

# くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2019年1月1日発行

発行責任者：猪野工務店  
〒780-8008  
高知市潮新町 1-14-9

## 今月の話

1. 今月の話題 ～干支 亥～
2. 建築知識 ～窓の向きで住み心地が変わる～
3. おすすめグッズ ～フロードライ アクセラレータースプレー～
4. 整理収納 ～整理基本編①～
5. 身体を整える ～腎臓を温める～
6. 辛口コラム ～自殺が増え続けるアメリカ～



## 今月の話題 干支 ～亥 (いのしし) ～

### 「無病息災の象徴」「勇気と冒険の象徴」「田の神、作物の神」

最近では、山から下りてきて田畑を荒したり、はたまた人に危害を与えることもある厄介者と思われている猪ですが、古来より縁起のよい神聖な動物、上記のような象徴として親しまれてきました。

その理由は、

- ① 猪の肉は栄養価が高く“万病を予防する”から  
干支ではありませんが、11月の最初の亥の日に「亥の子餅」を食べて、無病息災、子孫繁栄を祈る行事がある地域もあります。



- ② 「亥」という漢字が由来

猪や豚などの骨格から描かれた象形文字で、「骨組み」や「核」を表します

「核」は種子を表し、「亥」には閉ざす意味が込められており、「草木の種の中に生命力が閉じ込められている状態」、つまり力を蓄える生命力のシンボルであるとされてきました

- ③ 摩利支天（まりしてん）の使いである猪

摩利支天とは光・陽炎を神格化した女神で、日本では武士の守護神とされ、開運、勝利をもたらすとされました。また、軍神でありながら農業の神と言われる摩利支天が猪に乗っていることから、猪はその使いであると言われています。



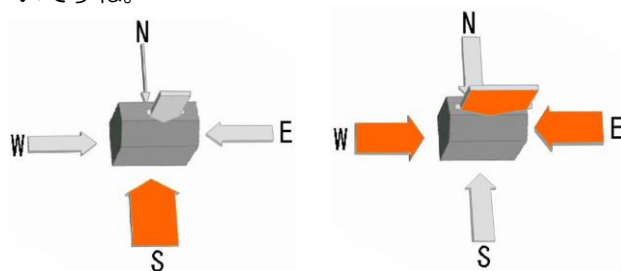
2019年は元号が変わる、消費税増税、参議院選挙など様々な変化のある年ですが、にぎやかな周りに踊らされず、「亥」の字のとおり内部の充実を心掛けたいですね



## 建築知識 ～窓の向きで住み心地が変わる～

窓は明るさ・景観と言う役割のほかに、温もりや暑さを取り込む機能もあります。住み心地を考えると、窓の向きはとても重要で、太陽の高さや方向と合わせて考えなくてはなりません。昔の冷暖房がなかった時代には冬暖かく夏涼しいように大工さんは太陽の向きや風を考えに入れて家を建てていましたが、今日建て主の嗜好重視によりそれが顧みられなくなっているようです。冬の太陽は、南の空を低空飛行するので家の南面にはたっぷり温もりが届きます。昔の家は南の開口が大きく、縁側で日向ぼっこをしたものです。しかし東西の窓には大したエネルギーは届きません。夏になると太陽は高くなり、南窓には殆ど日が当たりません。ただ地面や向いの家が熱くなりそこから照り返しが家に入ってきますが、今どきのLow-e ガラスはその暑さを遮断します。しかし午前午後の太陽は東西やや北寄りから家の東西壁を

あぶるので、東西向きの窓を大きくするとひどい目に会います。これは昔から「西日」と呼ばれ嫌われていたものです。こうして見ると正しい窓の配置が浮かび上がります。南の窓は大きめにとって明るくし、冬の温もりを取り込みます。東西の窓は縦長の細い明り取り程度にとどめ、夏の暑さを防ぎます。北の窓は、風通しが主目的で、南の窓との間で風が通り抜けられるようにします。こうすると昔の大工さんの家に近づくところが面白いですね。



冬の陽は南面を暖めてくれ、  
夏の陽は東西と屋根を焼きます

## おススメグッズ ～ブロードライ アクセラレーター スプレー～



メーカー AVEDA(アヴェダ)  
200ml、3,780 円 (税込)  
※AVEDA オンラインショップまたは  
AVEDA サロン、ショップで購入可能

ドライヤーの熱や摩擦による髪の毛(頭皮)へのダメージが気になっているところに、2018年10月に発売された

### 「ブロードライ アクセラレーター スプレー」

を紹介します。

髪の毛をタオルドライをした後に全体的にスプレーをしてからドライヤーで乾かします。

もちろん今までよりも短時間に乾き、そしてさらさらになります。個人的にはスプレー後、少ししてからドライヤーで乾かす方がさらに時短になる感じがします。

アヴェダの商品は基本が自然由来成分であること特徴です。これも「サトウ大根由来の乳酸」と「とうもろこし由来の保湿剤」などがブレンドされています。それでいて香りはさわやかなシトラス系。変な残り香はありません。

ボリュームアップしたい方には不向きかもしれませんが、それ以外の方には間違いなくおススメです。



# 整理収納

整理基本編①



モノを整理しておくと、いいことがあります。

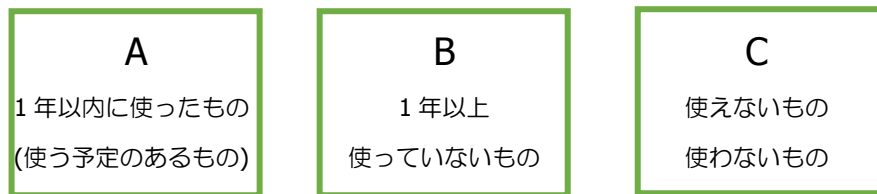
- ☆ 探し物がはやすい → 時間の有効活用
- ☆ 物の全体量がわかる → 無駄に買わない
- ☆ 掃除がしやすい → 掃除が苦にならず、キレイを保ちやすい

他にも、気分が上がったり、人を招きやすかったり。

とはいえ、いきなり大きな押入に取り掛かっても、途中で疲れてしまうこと間違いなし。

まず、引き出し（棚）1ヶ所から始めてみましょう

① 引き出しの中のものをすべて床に広げ、3つのグループに分ける



②

使う予定のあるもの  
捨てる気にならないもの  
はAグループに移動

ゴミ箱へ



③ Aグループを引き出しに戻す ~例えば、文房具だった場合~

(ア) ざっくりと、ペン類、クリップ、紙類…と分ける

(イ) 戻す引き出しにあった仕切り用入れ物を用意

(ウ) しまうモノの分量にあった入れ物を選び、引き出しにセッティング

(エ) (ア) で分けたモノを入れ物に仕分ける

☆ **ボールペン**、**はさみ**、**マジック** というようにはじめから細かく分けると、あとからモノが増える度に入れ物を変えたり、用意する入れ物の数もたくさんになってしまいます

☆ クリップや画びょうなどの小物は、チャック付きポリ袋などに入れると中身が一目瞭然、分かりやすいです（特に家族共有の場合）

☆ 仕切り用の入れ物は、100円ショップなどで購入してもいいのですが、まずはお菓子などの空き容器を使ってみることをお勧めします。サイズが合わなくなったり、汚れたら捨てればいいので、罪悪感なし



まずは**ざっくり**と。それがやる気と長続きのポイントです！



## 身体を整える ～腎臓を温める～

寒くなると食欲が増すのは、ほ乳類特有の「食べものがなくなったらどうしよう」という本能的な恐れからくるからとか。その感情を引き起こすのが、腎臓の冷え。

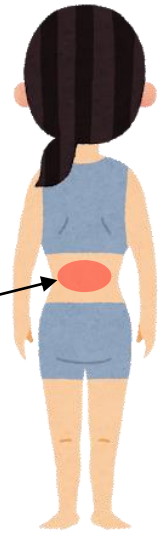
腎臓を温める簡単な方法は、**腹巻**や**カイロ**です。

### 【カイロを貼る場所】

腰に手を当てて立ち背中側の親指が当たる辺りが腎臓です

そこにカイロを貼ってください。(但し、肌に直接当てないでください)

腎臓を温めると、眼精疲労やむくみ防止などにも効果あり。ぜひお試しください！

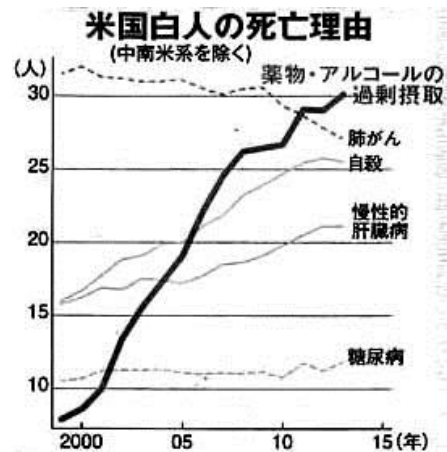


## 辛口コラム

～自殺が増え続けるアメリカ～

ここ 20 年、先進諸国で 45～54 才の死亡率は 2/3 程に低下していますが、アメリカの白人は逆に増加中で、死亡原因は薬物・アルコールの過剰摂取が 1 位、自殺が 3 位でいずれも急上昇中です殺人の 2 倍、年間に 4,500 人が自殺しています。自殺者の身内は普通の 3 倍、自殺する可能性があるため、モンタナ州では自殺者の子供たちが集うキャンプを定期的に関催して心のケアを行う団体がいくつもあるとか。ミズリー州でも自殺がここ 5 年で 50% 増。BBC 放送の取材に、ある男性は「昔はみんな、俺は木こりだとか俺は鉱山だとか、男らしい仕事をして、それなりの給料をもらっていた、それが男のラベルだったのに、ある日そのラベルが剥がされてしまい落ち込んでしまうのだ」と語ります。「自分も職を失った時、銃に 2 発

弾を込めた。一つは愛犬用だったが、その犬にじっと見つめられて思いとどまったよ」と。アメリカ中西部の白人の立場はこのようなものなのに、世界の迷惑男トランプの「アメリカを再び偉大な国に」という掛け声に票を投じます。しかし彼等の住む地域は移民が僅かしか来ない地域で移民のせいではありません。産業構造の変化に乗れなかった地域なのでトランプ主義では何ともならないのです。0.1%の人が保有する富が下位 90% の保有する富と同じで、上位 20 人が保有する富が国民の半分が所有する富と等しいという歪んだ国なのに、その下層の人達が大富豪の大統領を支援するとは民主主義とは何か？と疑問を抱きます。



キャプション 中日新聞 18.09.23 より

