいので、下茹でなどは不要です。

知っておきたい風水学。

庭の風水 南にある場合



南は火の気を持つ方位。生命でいえば「陽」のエネルギーをあらわします。人気運に関連する方位です。

この方位ではカラーを統一し、すっきりとした雰囲気ガーデニングを楽しみましょう。ステンレス鉢などスタイリッシュなイメージも○。同じ植物を2つずつ用意して、寄せ植えをするのも運氣アップに効果的です。

相性のよい色 紫・白・ベージュ

とくに白っぽい花との相性が良いといわれています。

火をさらに熱くさせる赤い花や、火を消してしまう水の属性をもつもの（池、立水栓など）は凶とされています。立水栓は北の方位に配置するとよいでしょう。



ベランダや庭は、補充の運氣をもたらしてくれる場所。この空間を整えることで、今の自分に足りない運を補充することができます。ベランダや庭を実用のみに使っている家は、補充の運氣が得られず豊かさが失われていきます。プチガーデニングでかまわないので、できるかぎり手を加えましょう。庭は生氣のある植物を育て、美しい景観であることが大切です。季節の花を育てることで、さまざまなチャンスに恵まれやすくなります。そんな庭の風水を位置別でご紹介します。しかしながら、風水にとらわれて、ストレスになってしまうのでは元も子もありません。気にしすぎて身動きが取れなくなってしまうのは、風水の望むところではありません。風水や方角に囚われすぎると、理想の住宅になかなか巡り合えないかも…毎日過す家だからこそ、利便さや心地よさを求めるのが一番。いま、自分ができる範囲で取り組んでいけばいいのです。





お庭の冬支度



お庭の植物に「おつかれさま!」の気持ちを込めて

春から秋にかけて、楽しませてくれた植物たちに感謝の気持ちを込めてお庭のお手入れをしましょう。冬がくる前にしっかりお手入れをすれば、来春のお庭のお手入れがぐっと楽になり、元気な植物が育ちます。

春になってからでは手遅れ! 雑草対策

夏の草むしりはとにかく暑いし、虫に刺されるし、抜いても抜いても新しい雑草が生えてきてほとほと疲れてしまいますよね。植物の根が抜けやすくて新しく芽が生えてくる可能性が低い晩秋～初冬は、雑草対策を行うのに絶好の季節です。しかし、草を抜いただけでは根本的な解決にはなりません。なぜなら、春になれば土の中で眠っていた種が発芽し、新たな雑草が次々と生えてくるからです。具体的な方法としてまず挙げられるのが、手軽にできる除草剤の使用です。効果が長続きする粒剤タイプを土壌にまいておけば、雑草が新たに生えるのを防いでくれます。防草シートを使用するのも一つの手です。庭に防草シートを敷いておけば地面に日光が当たらず、雑草が生えにくくなります。

宿根草は刈り込む

植えばなしでも大丈夫な宿根草はローメンテナンスできれいなお庭を維持することができるため、庭づくりにはかかせない植物ですが、冬に枯れた葉や茎が残っていると、寒風にさらされて水分が奪われる可能性が高まります。翌年もたくさんの花を楽しむためには、地上部を切り戻した方が良くとされています。宿根草が冬に枯れたら、地際で切り戻します。5～10cmまで刈り込みましょう。刈り残した茎や葉は、根や新芽を寒さから守る役割があるので、少し残しておくとい良いでしょう。刈り込みバサミを使うとラクに切れます。

また、落ち葉は虫や細菌の溜まり場になるため、周辺の落ち葉はきれいに掃除しましょう。

落ち葉で近隣トラブル

落ち葉や落果が近隣の敷地に入ることで、思わぬトラブルに発展することもあります。掃除の手間を増やしてしまったり、雨樋に落ち葉が詰まって雨水が流れなくなったり。

落葉の季節や雨風の際は、葉や実が道路や隣家を汚して近隣の迷惑になっていないかどうか、こまめな掃除と特に周りに目を向け落ち葉の流れていく行方を見ておく必要があります。



秋植え球根を 楽しみましょう



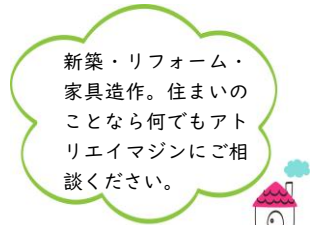
植え付け時期は、積雪や凍土で物理的に植え付けができなくなるまで。ムスカリはあまり早い時期に植えると葉が生長しすぎてしまい開花する頃にはだらしない姿になってしまうことも。小さくがっしりとした苗に育てたい場合は11月以降に植えると葉が伸びすぎずにコンパクトにまとまります。チューリップは開花日数が短いため、長く観賞したいときは球根を多めに用意し、植えるタイミングをずらす方法をおすすめします。

雪囲い(冬囲い)

庭木の雪対策をしておかないと、枝折れが発生してしまいます。雪が木の枝に降り積もり、重さに耐えきれずに枝が折れてしまうのです。そして折れた枝には細菌が感染し、それが原因で枯れていきます。また、雪の重さによっては根元から庭木が折れてしまうこともあります。

枝を縄などで適度に縛って小さくまとめ、樹木の表面積を小さくすることで雪が載る量を少なくします。また、雪の重みを分散させるために竹などで囲います。ビニールシートなどの覆いは必要なく、むしろ害です。雪は樹木にとって温かく、優しい毛布のようなもの。雪の毛布にくるまれることで風による乾燥を防ぎます。雪の重みから守ってあげてあげてを考えましょう。背丈がそこまでない庭木なら、個人でも簡単に雪囲いを行うことができます。

また、植え付け一年目でまだ十分に根が張っていない木には支柱が必要です。強風によって木が揺れることにより根が傷んだり、傾いてしまったりして危険です。



新築・リフォーム・家具造作。住まいのことなら何でもアトリエイマジンにご相談ください。



 有限会社 アトリエ イマジン

〒997-0117 山形県鶴岡市大宝寺字中野 142-7

 0120-910-348 TEL0235(25)5508

FAX0235(25)5509

正社員・パート社員募集!!

- ① 建築士(正社員 or パート)
- ② 建築板金技能士(正社員)



詳細はハローワークでご覧いただけますが、お気軽にお電話でお問い合わせください。ご紹介・推薦もお待ちしております。



「イマジン タイムス」がご不要の方は、アトリエ イマジンまでご連絡ください。