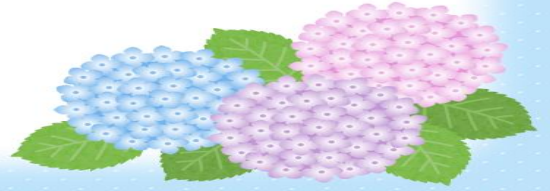


KINOKA めーる



伍代幸夢店



太陽の道

東の空が赤く染まり始め、やがて眩しい光を放って太陽が昇ってきます。一年中で一番昼間が長い日、夏至。この日は一年中で一番太陽のパワーがもらえる日でもあります。

地球には古代より遺跡や古墳、建物などが地図上で見ると一直線に並ぶ線があり、夏至や冬至、春分の日や秋分の日、太陽の動きと深い関係があるのです。1921年にイギリスのアマチュア考古学者、アルフレッド・ワトキンスが古い教会や古代遺跡が一直線に並んでいることを発見し、「レイライン（光の道）」と名付けました。謎のストーンサークルで有名なイギリスのストーンヘンジは、いくつものレイラインが交差する最強のパワースポットといわれています。

このレイラインは日本にも存在します。一番有名なのは700kmにも及ぶラインで、東は千葉県から西は島根県まで、一直線上に有名な神社が並んでいます。この直線上をたどって行くと、千葉県の玉前神社、神奈川県の寒川神社、富士山頂にある浅間大社奥宮、京都の元伊勢外宮豊受大神社、鳥取県の大山大神山神社奥宮、そして島根県の出雲大社と、まさに日本列島を横断するレイラインです。この一直線上に太陽が通るのは春分の日と秋分の日。この壮大なレイラインは「ご来光の道」と呼ばれます。

夏至の日にも太陽が一直線に通るレイラインが存在します。それは茨城県の鹿島神宮から始まり、皇居、明治神宮、富士山、三重県の伊勢神宮、奈良県の吉野山、徳島県の剣山、九州の霧島山まで続いています。鹿島神宮から4km離れた明石海岸にある東の一の鳥居。この海岸線に登る太陽から光の道が始まります。

皇居は江戸城のあった場所で、江戸城が築城されたのが1457年。コンピューターもない時代に、正確に築城の位置を決めた当時の人々の緻密な計算技術に驚きとロマンを感じます。そして、このレイライン上に東京スカイツリーも建っているのです。

また、近畿地方には五芒星を描くレイラインがあります。兵庫県淡路市の伊弉諾神社、熊野本宮大社、伊勢神宮内宮、元伊勢内宮皇大神社、伊吹山を結ぶ星型になっています。さらにその中央には平城京が位置します。五芒星とは災厄から身を守る印で、平城京を守る位置に全ての神社、霊峰が揃う太古の昔の測量技術。壮大な歴史ロマンです。

今年の夏至は6月21日です。光り輝く太陽を追いかけて、パワーをたくさんいただきましょう！レイライン上でなくてもお家の窓から、お近くの神社から、太陽を見上げてみてください。きっといいことが起こりますよ！



6月 June

由来

正式には、マカロンムーと呼ばれフランスを代表するお菓子ですが、イタリア発祥説もあります。



焼菓子

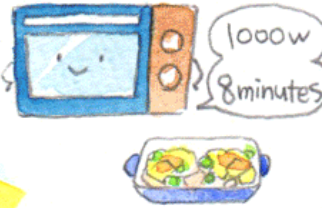
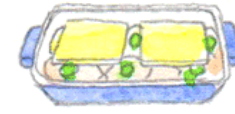
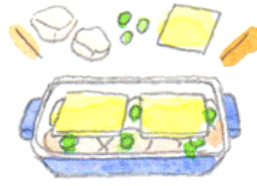
マカロン

アーモンド殻を加えて焼き上げた柔らかい2枚の生地クリームやジャム、ガナッシュをはさんだお菓子。種類も豊富なので見た目も鮮やかです。

はんぺん枝豆チーズ焼き

材料(4人分)

- ・はんぺん 2枚
- ・枝豆(塩ゆでしてサヤから出す) 適量
- ・スライスチーズ 2枚
- ・黒こしょう 少々



①はんぺんは食べやすい大きさにちぎっておく。
耐熱容器または、アルミホイルの上にはんぺんを乗せ、上から枝豆をちらし、スライスチーズをのせる。

②1000Wのトースターで8分程、チーズに焦げ目がつくくらい焼く。仕上げに黒こしょうをふって、できあがり。

★ 枝豆 ★

～ 選び方 ～

- ・枝豆は枝から切り離すと鮮度が落ちるため、枝付きのものがおすすめ。
- ・緑色が鮮やかで、さやがふっくらとしたもの。
- ・産毛がついているものが新鮮。



たのしい子どもLife

「みんな持ってる」と言われたら

子供達はよく、「みんな持ってる」などと言いますよね。うちの子だけ持ってないとかわいそうと思い、つい買ってあげたりすることって、ありませんか？

◆みんなって誰？

「みんな持ってるよ。」と言われたら、笑顔で「みんなって？」と聞き返してください。次に具体的な名前が出てくると思うので、「他には？」と聞いてみましょう。親からすれば、「みんな」はクラスの大半と思いがちですが、案外、2～3人だったりします。でも、子供にとっては、みんなと思えるくらい、小さな世界の中の大部分なのかもしれませぬ。

◆お子さんの思いを聞いてあげましょう

みんなが持っていて、うちの子だけ持っていないと仲間外れになるかも…というご心配はもっともです。でも、みんなが持っている以外にも、ほしい理由やそれを持つことによるメリットを、子供に語ってもらいましょう。無理そうなら、「じゃあ、みんなにも、聞いてみてごらん。」



「どんな風がいいのかわかったら、ママに教えてね！」などと伝えて、いったん終了しましょう。

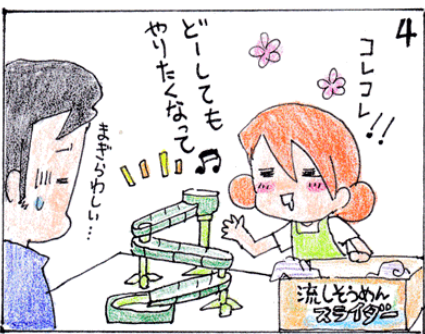
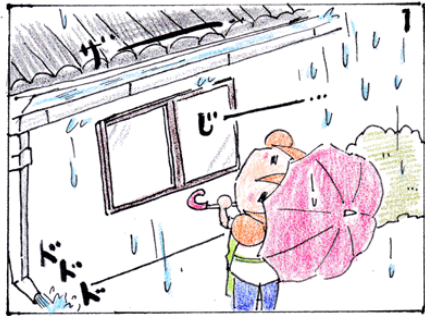
◆最後は、親子で話し合しましょう

たぶん、「みんなが…」は、これからもたくさん登場します。中には、かなえてあげられないこともあると思います。また、お家の考え方と合わない内容もあることでしょう。まずは、お家の考えをきちんと持つことが大切です。

子供が理由を話してくれたら、「確かにそうだね。」と受けとめ、「ママは～と思うよ。」と親の考えを子供に伝え、どうするか、親子で話し合っ決めてみましょう。最終的に買ってあげるとしても、親の思いが伝わるような約束が話し合えるといいですね。

ハッピー住まいる！

～ 雨どいの点検 ～



常に風雨にさらされている雨どい。梅雨は雨どいが最も活躍する季節ですが、定期的に点検をする必要があるのはご存知ですか？ぜひ点検をして、大切な住まいを雨から守りましょう！

■雨どいって何？

雨どいとは屋根の上に流れる雨水を受け、排水させる装置のこと。もし雨どいがなければ、屋根から勢いよく落ちてきた雨水により地面がえぐれ、泥が跳ねて外壁を汚したり基礎を傷めたりします。そして水がしみ込み雨漏りの原因にも。住宅の劣化を防ぐためにも、定期的な点検で梅雨や台風に備えましょう。

■雨どいの故障の原因

雨どいは経年劣化や飛来物によりひび割れ・亀裂が入り、そこから大きな破損につながる恐れがあります。また枯れ葉、鳥の糞、虫の死骸、雑草、小さなゴミにより詰まりを起こすこともあり、その場合は掃除する必要があります。

■雨どいの点検方法

少し強めの雨が降っている時を狙って点検します。雨どいが正常に機能しているか観察し、①表面に穴や割れがないか②変形や傾斜の異常で水が溢れていないか③各パーツのつなぎ目から雨漏りしていないかを確認し、もし異常があれば晴れの日、はしごや脚立を使って改めてチェックしましょう。

①で異常があった場合、少しの割れ程度ならパテや接着剤で補修、それができなければ部品交換を。②で異常があった場合は雪やゴミの重みで変形している可能性があるため掃除をし、受け金具やといの補修交換をしましょう。異常がないのに水が溢れている場合も詰まりが起きているので掃除をします。③で異常があればつなぎ目をしっかりはめ直し、つなぎ目が緩い場合は接着剤や防水テープで補修しましょう。

◆ひとくちメモ◆

雨どいの寿命は10～15年といわれていますが、点検を怠っていると耐用年数より早く破損しやすくなります。日頃の点検で破損箇所を早めに見つけ、対処するようにしましょう。

今月のインテリア

低反発ウレタンカーペット

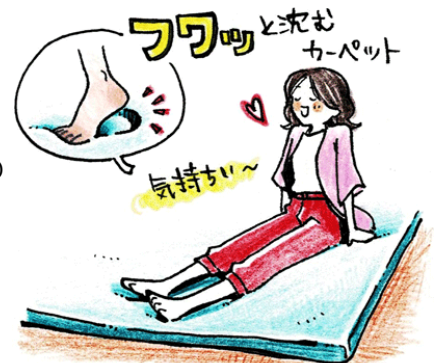
とても気持ちのいい低反発のウレタンカーペット。これからの季節にピッタリですね。

◆沈み込むカーペット

低反発なのでカーペットを踏むと、ふわっとした感覚で足の形に沈み込みます。足を離すとじんわりと戻るため、歩いた感じがとても心地良い、新しいタイプのカーペットです。

◆衝撃が柔らか

衝撃を吸収してくれるので子供が転んでも安心。ウレタンは遮音効果もあるので、マンションなどで階下に音が響くのを防止してくれます。足がじわっとカーペットに沈み込むので膝への負担も軽減されます。長時間立つキッチンマットにもおすすめです。



ヨガで心も体もスッキリ

心も体もスッキリさせることができ、無理なく続けられる簡単なヨガのポーズを紹介します。まずは「毎日続ける！」ということを目標にしてみてください。心も体もスッキリ整ってきますよ。

紹介するポーズは、寝る前に行うのがおすすめです。3つ全てを1回ずつ通して行くと、体が整っていくのを感じることができますよ。

①肩こり、背中のこりをほぐしてスッキリ

肩や背中のこりをほぐすことにより、呼吸が通りやすくなり、気持ちも安定するでしょう。あぐらをかいて、両手を思いっきり上に伸ばします。その後呼吸を整えながら、右手は床、左手は斜め上に。その後左手で頭を支えながら、ゆっくり首を回していきましょう。反対側も同じように。



②腰痛を和らげ、骨盤の歪みを整える

正座の姿勢から両手を前に伸ばし、おでこを伏せます。リラックスした状態で体を起こし、四つん這いの姿勢へ。そこから腰を左に捻り、90度の角度でストップします。



そのまま息を吐き、手のひらを床に押し付けるイメージを持ちましょう。反対側も同じように行います。

③寝たまま骨盤矯正できるおやすみヨガ

仰向けの状態から膝を立てます。リラックスしながら左右に膝を傾けましょう。腰回りはリラックスさせることがポイント。



寝る前に気軽に行うことができるので、無理なく続けることができるでしょう。

もうすぐ梅雨入りですね。

雨が続くとなんだか気分が落ち込みがちですよ？

そんな時には質のよい睡眠とおいしいものを食べて乗り切りましょう！

雨だからできない...ではなく、雨だからこそ、好きな映画を見たり、

ものづくりをしてみたりして、

この季節を楽しんでみては(^ ^)

新しい傘やレインブーツを新調しても気分があがるかも(*^▽^*)

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



『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。

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「芸術家肌の友人」「長い物には巻かれろ」は、NG。無理して合わせると後々苦しむことに…。
- 2月生まれ**「牡羊座の男性」エネルギーを吸い取ってくる人もいます。人付き合いは選んだ方がいいかも。
- 3月生まれ**「パートナー」将来よりも、自分や家族の健康面に焦点を当てましょう。
- 4月生まれ**「サイクリスト」挑戦したくなりますが冷静に時期を選んで、今できることに精一杯取り組んで。
- 5月生まれ**「健康的な人」あなたの優しさや正義感を悪用しようとする人もいるのでご用心。
- 6月生まれ**「アウトドア派の友人」楽しいイベントを企画すれば、笑顔も増え周囲に与える影響も大。
- 7月生まれ**「美髪な人」気持ちを隠さないで本当にやりたいことや大事な人を大切にしてください。
- 8月生まれ**「目が印象的な人」「難」というより「課題」と受け取り、粘り強く一つ一つ取り組んで吉。
- 9月生まれ**「B型の女性」予想外の出費あり。生活費は余裕を持って備えて。
- 10月生まれ**「温厚な友人」グズグズしている時間がもったいない。未練を断ち切って飛躍のチャンスに。
- 11月生まれ**「料理上手な男性」仲間との交流で、モノの見方が変わりそう。
- 12月生まれ**「趣味繋がり」余計な気遣いや愛想は却ってお互いしんどいだけかも。

