

発行日 2021年 7月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## 白い棚田 パムッカレ

トルコの中西部にある白い丘陵地、パムッカレは広大な石灰質の大地で、炭酸カルシウムを含んだ温泉が山肌を流れ落ち、長い年月の間沈積してできた石灰棚が広がります。広大な丘は雪のように真っ白で、100以上もの石灰棚、そこに温泉水が溜まり、青い空に反射して濃いブルーに輝きます。

このあたりは古くから綿の生産地だったため、「綿のお城」トルコ語でパムッカレと呼ばれていました。トルコは火山帯が多くあるため、日本と同じで温泉がたくさんあります。パムッカレでも紀元前から貴族たちが温泉を楽しんだそうです。

白い大地を踏みしめて裸足で歩くとツルツルした感覚。温泉で満たされた石灰棚に足をつけることができます。上から下へ順々に棚田のように広がる石灰棚。水面がコバルトブルーに輝き、眩しい白とのコントラストがとても幻想的です。そして夕日に照らされた石灰棚はまた違った表情を見せてくれます。西の空に太陽が沈む頃、水面が茜色に輝き、時間と共にあたり一面がどんどん黄金色に染まります。まるで広大な丘全体が大自然のアートに包まれたよう。夕日に染まるパムッカレも幻想的で昼間の青、夕方

の茜色と、贅沢な大自然の贈り物に浸れる世界遺産です。石灰棚の上にはもうひとつの世界遺産、ヒエラポリス遺跡が広がります。紀元前2世紀に建設された古代ローマ帝国の温泉保養地で、円形劇場や神殿跡、公衆浴場などの遺跡が今も残っています。

中でもアンティークプールは本物の遺跡が沈んだ温水プールで、世界的にも珍しいプールです。子供たちが水着を着てはしゃぐプールの底を見ると、古代ローマ時代の丸い柱や、壁の一部がごろごろと横たわっています。少し泳いで横たわった柱の「椅子」に腰かけて温泉を楽しむ姿は、とても不思議な光景です。

湯気が沸き立つ深いグリーンの温泉の中に見える古代遺跡がとても神秘的で、まるで映画テルマエロマエの世界に入り込んだような錯覚を覚えます。周辺にはホテルもあり、パムッカレの夜明けから夕暮れまで、たっぷり楽しむことができます。

今は世界へは行けませんが、また自由に世界を旅することができる日がきっと来ます。その日を夢見てしばし古代の世界に想いを馳せてみましょう。

# 7月 July

よく見られる地域

主に本州から九州にかけての森に  
渡って来る夏鳥で、スギ林や雑木林で  
見られます。



野鳥

サンコウチョウ

「ツキ(用)・ヒ(旧)・ホシ(星)・ホイホイ」と  
聞かれる声で鳴くため、「三つの光」から  
「三光鳥」と名が付きました。

# デラウェアと寒天の 梅酒ソーダかけ

## 材料(4人分)

・デラウェア 2房	粉寒天 2g
・砂糖 小さじ4※	水 1½カップ
・梅酒 大さじ2	砂糖 大さじ4
・炭酸水 1カップ	・ミント 適宜



①鍋に※の粉寒天、水を入れて火にかけ、混ぜながら煮立て、沸騰したら弱火にして時々混ぜながら3分煮る。その後、※の砂糖を加えて煮溶かし、バットに移し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

②デラウェアは実を取り出し、砂糖を混ぜ合わせておく。



③器に①をスプーンで割りほくして入れ、②を汁ごと入れ、冷やした梅酒、炭酸水を注ぐ。ミントの葉を飾れば、できあがり。



## ＊ デラウェア ＊ ～ 選び方 ～

- ・果皮の赤紫色が濃く、皮に張りがあるもの。
- ・軸の色がなるべく緑色で枯れていないもの。
- ・皮の白い果粉(ブルーム)には、水分の蒸発を防ぐ役割があり、ある方が新鮮。



# たのしいこどもLife

## 小学生の自宅学習

小学生になると、塾や習い事、友達と遊んだりと急に忙しくなります。帰宅すると17時や18時で、もう夕方ですね。そんな忙しい小学生に自宅学習は必要でしょうか？

### ◆いつから自宅学習は始めるの？

小学生のうち、遊びも勉強だ！というご家庭もありますね。確かにまだ子供ですので、外遊びや友達付き合いも大切です。でも高学年になると、中学校に向けての学習もさせたいものです。中学生になると定期テストの勉強や、受験勉強も始まります。高学年・中学生になったからといって、突然自宅学習ができるようになるわけではありません。だからこそ、低学年の頃から自宅学習の習慣が大切なんです。何年生からではなく、自宅学習の習慣を身に付けたいなら明日からでも始めてみてくださいね。

### ◆時間よりも量を重視しよう

自宅学習の時間は学年×10分といわれています。



でも自宅学習が0分だった子が、6年生になっていきなり1時間も勉強するのは無理ですね。時間ではなく量を決めてみてください。算数プリント1枚、漢字の書き取り1ページなどゴールがはっきりしているほうが子供は取り組みやすくなります。無理のない範囲で少しずつ量を増やしていきましょう。

### ◆夕方よりも朝

1日のうちで子供が落ち着いて勉強できる時間は、朝起きた直後と、入浴と夕食を済ませたあとです。低学年の場合は寝る前にはもう体力が残っていないかも知れません。習慣付けるなら、朝の時間がおすすめです。朝起きて、身支度を整えたらダイニングテーブルなどに向かいプリントを1枚解く。1枚5分ほどで解ける内容のワークを用意してください。毎日繰り返すことで習慣づいていきますよ。

# ハッピー住まいる！



近年人気の設備であるシステムキッチン。名前は有名ですが、そもそもシステムキッチンとは何かご存知ですか？ 他のキッチンとの違いや特徴、そのメリットについてご紹介します。

## ■システムキッチンって何？

システムキッチンとは、シンク（流し台）・コンロ・調理作業台・収納設備などが、ワークトップと呼ばれる一枚板の天板で繋がり一体化したキッチンを指します。天板で一体化しているため、見た目もスッキリしており、汚れてもお手入れがしやすくインテリア性が高い、サイズが豊富といった特徴があります。

## ■システムキッチンのタイプ

大まかに壁付けタイプと対面タイプがあり、さらにレイアウトによっていくつかの種類があります。

**壁付けタイプ**はキッチンの前面が壁に付いているタイプです。作業に集中しやすく部屋のスペースを無駄なく活用することができるというメリットがある反面、家族とのコミュニケーションが取りづらく、キッチンの中が丸見えになるといったデメリットがあります。

**対面タイプ**はキッチンを壁から離して独立させたアイランド、側面の一方が壁面に接しているペニンシュラの二種類があり、家族とのコミュニケーションが取りやすく開放感があるといったメリットがある反面、広いスペースが必要で、油や水はねがあるといったデメリットがあります。

## ■システムキッチンのレイアウトの種類

コンロ・シンク・調理スペースを一行に配置したI型、二列に分け平行に配置したII列型、L字型に配置したL型、コ字型に配置したU型があり、その中でも費用が安く狭い場所でも設置できるI型が一番人気があるレイアウトです。

## ◆ひとくちメモ◆

キッチン選びはワークトップの高さも重要です。一般的に作業しやすいと言われている高さは『身長÷2+5cm』。体に負担が掛からないよう自分に合ったサイズを選ぶのがGood。

## 今月のインテリア

\*\*ハワイアンテイストでリゾート気分\*\*

今年は我慢の日々ですが、気分だけでもリゾートな雰囲気を味わいましょう。ハワイアンな気分はいかがですか？

### ◆ラタンの椅子を置く

ラタンの椅子やスツールがひとつあるとそれだけで南国気分です。窓際に置いてゆったり座ったり、スツールの上にお盆に入れたコーヒーなどを置いてサイドテーブル代わりに。アレカヤシなどの観葉植物が似合います。

### ◆トロピカルな雰囲気に

大きな葉の模様のクッションカバーにすると、トロピカルな雰囲気になります。壁紙を一面だけ木の模様にしてもオシャレです。サイドテーブルに貝殻や砂などを置いてリゾート気分を楽しみましょう。



## 『熱中症予防対策』

地球温暖化により近年増加している熱中症。死に至ることもある病気ですが、予防法を知ることによって防ぐことができます。暑い夏も安全に過ごすため、正しい知識をつけましょう。

### ■熱中症が起こるメカニズム

熱中症は体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇することで生じます。特に乳幼児や高齢者、肥満、二日酔いや睡眠不足などの体調不良、糖尿病などの持病がある方は起こりやすく注意が必要です。

### ■熱中症の注意が必要な条件と時期

熱中症は気温が高い、湿度が高い、風が弱い、直射日光や照り返しが強いことが起こりやすい条件で、特に体が暑さに慣れていないのに気温が上昇する時が危険とされています。初夏や梅雨明け、お盆明けなどは特に注意が必要で、気温が低い日でも湿度が高いたかかきやすくなります。さらに室内でもかかる恐れがあります。



### ■熱中症を予防しよう!

のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給し、常に温度と湿度を意識することが重要。睡眠とバランスの取れた食事でも丈夫な体づくりも大切です。外出時は帽子や日傘、冷却グッズを使用し日陰を歩く。こまめに休憩をとり、熱のこもらない涼しい服装で無理をせず体を暑さに慣らしましょう。室内ではすだれやブラインドで直射日光を遮り、感覚に頼らず早めに扇風機やエアコンで室温と湿度を調節しましょう。

### ■熱中症の強い味方! 経口補水液の作り方

清潔な水500ml、レモン汁大さじ1、砂糖20g、塩1.5gを良くかき混ぜて完成。脱水症状を感じたら少しずつ飲みましょう。その他市販の電解質を含む飲み物も効果的です。

蒸し暑い日々が続いていますが、皆様、体調を崩されてはいませんか?

さて、弊社、玄関周りを改装致しました! お気軽に遊びに来て下さいね(\*^-^\*)



パーゴラと言われる植物の棚を作ってみました。

これから植物が育つとまた雰囲気が変わっていくかな?(\*ω\*)

## 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ 「ひょうきんな人」ストレスが蓄積されている模様。家族、友人とたわいもない会話で癒されそう。
- 2月生まれ 「食いしん坊な人」「おかしい」と感じるなど、不信感があれば同意しないことが大切。
- 3月生まれ 「耳の大きな人」「充実させたり、楽しむこと」に目を向けば才能も開花し新たな道も開けそう。
- 4月生まれ 「褒め上手な人」身体を動かすことに励んで吉。自信も湧き積極的な性格に。
- 5月生まれ 「物知りな友人」クリエイティブな趣味を持つと魅力アップ。音楽鑑賞や美術館も Good。
- 6月生まれ 「個性的な人」プチプライスでもセンスを生かせば値段以上に。
- 7月生まれ 「芸術家肌の人」大切なモノは「何か」に気付くことで生活に潤いが。
- 8月生まれ 「パワフルな人」人には色々な側面があります。適度な距離感を。
- 9月生まれ 「面白い女性」暑くても身体を冷やし過ぎないことが大事。疲れない身体づくりを。
- 10月生まれ 「陽気な男性」あなたのスマイルで癒される人達がいることを忘れないでください。
- 11月生まれ 「健康美の人」深刻にならず「もしも…」の時の話をしておくことも大切。
- 12月生まれ 「正直な人」自分の内側を見つめて吉。自然の中で自分自身との対話を。



会社名 株式会社 伍代工務店  
住所 鯖江市下野田町 25-7-2  
連絡先 0778-62-1258(代)  
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>  
Facebook [www.facebook.com/godai.koumuten](http://www.facebook.com/godai.koumuten)



『木の香の家』は伍代のこだわり!

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など  
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。