

アイライクホーム 通信

2023年 夏号

涼しい庭づくりで夏を快適に!!

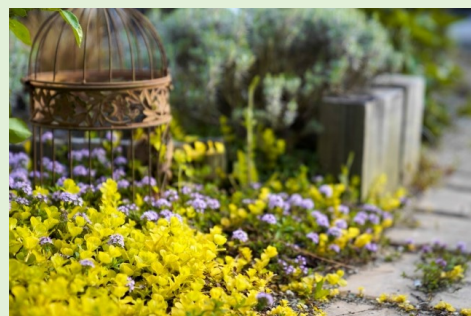
庭が暑いと家の中も暑くなってしまうため、暑い夏を快適に過ごすためには涼しい庭づくりが重要になってきます。

ひと昔前の庭は、夏を涼しく過ごすための工夫が凝らされていました。芝生や草木や庭木をたくさん植え、小さな池をつくる事によって、木陰や冷たい水辺を抜けて吹いてくる風は心地よく、夏の暑さを抑える効果がありました。

しかし、近年では庭の手入れに手間がかかるという理由で、コンクリートやタイルなどの人工物で覆われた庭が多くなってきました。

土や緑は水蒸気の放出によって地面の表面温度を下げてくれますが、人工物で覆われた地面は、水蒸気の放出が妨げられるので、地面の温度を下げるできません。

そこで今回は、涼しい庭にするためにできる工夫をいくつかご紹介します。



グラウンドカバーで雑草対策

グラウンドカバーは、地面を這うように広がるほふく性の性質により地面を覆ってしまうので、雑草対策としても効果的。

地面をグラウンドカバーで覆った部分は、アスファルトより**10℃以上低い**ことが確認されています。

植物は葉っぱの裏から水蒸気を出して水分量の調節をしており、気温が高ければ高いほど多くの水蒸気を放出します。

そのため、グラウンドカバーで覆った地面は日射を受けても表面温度が上がりにくくなるのです。



照り返し対策

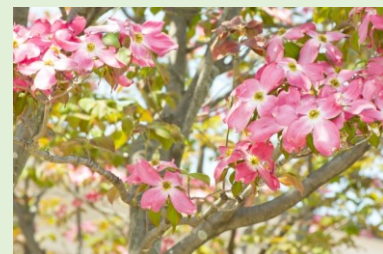
コンクリートで固めた庭の照り返し対策に、背の低い鉢植えを並べておく方法も効果的です。



窓に日よけは必須

ひと昔の日本の家屋には長い軒があり、直射日光を遮ってくれましたが、最近の家はデザインにこだわる為か、軒がない家が多くなってきました。

真夏のウッドデッキの温度は**60度越え**になりますので、オーニングやすだれなどで日陰を作りましょう。



庭に落葉樹を植えて木陰を作る

落葉樹は陽射しが強い夏の間は木陰を作り、冬になるとその葉を落とし、冬の弱い陽射しを取り込んでくれます。ハナミズキやヒメシャラ、ヤマボウシ、モミジなどは人気の落葉樹です。

光熱費が高騰していますので、エアコンの効率を上げ、快適に過ごす為にまずは我が家の庭を点検してみたいかがでしょうか！

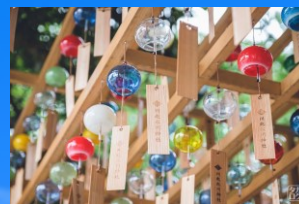
涼を運ぶやさしい音色に心癒されて・・・

川越氷川神社 縁むすび風鈴

縁結びの神様としれ知られる川越氷川神社。昔の日本人は「風が人の想いを運んでくれる」と信じていました。川越氷川神社の境内に響く涼やかな風鈴の音は、たくさんの願いが風によって運ばれていく音色です。期間中、氷川神社境内には2,000個以上の江戸風鈴が飾られ、願いごとを書いた短冊を掛けることができます。

展示期間:7月1日(土)～9月3日(日)

埼玉県川越市宮下町2-11-3
TEL:049-224-0589

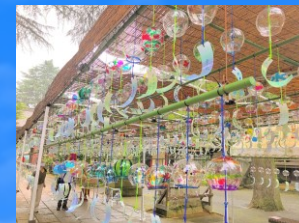


大宝八幡宮 風鈴まつり ～千古の社に涼を求めて～

関東最古の八幡様。大宝八幡宮参道石畳に1,000個の風鈴が彩られます。鈴の音色は邪気を払い、清浄をもたらすとして、コロナ禍で落ち込んだ機運を少しでも高めようと、2020年夏に始まりました。1個300円で先着1,000個の風鈴に装飾をすることができます。

展示期間:7月25日(火)～8月20日(日)

茨城県下妻市大宝667
TEL:0296-44-3756



今日の晩ごはん うなぎチャーハン

材料 4人分

- うなぎ(蒲焼).....1尾
- 蒲焼のタレ.....1袋
- 酒.....大さじ2
- ごはん.....2合
- 万能ねぎ.....4～6本
- 溶き卵.....4個分
- サラダ油.....大さじ1
- 塩.....適量
- 粉山椒.....少々



- 1 うなぎは背の部分で半分に切ってから細切りに。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンを熱してサラダ油を入れる。溶き卵を入れて焦げ目がつがない程度に炒め、一度取り出す。
- 3 再びフライパンを熱し、弱火にしてからうなぎを入れて炒める。
- 4 ③に酒を入れ、ふたをして蒸し焼きに。
- 5 ④に蒲焼のタレ、ごはん、②の卵を入れて炒め、塩で味を調える。粉山椒と万能ねぎを振ってできあがり！



●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

住まいのスッキリ!! “収納”術

失敗しない収納家具の選び方

カラーボックスやラックなど便利な棚タイプの収納家具。目当ての物が採しやすい形状ですが、きちんと整理しないと乱雑なイメージに。扉付きなら隠せますが、頻繁に使う物だと片付けるのが面倒で出しっぱなしになることがあるので注意。収納する物に合わせて選ぶと良いでしょう。棚板の高さを変えられるかどうかも大切なポイント。収納する物に合わせて高さを調整できるとスペースの無駄がなくなります。

また家具のサイズは大きい物を選びがちですが、奥行きが深いと出し入れしにくいことがあるので、収納する物のサイズに合わせるのがお勧め。家具を置く予定の場所のサイズも忘れずに確認して、選定するようにしましょう。



野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマ스터インストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ同着のお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

私事ですが、今年3月に急病で初めて救急車のお世話になり入院しました。4月には原因病巣(胆のう)の切除手術を経験しました。腹腔鏡での手術なので1週間程度で退院できたのですが、**年齢65歳**になって健康年齢の事とか、やり残している事とか、会社の事とか、もう一度じっくり考えなおしてみようと思っております。おかげさまで今は体調もばっちりなのですが、皆様に於かれましてはくれぐれもお体の方ご自愛ください。



代表取締役
小野寺 邦彦