

HOUSE REPORT



瀬戸内海を一望できる小高い山に
 フォルクスハウスは建っています。
 春は池の畔に新芽が芽生え、夏は
 瀬戸内の風を感じて、秋には周辺
 の山々が鮮やかに色づき始めます。
 自然を満喫してシンプルに暮らし
 を愉しむMさん宅を訪れました。



〔データ〕
 三豊市 M邸 2002年9月竣工
 家族構成/夫婦・子供1人
 延床面積/113.50㎡(40.38坪)
 構造/木造2階 フォルクスA
 ※OMソーラーシステム

照明でなごむ、くつろぐ -くつろぎ編-

■居心地の良さは白色+暖色で

家族のくつろぎの場となるリビングルームやダイニングルーム。居心地が良く、自然とみんなが集まってくる空間にしたいものですね。そのためには、照明の明るさと色合いのバランスが大切。自然光に近い白っぽい光が特徴の蛍光灯でやや暗めに照らしつつ、白熱電球など暖かみのある光をプラスすることでくつろげる空間が完成します。

■お料理もぐっとグレードアップ

ダイニングルームでのお食事タイム。お料理の「おいしさ」も、照明がカギを握っています。

おすすめしたいのは、部屋全体の明るさは少し控えめにして、ペンダント式の照明でテーブルの上を際立たせて照らすこと。素材をおいしく見せるには白熱電球の光が最適。最近は白熱電球と同じ色の蛍光灯(電球色)も多くあります。価格は高いですが、寿命は白熱電球の6倍、電気代も1/5ですみます。CO2削減で環境にも優しい蛍光灯。発熱量も少ないのでエアコンの効き方にも少しは影響しますよ。この夏は電球色の蛍光灯に取り替えてみてはいかがでしょうか。



株式会社 菅組

菅組では「建築」や「家づくり」、「暮らし」「環境」のことなどの情報をインターネットで発信しています。「菅組」で検索してください！！

菅組ホームページ <http://www.suga-ac.co.jp>
 OMIコショップ <http://homepage3.nifty.com/ecoshop>
 讃岐の舎づくり倶楽部 <http://www.sanuki-ie.com/>

ご意見、ご感想、「通信」のメール配信希望、配送停止希望などありましたら下記までご連絡下さい。お待ちしております。
 Tel(0875)・82・2441 nakao@suga-ac.co.jp (担当 中尾友香)

つくるドキュメント・菅組から

あのね

2007 vol.3

お宅訪問レポート
 自然を感じて暮らしを愉しむ家
 暮らしのコラム
 一人の早起きが最近のトレンド?

現場紹介
 森里海から
 エコショップ商品紹介
 仁尾町観光スポット

「あのね」:山岐の方言で「あのね」という呼びかけ言葉。
 「表紙」:高松展示場のヒオトープと杜若(かきつばた)



家を建てようと思ったきっかけ

もともと、同じ敷地内に古家があったが、冬は寒く大変住みづらかったそう。そんな中、昔組のフォルクスハウスの家を見て木がしっかりしていて、見た目はすっきりとしていて暖かい感じがする。何よりご夫婦のイメージにぴったりだったので工事をお願いされたとのこと。OMソーラーに住んでいる方は、皆さんおっしゃいますが、OMソーラーの家は冬は本当に暖かいです。季節によって変わる風の通り道を考えて窓を配置してもらったおかげで、夏も風が良く通りエアコンに頼らず快適に過ごしています。お家に遊びに来たお友達も、気持ちよくて帰れなくなると言ってくれます。

お気に入りの場所

前の古家は昔ながらの住宅だったので、飾れるスペースが少なく、お花を一つ飾るのにも苦労していたそう。「その分この家には飾り付けできる棚や空間をたくさん造ってもらいました。また、居間に床の間を作ってもらいました。物入れ収納にしても良かったのですが、和の物が置いて、飾れるスペースが欲しかったので。」と奥様。建物全体は木調で洋風な感じですが、居間に床の間を持つことで空間に広がりが出て、部屋の雰囲気ぐくつと和風に近づけています。

素敵な趣味

2階の部屋を見て、取材していた私たちもビックリ！しました。それはご夫婦の趣味が「こけしコレクション」だったこと。こけしの種類やスタイルも様々で、今まで私たちがこけしだと思っていた伝統こけし以外にもこんなにもたくさん素敵なこけしがあるなんて、と驚くばかりでした。ほとんどが東北の作家さんの作品で、珍しい作品を手に入れるのに苦労されているようですが、旅先や思わぬところで欲しかった作品に出会うこともあり、それも楽しみの一つだとか。大好きな趣味に囲まれて話をしてくださるご主人は、「飾るところが欲しい！でも今はここで満足です。」と笑顔でお話してくださいました。



居間に作られた床の間。和室ではありませんがそこには日本的な空間が広がっています。



庭ではかわいいオブジェがお出迎えしてくれました。



これもこけしですか！？と思ってしまうくらい可愛い姿のこけしコレクション

NO.3 平家堂



白栄堂さんのビオトープ

日本の夏の風物詩。ひとつは「螢」です。日本には40種以上のホタルが生息していると言われていますが、代表的なのはやはり「ゲンジボタル」と「ヘイケボタル」でしょう。一般的に「ホ



カワニナ



タニシ



モノアライガイ

タル狩り」と呼ばれるホタルの乱舞を鑑賞できるのは「ゲンジボタル」。「ヘイケボタル」は体長10mm前後と「ゲンジ」に比べて小さく、発光量も少なく糸を引くような小さな光で飛びます。「ゲンジボタル」は山あいに近い流れのある川に多く生息しますが、「ヘイケボタル」は水田や用水路など比較的平野部の田園地帯に生息するホタルです。一般的にホタルは水の透明度が高くないと生息できないように思われがちですが、大切なことは餌になる生き物が生息できるかどうかです。「ゲンジボタル」の幼虫は「カワニナ」と呼ばれる細長い巻き貝を捕食します。「カワニナ」は少し流れのある比較的貧栄養(透明度の高い)の水域を好みますので「ゲンジボタル」もそうした水域に繁殖します。「ヘイケボタル」の幼虫は「モノアライガイ」や「タニシ」など、止水域(水田やため池)を好む巻き貝を捕食するのです。

管組では「OM エコショップすが」をとおして、いくつかのビオトープづくりのお手伝いをさせて頂いています。これまでに関係したビオトープはほとんどが「ため水タイプ」の簡単なものですが、そのうちいくつか「ヘイケボタル」の幼虫を放流しました。結果ほとんどが、その夏ホタルの成虫を観測することに成功しています。(ビオトープですからもちろん餌をやることもないし、基本的には放置した状態です。)我が家の庭につくった小さな水辺ビオトープにも4年前に「ヘイケボタル」の幼虫を放しました。昨年まで3年続けて自然繁殖の状態で数匹が観測できています。「ヘイケボタル」の場合、生息環境さえ維持することが出来れば毎年堂の飛びかう庭づくりも不可能ではないと思います。「カワニナ」を自然繁殖させるのは難しいと思いますので、「ゲンジボタル」の場合は難しいかも知れません。

日本の伝統的な農耕文化と密接に関わりながら生息してきた「ヘイケボタル」。彼らは人と自然がうまく共生していた里山文化の産物であるともいえます。今、里山の荒廃、水田や用水路の減少、護岸工事などでその生息環境は悪化しています。「ヘイケボタル」の飛び交う風景、それは特別な場所ではなく日常生活の中に溶け込んだごく当たり前の風景だったのです



我が家のビオトープ3年続けてヘイケボタルを確認しました



白栄堂さんに登場したヘイケボタル



厦島T邸のビオトープに出没したヘイケボタル

〈専務のブログからも森里海情報がたくさん配信されています。のぞいてみてください。 <http://sugakun.exblog.jp/>〉

工事現場紹介

■観音寺中央高校管理教室棟改築工事

現在、内外装工事中です。出来高は約50%。平成19年10月の完成に向けて安全に工事を進めてまいります。



リフォーム工事紹介

■香川豊南農業協同組合 Aコープハウナン店改修工事



「らりるれレタス」で有名な香川豊南農協さんのAコープの改修工事を行いました。店舗内に産直市場が併設されており、採れたての新鮮な野菜や果物がいっぱい、いつも朝早くから活気に満ちあふれています。ぜひ一度お立ち寄りください。

暮らしのコラム

最近「早起き」がちょっとしたブームになっているのをご存知ですか？「早起きなんて子どものための習慣だ」と思うかもしれませんが、いまや「大人こそ早起きを！」という考えが注目され始めているのです。



「早起き」はストレス対策としても理にかなっています。なぜなら早寝早起きすることで睡眠の質が向上し、朝のだるさや心身の疲れを予防することができるからです。

たとえば、夜更かししてパソコンに向かったり、読書やTV鑑賞などに夢中になっていると、就寝後にも興奮が続いて深い眠りが得られなくなります。こうした習慣が続くと、朝になっても調子が上がらずに心身が疲れやすくなり、ちょっとしたストレスにも心が凹みやすくなってしまいます。したがって、夜には脳を興奮させずに早めに眠りにつき、その分早起きして心身を活動モードにチェンジさせるのは、日中のストレスに対処するためにもオススメな方法なのです。

ただし、寝るまでの時間には頭を働かせず、お風呂に入ったあとには照明を暗くして“寝やすい体制”をつくるのが大事。もちろん、夜には家事もほとんどできませんし、“自分の時間”も持てません。家事、メールチェック、読みかけの読書などはすべて翌日に繰り越すことです。

その分、朝に体を動かしたり、自由に時間を使って脳に快刺激を与えれば、心身を気持ちよく目覚めさせることができますよ。

朝時間・早起きにオススメのサイト



朝時間.jp

<http://www.asajikan.jp/>

充実した朝、心地よい朝を過ごすための、朝におすすめの情報をお届けします。快適お目覚め術、朝ごはんレシピ、365日の朝のコトバ、朝美人インタビューなど、朝に嬉しいコンテンツが満載です。

エコショップ 商品紹介

私たちが日常的に使用しているシャンプー、リンス、歯磨粉、洗濯など各種洗剤は、生活にはかかせない洗剤です。

しかし、近年、これらのほとんどの製品に含まれる「合成界面活性剤」と呼ばれる有害な成分が人体に毒性をもたらすことや、環境汚染の一因としても重大な問題になっています。

合成洗剤は家庭排水として川や海にながされ、しかも合成界面活性剤は微生物によって分解されないため、下水処理施設でも分解されません。合成洗剤を使い続ける限り、川や海にそのまま流され続けるのです。それらは着実に自然の食物連鎖や生態系を狂わせ、自然環境を壊しています。そして、それがまた私たちの体内に入るという悪循環が繰り返されているのです。

テレビ・メディアによる過大広告や簡単・便利・使いやすいだけに惑わされず、私たちや子供たち、未来の地球にも本当に安全なものを選んで使いたいですね。

そこでオススメするのが、「藍色工房」さんの手作り石けん。合成界面活性剤不使用でお子様のしっしんやアトピー、皮膚病の方にも効果があり、安心してお使いいただけます。



ふたえ〜しっとりさらさら(阿波藍配合石けん)

シトラス系とラベンダー系の爽やかな香りのハーモニーが気分をリフレッシュしてくれます。ツバキ油とオリーブオイルをブレンドし、潤いを保ちながらも軽いさっぱりとした洗いあがりに。オイルー&ドライの混合肌の方に。



紙ふぶき〜すっきりしっとり(阿波藍配合石けん)

サンダルウッド(白檀)とラベンダーが奥行きのある少しオリエンタルな香りを醸します。「保湿といえばシア」と賞賛されるシアバターとツバキ油を贅沢に配合。お肌の乾燥が気になる方に。

レギュラーサイズ(90g)
化粧箱包装 2,100円/簡易包装 2,000円
ハーフサイズ(45g)
化粧箱包装 1,260円/簡易包装 1,160円



市松〜すっきり爽快(阿波藍配合石けん)

4種類のハーブが醸すフローラル系の優雅な香りも魅力です。保湿しながらも洗浄力がすぐれているオリーブオイルをふんだんに配合。すっきりと気持ちよい使用感がお好みの方に

レギュラーサイズ(90g)
化粧箱包装 2,520円/簡易包装 2,420円

お問い合わせ
エコショップ 087-882-6162/藍色工房 087-897-3501

仁尾の観光スポット



仁尾町の「父母ヶ浜海岸(ちちぶがはまかいがん)」は、日本の夕陽百選にも選ばれた、美しい夕日を楽しめる場所です。瀬戸内海有数の干潟としても有名で、渡り鳥の飛来地にもなっている自然あふれる海岸です。浜は遠浅になっていて、南北850メートル、大潮の干潮時には東西約400メートルにわたって※汀(みぎわ)が後退し、広大な干潟が現れます。



4月20日、大潮の夕暮れ、父母ヶ浜の浜辺でウォーキングをしました。砂浜に立ってみると、潮の満ち引きによって創られた自然の芸術が見渡す限り続いています。ポコポコとした砂の上を裸足で歩くと、堅い所は足裏を刺激し、柔らかい所は足がスボッと砂に埋まります。砂浜ウォーキングは地面が柔らかいので、体への負担も少なく、体力づくりにおすすめです。

また、波音を聞きながら、周囲を柔らかなオレンジ色に包み込んでいく夕日を眺めていると、その美しさに身体だけでなく、心も健康になっていく気がしました。

※汀(みぎわ) 河・海・湖などで、水が浅く土砂の現れている所。中州(なかす)。

