

# 風の便り

Vol.05  
2021.7 初夏

## 夏の風物詩

穏やかな陽気の春が終わると、蒸し暑い夏の到来。毎年、夏が来ると思うことは、暑くてクーラーが効いた部屋から出るのが億劫になり、夏が来るのが怖くなります。

**日本の夏・きんちょうの夏こそ日本の夏です。**  
そんな夏でも楽しめるイベントもあります。

**夏休み**「なつかしい、もう二度と戻ってこないイベント  
子供のころの一番のイベントが夏休み。フジオ体操の後はプールで一日遊べます。

**海水浴**「この腹で海パンは死刑ものです。」  
コロナ過の今、川や海でのキャンプやBBQがふえていますよ。

**花火大会**「我が家の夏の一番の風物詩...泣  
今年の宮川神宮奉納花火大会は残念ながら中止です。

**七夕**「星を見るのは大好きです。柄にもなく...泣  
天の川は基本的に一年中見れますが、見えやすいのが夏。せつたくなので是非天の川見てみたいです。今年も

**夏祭り**「子供が大きくなってから遠ざかっています泣  
夏祭りといえば、金魚すくいやかき氷の屋台が並び、浴衣や甚平を着た人で賑わう。これぞ夏の風物詩の代表。

昨今のコロナ過で今までの風物詩がなくなっていくことのないように願うばかりです。

### 夏の食べ物・飲み物

1位 スイカ 2位 冷麦・素麺 3位 かき氷  
4位 アイスクリーム 5位 冷やし中華  
6位 ビール 7位 うなぎ 8位 枝豆 9位 ドウモロコシ 10位 冷奴

個人的には夏といえば、蚊取り線香むんむんでビールを飲みながら**プロ野球**を見ている親父のイメージです。

### 夏の風物詩といえば...

1位 花火 2位 風鈴  
3位 盆踊り 4位 スイカ  
5位 甲子園 6位 海・プール  
7位 かき氷  
8位 入道雲 9位 浴衣  
10位 ひまわり

番外編  
ステテコとつちわと手ぬぐい



## むかしの日本の涼み方

昔の人たちはどのように涼んでいたのでしょうか？  
その涼のとり方には、今のようにエアコンなどがなかった時代だからこそ、先人の知恵が活かされていたのです。



### ・打ち水

戦国から安土桃山時代の「茶の湯」での礼儀作法が、江戸時代には一般に広がっていったものです。

その目的は夏の暑さを和らげて「涼」とったり、土埃を抑えお客様を迎える玄関先や道に水を撒くことでお清めの意味もあったそうです。

打ち水の最も効果的な時間は、朝と夕。昼間は気温が高すぎてすぐに蒸発してしまうためです。湿度も上がり余計に不快になることも...

また、打ち水でより効果があるのは、土や芝生ではなくアスファルトやコンクリートなどに撒きます。

水が蒸発するときに周囲の温度を下げ、濡れた地面を通る風も冷やされて涼やかに。

### ・い草

い草が快適な理由、い草は吸湿性・放湿性に優れ、サラッとして快適な使用感が味わえる。香り成分は、フィトン・バニリンなどリラックスできる効果が期待でき、森林浴と同じ効果があるとされています。

湿度の高い日本ではい草の効果はありがたいものです。

### ・風鈴

風鈴を飾ったところで温度が下がるわけではありません。体感での涼は感じなくても、風鈴の音を聞くことで、風情や趣のある音色に風が通り抜ける心地よさを感じます。常に風が出ているエアコンの近くではなく、窓辺に飾って風を感じる使い方がお勧めです。

## 夏バテ対策



### ・夏バテとは...

高温多湿の環境に身体がうまく適応できない体調不良の状態。エアコンの効いた室内と蒸し暑い屋外の温度差が、自律神経のバランスが崩れ、夏バテと呼ばれる様々な症状を引き起こすこと。

### ・夏バテに効果的な食べ物

- ①**夏野菜** カルシウムや水分が豊富に含まれている、トマト・ナス・とうもろこし等
- ②**魚やかまぼこ** 疲労回復に効果がある良質なたんぱく質が豊富に含まれている。
- ③**鶏肉や豚肉** 鶏肉や豚肉にはスタミナ増強効果があるといわれています。
- ④**うなぎ** ビタミン類が豊富に含まれ、疲労回復には抜群の効果あり。
- ⑤**梅干しやレモン** ビタミンCが多く含まれ、ビタミンCにはストレス解消や免疫力向上に効果があります。調理の必要がないので、積極的に摂取するとよいでしょう。

## 伊賀市にある「コンフィチュール」のお店



### 土作りからこだわった手作りで無添加のジャム

商品は、コンフィユ(パンにつけるジャム)、ヨーグルトソース、手作りキャラメル、ゆず糍、生姜糍。

私は、ゆず糍を買って「うーやん豆腐」の上に自家栽培したしその上にゆず糍を乗せて食べてます。

伊賀市平田2101 メリー樹 TEL:0595-47-0320 月曜&最終日曜日定休



### 松阪市にある昭和感満載の「洋食たいよう」

娘と用事に来たついでに寄りました。素朴な「懐かしい味」。  
娘は新鮮だったみたいです。

松阪市新町1012番地  
火曜日定休(9:30~18:00)  
皆様ご存じの「洋菓子1010番地」横



フォローお願いします!



K山先生様邸工事完了しました。いつもありがとうございます。

K川様邸工事完了しました。ありがとうございました。

H様邸工事完了しました。ありがとうございました。

S様邸工事完了しました。ありがとうございました。

7月~I様邸平家着工します。8月~S様邸2階建て着工します。

モデルハウスは事前予約でいつでもご見学できます。

## モデルハウス

松阪市立野町1329-20 営業時間10時~18時

株式会社風木家 伊勢市吹上1丁目8番25号

YOUR SMILES, OUR PLANS

<http://www.fu-kiya.co.jp/>

☎0596-63-6855 fax0596-63-6856

mail:info@fu-kiya.co.jp



# リフォームキャンペーン

## エッグペイントで快適な生活空間リフォーム

### エッグペイントで得られる3つの効果

#### ①調湿効果がある

湿気が多い梅雨時期から夏にかけては吸湿し、過乾燥になりがちな冬は放湿することで、一年を通して調湿を行い、室内を一定の湿度に保てくれます。

- ・カビが生えにくい環境
- ・過乾燥を防ぐので、風邪になりにくい

#### ②消臭効果があるので、ペットとの共生にも最適

脱臭性能がある素材で、室内でペットを飼っているご家庭でも匂いが気にならない。

#### ③経年で汚れが発生した際、塗装するだけの簡単リフォームが可能

通常の壁紙は、リフォームの際に張替えをしますが、エッグウォールは自分で簡単に塗替えできますので、工期も費用も安く済みます。廃材も出ないので、エコな商品です。

89,800円(税別)～ 6畳間壁天井

下地処理が必要な場合は、別途必要

工期は、2日間(6畳間)



## 介護リフォームは、現役時代から計画がベスト！

### こんな悩みはありませんか？

- ・手すりを取り付けたい
- ・浴室が滑りやすい
- ・床を滑りにくくしたい
- ・トイレが一人では心配
- ・床の段差をなくしたい
- ・家族と一緒に食事がしたい
- ・扉が邪魔で車いすが通れない
- ・和式便器から洋式便器に替えたい

### 当社の高齢者向けリフォーム例

- ・ガスコンロからIHへの変更
- ・玄関スロープ工事
- ・寝室に近いところに、トイレ・洗面等の移設
- ・玄関扉を引き戸へ変更
- ・外構工事(段差解消・防草シート)

老後を考え、出来るだけ早めからご検討することが大切です。

refo.fu-kiya 伊勢市吹上1丁目8番25号 0596-63-6855