



今月の歳時記

文月(ふみづき・ふづき):七夕(たなばた)に託して書(ふみ)を開くから文月、また旧暦の7月は稲の穂が膨らみ始めることから穂合(ほふくみ)月から転じたとも言われる。

七夕(たなばた)

牽牛星と織女星の星祭り:織女星(しよくじょせい)はこと座のベガ、牽牛星(けんぎゅうせい)はわし座のアルタイル。天帝の娘、織女と牛飼の牽牛夫婦があまりに仲がよく、仕事をしなくなったので天の川で隔てて別居させ、年に1度だけ会うことを許したという中国の伝説に由来。

祖先の霊に布を捧げる日本の行事で布織りの女性を「棚機女(たなばたつめ)」と読んだことと合わさって、「たなばた」の呼び名となった。織女は女子の手芸の神様でもあり、和歌を詠んだ短冊などを元々供え物としていたことから、笹竹に短冊を飾ることが行事の一つとして江戸時代から民間に定着した。「笹の葉さらさら軒端に揺れる・・・」の美しい日本語の童謡もある。

海の日(7月16日 第三月曜日)

「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」

元々海の記念日として「明治9年に明治天皇が東北地方巡幸の帰途、灯台視察船「明治丸」に乗って、横浜港に帰還した日」だった。海の日が祝日になったのを記念して、「海の日」の旗がつけられました。

この旗は、日ごろ私たちが恩恵を受けている海に感謝し、海を大切にしようという気持ちの象徴です。

旗のマークは、平成7年(1995年)に一般募集したデザインの中から、最優秀賞に選ばれた作品で、折り紙の帆船をデザインしたものです。色は赤、青、緑の光の3原色が用いられ、黄色は太陽の光を象徴し、ロマンチックいっぱいの大海を美しくイメージしています。



親子すまいかた教室

くらしと緑の関係

監修:成城短期大学 大家亮子さん

室内の緑

部屋の中でいちばん多く目にする緑は、観葉植物とよばれる種類のもの。

花や実を楽しむ鉢植えや、日本の伝統文化である盆栽、ほとんど手のかからないサボテンなど、大事に育てれば室内でも楽しめる緑がたくさんあります。観葉植物は日射しと養分、水分が適度であれば一年中かたちや色を楽しむことができます。

室内に緑を置くときは、ちゃんと自分で世話ができる範囲のものを選びましょう。

どのくらい肥料が要るのか、水やりは何回くらいするのか、風通しはあるかなど、その植物の好む環境を知っていかなくてはなりません。

それに、置く部屋も日当たりのよいリビングなのか、日の当たらない北向きの部屋なのか、寒暖の差が激しい玄関なのかによって、置いておける植物の種類も違ってきます。また、葉が左右に大きく広がっているものや、背丈の高いものは、バランスよくポイント的に配置するとよいでしょう。緑を見ていると目が疲れず、リラックスできます。緑を上手に使って、くつろげる住まいにしてみたいかがでしょうか。

住まいの外の緑

ヨーロッパの街では、花の鉢で飾られた美しい窓際をよく見かけます。つい、これは何の花?とか、どうやって育てるの?って、声をかけてしまいたくなりますね。

室内と戸外を結ぶ庭やベランダのあり方は、まちの印象をずいぶん変えてしまうものなのです。日本でも、ガーデニングへの関心が高まるにつれて、玄関までのアプローチや、通りに面した庭を美しく手入れしている住まいによく出会うようになりました。

こうやって庭などを美しく保っているのは、

もちろん部屋からの眺めをよくするためでもあるのですが、外からの眺めにも配慮して手入れを行うことになります。

そうすると、たとえ小さなスペースであっても、つくり次第でそこに住んでいる人の性格やセンスがあらわれてきます。

庭の場合は、中に植える植物の種類のほか、塀や地面に敷く素材の使い方によって印象はかなり変わります。

マンションのベランダなどは、床や腰壁に木材やレンガなどの素材感のあるものを利用すれば、より緑が生き生き見えるようです。

住まい自体を緑で覆う

地面がほとんどコンクリートで覆われている都会では、建物の全体、もしくは1部で緑を育てる試みが進められています。そのひとつが、屋上緑化です。

屋上の雨がもらないように防水されたコンクリートなどの板の上に土を敷いて、そこで植物を育て

ます。建物に重さがあまりかからないように、土はあまり多く使わないので、根があまり深くはならないような植物が適しています。たくさんの屋上緑化がいっぱいになれば、都会特有の熱や乾燥がやわらぎ、過ごしやすくなるのです。

この土と緑の部分は、真夏の日射しが建物の中へ入ることを遮り、室内の温度を下げる効果もあります。

さらに、屋上の土が水を蓄えるので、雨水をすぐに川や海へ流さずにすみ、洪水などの災害を少なくする効果もあるといわれています。ひと昔前、コンクリートジャングルと呼ばれていた都会ですが、少しでも居心地のよい環境にしようと様々な努力がされています。



じゃあ、吹き抜けに置いてみようか。

瓦版7月号

『若々しい脳を保つ』—その3—

—脳を鍛える—

脳は鍛える事により一層活性化します。見る事、聞く事、話す事により多くの情報が脳に伝わってきます。それらのたくさんの情報を頭の中で考え、口や身体を通して相手に伝えます。その繰り返しが脳の回路を活発化し強化します。

—1日3人以上の人と話す—

人と話すときは、相手の反応を見ながら言葉を選びます。このやりとりが脳を鍛える刺激になります。できれば、年齢や職業の違う人、1日3人以上の人との会話が理想です。

—相手の話を良く聞く—

会話は、自分の話が相手に理解されているか否かを意識しながら話します。脳はそのために働きます。また、相手の話を聞く事により脳の中で自分と相手との差別化がされます。この差別化が情報の入力と出力を行い、脳を働かせます。「いいよ」あるいは「いやだ」とかすぐに返事をするのは、脳が怠けている場合があります。相手を納得させる理由を伝える事も大切です。

—思い出すまで考える—

何かを思い出せないとき、そのままにしておくとも脳の働きは衰退します。思い出そうとする行為が脳を活発にします。かつて感動した記憶を思い出すのも脳の訓練になります。家族でクイズ番組を見て答えを言いあうのも脳を鍛える事になります。はっきりと声を出す事が大切です。

—毎日文字を書く—

文字を書く事は、思考を発展させます。手書きは、忘れかけた漢字を思いださせたり、目で見るとより脳を鍛えます。



—景色を楽しんで散歩する—

建物や景色、季節の花など何か新しい物がないか気にとめながら歩いて脳を働かせましょう。いつもと違う道を歩くのも脳を刺激します。

今後の完成見学会のお知らせ

7月7日(土)～9日(月) 安曇野市穂高 S様邸
 9月1日(土)～3日(月) 朝日村 A様邸
 9月8日(土)～10日(月) 安曇野市三郷 I様邸

☆詳細及び、最新情報は
木族の家ホームページで

木族の家

「7月のガーデニング」

7月初旬は高温多湿、集中豪雨があったり病害虫が発生したりと注意が必要です。梅雨が明け気温が急上昇してくると、植物が勢いよく茂る季節になります。乾燥しやすくなるので、1日1～2回早朝や夕方に十分な水やりが必要です。肥料を与えて暑さへの抵抗力をつけます。が、いつのまにか育てている植物の栄養を横取りして雑草が生い茂って、日光を遮ったりするのでこまめな草取りが必要になります。

宿根草の挿し木も簡単にできます。まずは、小さな植木鉢に培養土を入れてジョウロでたっぷりと水をかけ、十分に湿らせておきます。

サフィニア、ペゴニア：しっかりした茎を7～8cm長さに切り、上から3～4枚葉を残して後の葉は取る。花は蕾を残して取る。
 カロライナジャスミン、ミント：今年出た枝でしっかりしたものを選ぶ。花は蕾を残して取る。葉も数枚残して取る。

1週間ほど半日陰で、水をたっぷり、元気が出てきたら日当たりの良いところに置くと花が付きだします。

また、駆虫効果や殺菌効果のあるローズマリーやミントなど野草のハーブはたくましく育つのでぜひ庭に植えたものです。室内に鉢植えとして置いておくと防虫にも役立つと言われております。香りを楽しんだり料理、ポプリ、アロマセラピーとさまざまに利用して暑い夏を乗り切りたいものです。



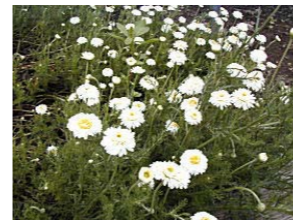
セージ：葉は肉料理の臭み消し、花はサラダに。



ローズマリー：魚、野菜料理に。疲労や筋肉痛を和らげる効果あり。



レモンバーム：葉を刻んで、サラダ、ホワイトソースに。



カモミール：心身ともにリラックスする。健康茶に。



ミント：清涼感のあるハッカの香り。料理やお菓子の香料に。

7月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
2012年	仏滅	大安	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝 三隣亡	友引 地鎮祭 吉日	先負 地鎮上 棟吉日	完成見学会 安曇野市穂高柏原			先勝	友引 上棟 吉日	先負 地鎮祭 吉日	仏滅	すまい いんく 発行日	赤口	先勝 海の日 地鎮上 棟吉日	友引	先負	赤口	先勝 三隣亡	友引	先負 地鎮上 棟吉日	仏滅	大安	赤口 上棟 吉日	先勝 地鎮上 棟吉日	友引 地鎮祭 吉日	先負 上棟 吉日	仏滅	大安	赤口 地鎮上 棟吉日