風木楽

kazekiraku

－風と木に包まれた暮らしを－

Vol.87 2021 春号

TAKE FREE

暮らしを愉しむ家

冷たい風とやわらかい光をまとう冬のある日、築二年になる行田市のお宅をたずねました。
たくさんの植物が植えられた手作りの玄関アプローチを進み、玄関を開けると光が差し込む通り土間があります。
その先にある窓からは雄大な古墳群を望むことができます。

学生の頃から建物が好きだったというご主人の本棚には、住宅や庭づくりの本がたくさん。
家づくりを考え始めてからは、たくさんのモデルハウスを訪れたといいます。その中でも、カネザワのモデルハウスを見たとき、そっくりこのまま建てたいと思うほど気に入ってくださいました。

「担当設計士さんの人柄と信頼感が最終的な決め手となった」とご夫婦はおっしゃいます。

「家を建ててから、朝起きるのが楽しくなりました」と奥さま。家の前の畑でたくさんの野菜を栽培し、採れた野菜をウッドデッキで干したり、かまどのある農小屋でうどんをこねたり、パンを作ったり。家を建てる前は、休日どこかにでかけることが多かったけれど、家を中心に過ごすことが増えたのだそう。暮らしを愉しむご家族の様子が伺えました。

家を建てて一年後に産まれた赤ちゃん。自然素材の家の美しい経年変化とともに、のびのびと育っていくのが楽しみです。

暮らしに寄り添う、木の家具

人類は衣・食・住のさまざまな場面において木の恩恵を受けてきました。木のかたわらに人という文字を添えて「休」と書くように、暮らしの中に木を取り入れることで、人は想像以上の安らぎを感じることができます。

木に似せた、いわゆる木質系材料の普及により、今となっては本物の木を生活に取り入れることのほうが特別になっている気がします。ですが、目で見て美しいこと、肌に触れて心地よいこと…。やはり本物の木に適うものはありません。

また、木の家具は一度買えば一生、さらに次の世代まで使うことができます。使い込むほど深みや艶が増し、新品にはない愛おしさと美しさが生まれます。

森の中に入ると、爽やかな空気が広がり、ほのかな香りが満ちていることに気がつきます。この香りは木などの植物が発散する物質で、心身ともにリフレッシュさせる効果をもたらします。

また、室内においても、コンクリートなどの工業材料よりも、呼吸する無垢の木材でできた空間の方が、空気中のマイナスイオンの割合は高いことがわかっています。

木は熱も冷たさも感じられにくいので、手や足で触れるときの柔らかい雰囲気にほっと心が和らぎます。

もちろん家具に限らず木の建具や床、器にも同じ癒しの効果があります。

最近では子どもが木を触って遊ぶ「木育」も注目されています。

木はいつも穏やかに、そっと暮らしに寄り添ってくれます。心地よいものに囲まれて、暮らしてみませんか。

▲ 木の造作キッチンと本棚　ここで本を読む時間も心地よい

▲ 使い込むほど味わい深くなる木のチェア

心地よいものに囲まれた

うれしい、居場所

春にむけて

元気がでる暮らしかたのヒント

**季節の変わり目は、風邪・だるさ・むくみ・疲れなどが
出やすくなったり、エネルギーを使うためストレスを感じやすくなります。
ふだんの食べ方・眠り方・暮らし方を見直して、体調を整えていきましょう。**

1 食べ方のヒント

○睡眠の 2 時間前は食べない＆しっかり朝ごはんでリセット

空腹の時間をつくって、胃腸を休めましょう。
そして朝ごはんはしっかりと食べ、体内時間をリセットします。

○季節の旬のものを食べる

旬の食材は安くて美味しいうえに、季節ごとの不調を整える効果もあります。

○腹八分目を目安に、感謝しながら食べる

スマホを見ながら片手間で食べる、そんな風に食べることをおざなりに
していませんか？食事をつくってくれた人、食材を育ててくれた人に
感謝しながら、腹八分目を目安にいただきましょう。

2 眠り方のヒント

○自己修復のはじまる 23 時までに寝る

中医学の考え方では、夜の 23 時から身体の活動が切り替わるとされています。
自己修復・老廃物の排出・血が浄化され、翌日の元気を生み出します。

○眠れなくても、焦らないこと

眠りが浅い、寝付けない…、このような不眠に悩むかたもいらっしゃいますよね。
眠れないからといって、思いつめてはいけません。
身体を横にするだけでも、肝臓の血流が増えて自己修復されます。

3 暮らし方のヒント

○ふくらはぎを鍛える＆マッサージ

頭痛や肩こりなど上半身の不調は、血が下半身から戻ってこないことによる
血流不足です。第二の心臓と言われるほど血管があつまるふくらはぎを鍛えた
り、マッサージをするのがおすすめです。

○足をあたためて全身に熱を行きわたらせる

足首には脂肪が少なく、冷えやすい場所です。冷えると血行が悪くなるのは
もちろん、冷えた血液が全身に送り出させるという悪循環に陥ります。
レッグウォーマーや靴下、足湯で足をあたため、全身に熱を行きわたらせましょう。

＼ バナナは熱することで糖度が増し、それはスイーツのよう ／

バナナのアレンジレシピをご紹介

バナナの春巻き

春巻きの皮は3等分に切ります。バナナは1cmに切って
コーンスターチをまぶします。春巻きの皮にバナナを
ひと切れのせて三角になるように折りたたんでゆきます。
揚げ焼きにして、はちみつをかけたらできあがり。
パリパリとろ～りな触感でおやつにぴったり♪

餡バター焼きバナナトースト

トーストにバターを塗り、あんこと焼きバナナを載せるだけ！
焼きバナナはとろりとしていて、餡バターによく合います。
気軽に作れるので、おやつはもちろん、朝ごはんにも。

ぽっとバナナココア

バナナ半分を耐熱カップに入れ、スプーンでつぶします。
お好みの量の牛乳を注ぎ、電子レンジで温めます。
そこにココアパウダーを入れよく混ぜたら完成！
お好みでシナモンやはちみつを入れても美味しいですよ。

神川バナナ、あります。あそびにきてね

イベント情報

暮らしの見学会 3月14日 10：00-12：00

○ 中二階のある家
○ 薪ストーブのある暮らし
○ 天窓の心地よい明るさ
○ 築7年の経年変化

場所：埼玉県本庄市柏 ※要予約

完成見学会　4月24日25日

○ 家族3人で住まう21.75坪の家
○ キッチンが主役のゆったりリビング
○ 使いやすい水まわり
○ 視線が気にならないリビングと庭

場所：埼玉県本庄市寿　※要予約

小さな暮らしの雑貨店 kiraku

モデルハウスで暮らしの雑貨を販売しています。
毎週日曜日 13：00-17：00　上里町大御堂64-3
instagram @kiraku_kurashi

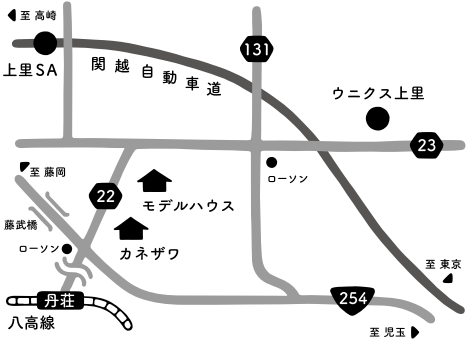
自然を育む自然素材の家
株式会社 カネザワ

埼玉県児玉郡神川町元阿保 852

☎ 0120-76-2245 http://kanezawa.co.jp

kanezawa21 kanezawa.inc

◇ ショールーム（事務所）
埼玉県児玉郡神川町元阿保 852

◇ モデルハウス
埼玉県児玉郡上里町大御堂 64-5

MAP