



forsense
FOR YOUR SENSE

株式会社フォーセンス

〒102-0083
東京都千代田区麹町3-5-2
ビュレックス麹町601

TEL 03-6272-4230
FAX 03-6272-4231

暮らしの歳時記 3月

春分の日(3月20日頃)

1年のうちで、昼と夜の長さがほぼ同じになる日が2回あります。その日を「春分の日」と「秋分の日」と言います。

春分の日「生物をたたえ、自然をいつくしむ日」として、昭和23年に国民の祝日になりました。この春分の日を挟んで、前後3日の合計7日間を春の彼岸と言います。

春分の日、太陽が真西に沈むので、西にあるとされている極楽浄土(あの世)とこの世が交わる日と考えられていました。極楽浄土に、最も心が通じやすいとされるこの時期に、先祖の霊を供養しようとお墓参りをするようになりました。

お墓参りは、お彼岸中に行くものですが、どうしても都合が悪い場合は、お彼岸よりも早めに日をずらしてお参りに行きましょう。



おうちがしあわせ ～部屋をすっきりキレイに～

部屋をすっきりときれいに見せるポイント

ポイント1 角や端をそろえる

お部屋をすっきりと見せるには、もちろん「出したらしめ」が大原則。でも、次から次へと届く郵便物や新聞、こまごまとしたリモコン類など、しまうのが追いつかないのが実際のところ、という方も多いのではないのでしょうか。

たとえ物がたくさん出ていても、乱雑な状態で置かれているのと、きちんと角がそろった状態で重ねられたり並べられたりしているのでは、受ける印象が違います。やむを得ず置いておくなら、雑に置かないことを心がけましょう。これだけで、すっきり度がぐんとアップします。

ポイント2 色を統一する

カーペット、カーテン、クッション、小物類、本や雑誌の表紙……お部屋の中にたくさん色が混在していませんか？色にはそれぞれ「落ち着く感じ」「元気の出る感じ」など固有のイメージがあります。そのため、

異なるイメージを持つ色が混在していると、ごちゃごちゃした印象になってしまうのです。お部屋をぐるりと見回して目につくものの色を統一すると、物がたくさんあっても比較的すっきりとした印象になります。

ポイント3 透明な部分は透明に、光る部分はピカピカに

人の視線は、透明な物や光る場所に集まりやすいといわれています。お部屋の中で透明なもの、光る場所と言えば、窓や収納棚のガラス、水道の蛇口、ランプシェードなどですね。普段からこうした場所を磨いてきれいにしておくと、簡単にすっきり感を演出することができますよ。

いかがですか？
この3つのポイントを
押さえて、すっきり
としたお部屋を
目指しましょう！



住まいる通信

発行日2023年3月1日



自社情報をお入れ下さい

目次:

	1
食の旬暦	1
家づくりのワンポイント	
アドバイス	2
暮らしのマナー	2
しんちくさん	3
からだイキイキ	3
暮らしの歳時記	4
おうちがしあわせ	4

イラスト:ばるばる

食の旬暦

3月【ぼたもち】

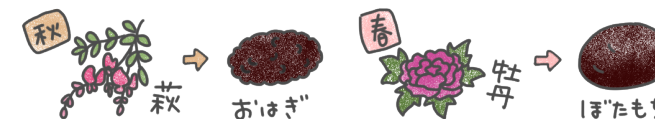
「ぼたもち」と「おはぎ」の違いは？

「ぼたもち」と「おはぎ」は基本的に同じもので、時期によって呼び名が変わります。春のお彼岸には、あずきの粒をその時期に咲く牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋のお彼岸には、あずきの粒をその時期に咲く萩の花に見立てて「おはぎ」と言う様になったそうです。

ではなぜ、お彼岸に「ぼたもち」や「おはぎ」を食べる習慣が出来たのでしょうか？

これは、江戸時代にさかのぼります。昔から小豆の赤色は災難や邪気を払う効果があると信じられており、お彼岸に先祖を慰めるための捧げ物として定着したと言われています。

名前の違いの他に、大きさやあんこにも違いがあります。一般的に、おはぎは「粒あん」、ぼたもちは「こしあん」となっています。これは小豆の収穫時期に関係があり、とれたての小豆が使える秋は、柔らかい皮も一緒につぶして使えるため、おはぎは粒あんで作ります。一方、冬を越した小豆を使う春は、硬い皮を取り除くため、ぼたもちはこしあんとなるのです。また、萩の花に見たてた「おはぎ」は小ぶりでやや長めの小判形に、牡丹の花に見たてた「ぼたもち」は大きく丸く作ります。



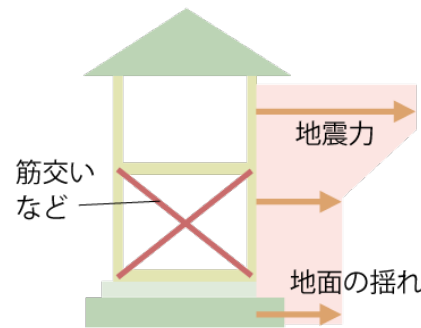
現在はこうした由来にこだわらないものが多くなりましたが、春のお彼岸には「ぼたもち」を頂いて、季節の風情を感じたいですね。

◆耐震・制震・免震はどう違うの？

ここ数年、日本各地で大きな地震が発生しています。特に1995年に発生した阪神・淡路大震災の後は住宅の耐震性に注目が集まりましたが、よく耳にする「耐震」「制震」「免震」とはそれぞれどのような構造なのでしょう？「耐震」「制震」「免震」の違いを簡単にご説明します。

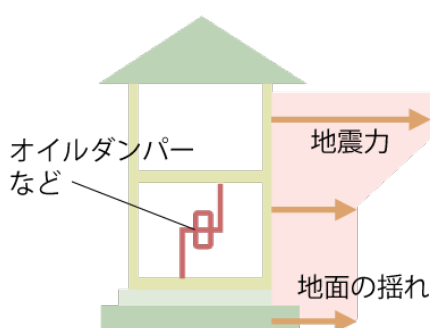
耐震 頑丈な壁や筋交いで、揺れに抵抗

構造体に筋交いや構造用面材を固定することで、地震の揺れに対する抵抗力を強化した構造。地震時には建物全体が大きく揺れるので、家具の転倒防止対策などが必要です。



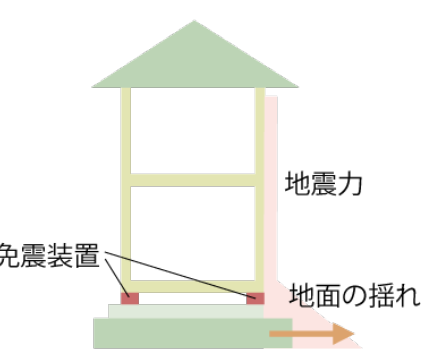
制震 壁面に設置した制震装置で揺れを吸収

壁体にオイルダンパーなどの制震装置を設置し、揺れを吸収・軽減します。耐震構造に比べて揺れが早く収まり、家具の転倒も少ないですが、構造上、1階床には効きません。



免震 地面から伝わる揺れをシャットアウト

基礎と土台との間に免震装置を設置するので、上部の構造体には地震の揺れが直接伝わりません。耐震構造や制震構造より感じる揺れが小さく、家具の転倒も少ないですが、コストは高くなります。

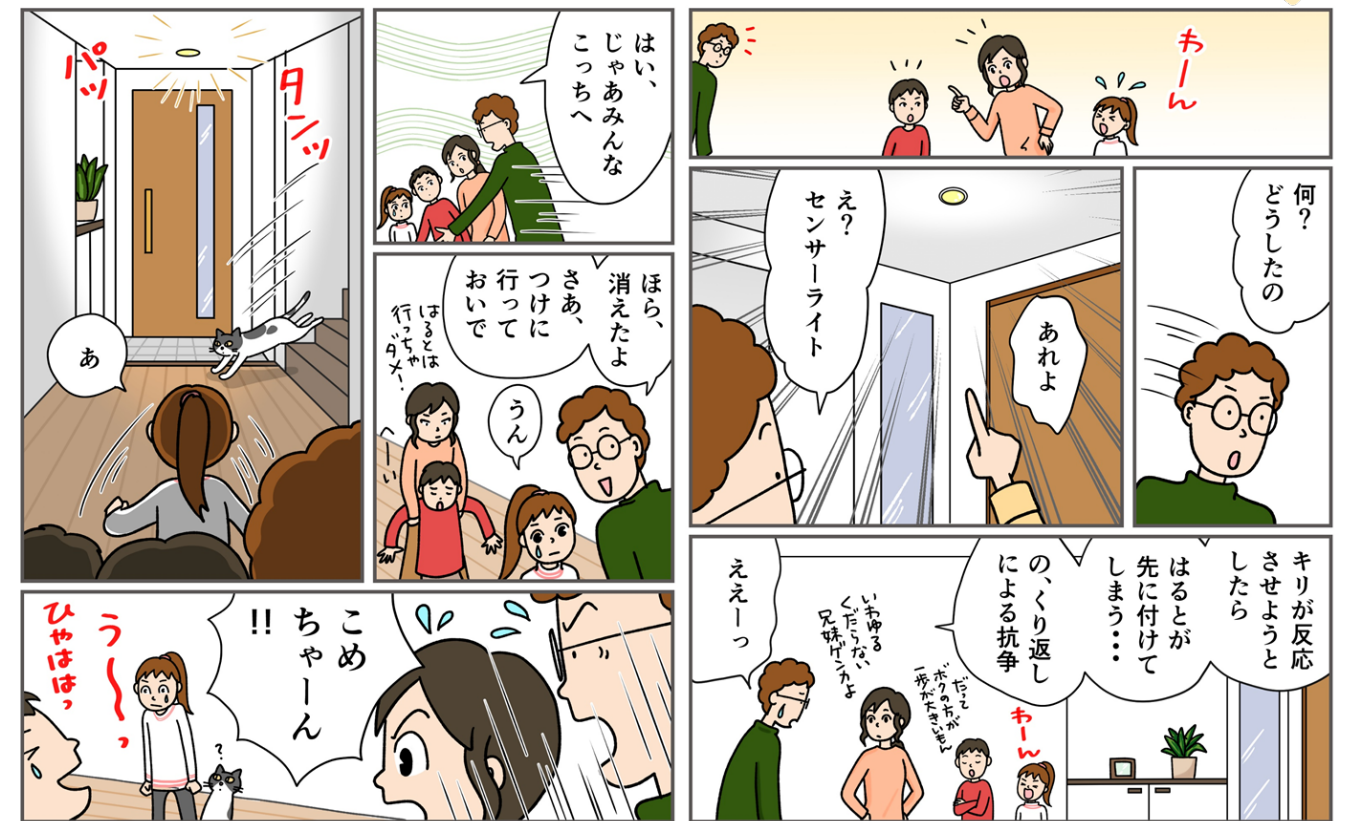


簡単に言えば、耐震構造は揺れに抵抗し、制震構造は揺れを吸収し、免震構造は揺れを建物に直接伝えないようにする工法です。



しんちくさん

vol.19
～センサーライトは早い者勝ち～



からだイキイキ ～ウォーキングで冬太りを解消～

3月に入り、だんだんと春らしくなってきましたね。特別な道具などがなくても手軽に始められる「ウォーキング」で冬太りを解消しましょう！

● 自分に合ったシューズで歩こう！

靴はもちろん、ウォーキング用のシューズがおすすめですが、手軽に始めるなら、普段から履きこなれているスニーカーで！足への衝撃を吸収してくれるクッション性があり、つま先に少しゆとりのあるものがおすすめです。

● 前後には「ストレッチ」を忘れずに！

ウォーキングの前後にはストレッチで体をほぐしましょう。特に朝は体が硬くなっている所以要注意です。

● 続けることが肝心！

始めにはりきって、目標を高くしてしまうと、続けることが辛くなってしまいます。ダイエットだけでなく、健康維持の為に長く続けることを心がけましょう。最初は1日20分程度、週3日くらいから始めてみましょう！慣れてきたら、時間・回数とも増やしましょう。

休日には、景色や会話を楽しみながら、家族でウォーキングしてみたいはかがですか？

ウォーキングのフォーム

- ・背筋を伸ばし、状態は軽く前傾させる。
- ・ひじを軽く曲げて、肩から腕をリズムカルに動かす。
- ・ひざを伸ばして、腰から前に運ぶ感じで。
- ・かかとから着地し、つま先で地面を蹴り出すように足をあげる。
- ・親指のつけ根のところでキックする。



暮らしのマナー ～初節句のお祝いマナー～

「初節句」とは、子どもが生まれて初めて迎える節句です。女の子は3月3日の桃の節句。男の子は5月5日の端午の節句です。

♪お雛様は誰が送るの？

雛人形は、母親の実家が贈るというのが主流ですが、最近では両家が費用を折半することも多い様です。

♪お雛様はいつ出していつしまうの？

飾る時は、立春(2月4日頃)過ぎから、ひな祭りの1週間前までくらいを目安に。片付けは、出来れば3月3日の翌日には済ませましょう。

♪決まったお料理はある？

桃の節句では、ハマグリのお吸物とちらし寿司、白酒が定番です。特にハマグリは貝殻の形が他の貝とは決して合わないことから、女性の貞節や良縁を意味するものです。また、ちょうどこの季節においしい素材でもあります。

♪お祝いの仕方は？

初節句には、祖父母や親しい人を招いて、手料理でもてなしましょう。内祝いとして、菱餅や桜餅を配る習慣もあります。後日、当日の写真を添えたお礼状を贈りましょう。

