

Life Cafe

No.52
Winter 2012

マンションライフを彩る生活情報誌
[ライフ・カフェ]

特集

包む



包む

特集

年の瀬が近づくと、贈り物の季節がやってきます。

日本には昔から、贈り物は包んでお届けするという文化があります。

心を包んで渡す、という気持ちが、そこには込められているのですね。

その文化の奥深さを現代に伝え、1000 年以上にわたって

使いつづけられてきた道具が風呂敷です。

今回は、「包む」と題して風呂敷について特集してみました。

「入れる」か
「包む」か

知恵の文化

ものを持ち運ぶためにふだん私たちは、さまざまな種類の鞄やショッピングで渡されるショッピングバッグを使っています。こうした袋状の入れ物を使う文化は西洋のもので、日本には 1 枚の風呂敷であらゆるものを持ち運ぶ「包む」という文化がありました。衣服も同様で、1 枚の布から加工された着物は、着るというより体を包む感覚のものです。「包む」は、日本の伝統的な文化なのですね。

バッグは入れられる量に制約がある、ショッピングバッグ、ビジネス鞄、旅行鞄など、用途ごとにいくつもの鞄が必要になりますが、風呂敷はさまざまな形、さまざまな量のものを 1 枚の布で変幻自在に包むことができます。こうした、一つの道具に多様な用途を持たせる点も日本文化の特長といえます。和室は洋室と違い居間、客間、寝室…と、使用目的に柔軟に対応します。また、食事のとき、西洋ではフォーク、ナイフ、スプーンと専用の道具を使い分けますが、日本では箸ひとつですべての用途をこなします。道具に込められた知恵と、それを使いこなす器用さがこうした文化を生み出したのかもしれません。

風呂敷はなぜ風呂敷と呼ばれるようになったか。由来は奈良時代にさかのぼります。当時、大寺院にあった沐浴施設は蒸気浴で、浴衣を着けて入浴するスタイルでした。その浴衣を 1 枚の布に包んで持参し、入浴するときにはその布を蒸気浴室の床に敷いたといわれています。この布が室町時代に風呂敷と呼ばれるようになり、江戸時代になると持ち運びの用途だけが残って発展してきました。1 枚の布を巧みに使いこなす風呂敷は、じつに 1200 年以上の歴史を有しているのです。

風呂敷の由来

法曹界では現在でも日常的に風呂敷が使われています。資料が多くその量も日によって違うため、鞄では用を成さないためです。量に対する可変性だけではなく、風呂敷はスイカでも一升瓶でも、どんな形のものでも包んで持ち運ぶことができます。こうした機能性に加え、色や柄の美しさだけではなく結び方と解き方の様式美、大切に包むという礼節など、風呂敷は「用」「美」「礼」を兼ね備えた日本文化の真骨頂といえるのではないかでしょうか。

結びの基本、真結び

変幻自在の使い方が風呂敷の魅力ですが、その基本となっているのが、この「真結び」という結び方。重いものを運んでもほどけることがなく、ほどくときはスッと簡単にほどけます。これを覚えれば風呂敷の世界はぐっと広がります。注意していただきたいのは、結び目が十字の形になる縦結びにならないようにすること。縦結びはほどけやすいので、イラストのように一直線になるよう結んでください。



包み方

包むものによって風呂敷には多種多様の包み方があります。

どれも装飾ではなく実用のものでありながら、

その姿は美術品のような美しさを湛えています。

風呂敷がバッグに早がわり

バルーンバッグ



◎三巾伊砂文様両面

サイズ / 約104cm、柄 / 松、色 / テツ / アカ、
素材 / 綿100% 2,625円



① 風呂敷を裏返しにして端をつまみます。



② 端を単独で結ぶ「ひとつ結び」にします。このとき端は長く残してください。



③ 四隅をそれぞれひとつ結びにします。



④ 隣り合う端同士を「真結び」(前ページ参照)にして持ち手をつくり、完成です。

花包み

おせちを包んで華やかに



2色の異なる色を楽しめるのが人気のリバーシブル。梅の花をモチーフにした両面使いできる風呂敷はギフトシーンも彩ります。

◎二巾伊砂文様両面レーヨンちりめん友禅 サイズ / 約68cm、柄 / 梅、色 / アカ・グリーン、素材 / レーヨン100% 2,310円



二つ結び

細長いものを運びやすく



包んだときやバッグスタイルで持つときに多彩な表情が楽しめるデザイン。斜めに枠を取った風呂敷特有の構図は、結び目も際立たせます。

◎二巾光悦ちりめん友禅 サイズ / 約70cm、柄 / 製取名物裂、色 / シュ、素材 / ポリエステル100% 3,150円

ボトルギフト

ワインやお酒を贈るときに

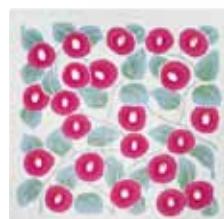


江戸時代に社会風俗を描いて庶民の間に流行した浮世絵がモチーフ。包んだときのユニークな表情が魅力です。

◎二巾浮世絵ちりめん友禅 サイズ / 約68cm、柄 / 扇子売り、素材 / レーヨン100% 1,890円

本包み

二冊の本を持ち運ぶ



千代紙にも使われた竹久夢二の椿柄を、綿風呂敷の代表素材であるシャンタンに染めた風呂敷。

◎二巾光悦ちりめん友禅 サイズ / 約90cm、柄 / つばき、色 / ホワイトグレー、素材 / 綿100% 2,100円

Present



折り紙ふろしき 「招きネコ」 15名様にプレゼント!

たたんで折って遊べる折り紙のような風呂敷。折り方を変えると招き猫の表情が変わります。ご希望の方は、15ページの宛先までご応募ください。

スマホをかざすとプレゼントの動画が見れるよ! ▶詳しくは15ページへ。



◎商品のご購入、お問い合わせ
風呂敷専門店「むす美」

ネット販売いたしております。
<http://musubi-online.com/>

住所 / 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2丁目31-8
TEL / 03-5414-5678 FAX / 03-5414-6788
アクセス / 東京メトロ(地下鉄) 明治神宮前駅 5番出口
徒歩7分、JR原宿駅 竹下口 出口 徒歩9分
営業時間 / 11:00~19:00
定休日 / 毎週水曜日 ※土、日、祝日も営業しております。



医食同源「食べて元気になる!」第3回

寒さに負けないメニュー

これからはじまる、つら~い季節。ビタミンCが豊富な白菜。

血行、発汗を促す成分を含む、ねぎやしょうがを使った、冬野菜たっぷりメニューで体を芯から温めて寒い冬を乗り切りましょう。



冬野菜のたっぷりポトフ風スープ

[材料/4人分]

豚バラ薄切肉	8枚(150g程)
塩・こしょう	各少々
片栗粉	少々
長葱	1本
大根	150g
白菜	200g
玉葱	中1個
人参	80g
じゃが芋	大2個
水	1L
A みりん・酒	各大さじ2杯
鶏ガラスープの素	大さじ1杯
ローリエ	1枚
塩・こしょう	適宜

[作り方]

- ①長葱は3cmの長さに切れます。豚バラ薄切肉は塩・こしょうをして長葱を手前から巻きます。巻き終わり部分に片栗粉をふりくっつけ、つま楊枝で刺して固定します。
- ②大根、人参は3cm位の乱切りに、白菜は手で大きくちぎります。玉葱は皮と根を取り4等分に、じゃが芋は皮をむき2等分に切ります。
- ③大きめの鍋にAを合わせ火にかけます。大根・人参・玉葱・白菜を入れ沸騰したら火を弱め、1を入れます。アクを取り、弱火で30分ほど蓋をして煮ます。
- ④じゃが芋を入れ、じゃが芋が柔らかくなるまで蓋をして煮ます。塩・こしょうで味を整えます。つま楊枝は取り、盛り付けます。*残ったら、翌日はカレー粉を入れたり、トマト缶を入れたり、味を変えて楽しめます。

◎監修・制作

サロン ド ルージュ 川越直子

1965年生まれ。東京農業大学短期栄養科卒業。栄養士。料理好きの母の影響で料理の世界に入る。都内大手料理教室で長年講師として勤務。講師の他、講演会、企業のメニュー開発、雑誌、サイトへのレシピ提供を行う。2007年にサロン ド ルージュ開業。TBS、テレビ朝日等のテレビに多数出演。料理コンテストでは、多数の受賞経験あり。一児の母。著者「ワインと料理のマリアージュ」他



葱のこんがりチーズ焼き

[材料/2人分]

長葱	2本
A	みりん 大さじ2杯
	水 70ml
	鶏ガラスープの素 小さじ1/2杯
ピザ用チーズ	40g

[作り方]

- ①長葱は3cmの長さに切ります。
- ②鍋にAと1を入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮ます。
- ③グラタン皿に2を等分に入れ、上にピザ用チーズを等分にのせ、オーブントースターで焦げめがつくまで焼きます。



冬野菜のピクルス ～ハニージンジャー風味～

[材料/4人分]

野菜を合わせて	400g程
(カブ、大根、カリフラワー、人参、れんこん等)	
A 酢	大さじ3杯
A ハチミツ	50g
A 塩	小さじ1/2杯
しょうが(薄切り)	25g

[作り方]

- ①野菜は皮をむき、それぞれ食べやすい大きさに切ります。
 - ②野菜はそれぞれ茹でたり、塩をふったりします。(人参、カリフラワー、れんこん等は食感が残るようさっと茹でます。時間差で、沸騰した湯に人参、カリフラワー、レンコンと入れザルにあげます。カブ、大根等は塩少々まぶしてしばらく置き、水気をきります)
 - ③Aの材料を厚手のビニール袋に合わせ、2の野菜を入れます。空気を抜きながら口を閉じて冷蔵庫に入れておき、一週間ほどすると生姜の風味がでてきます。冷蔵庫で3~4週間保存がきき、漬け込んだ生姜の薄切りも美味しく食べられます。
- *ビニール袋を利用するには、少ないピクルス液で沢山の野菜を漬けこむ事ができるからです。冷蔵庫での保存も場所を取りません。



この冬、「冷えない体」をつくる!

女性の約7割が感じているという「冷え性」。

手足が冷えて眠れない、腰まわりがいつも冷たい…など、寒い季節には一層つらい悩みです。

この冷え性、実は現代女性の生活習慣が大きく影響しています。

そのしくみを徹底解明! 「冷えない体」づくりのポイントをご紹介します。

女性に多い「自律神経タイプ」の冷え性

ヒトは本来、暑さ・寒さを自動的にコントロールして一定の体温を保つことができる「恒温動物」。「冷え性」は、体温調節のしくみが下のような要因でうまく働かなくなることで起こります。温度を感じる皮膚のセンサー機能がうまく作動しなくなると体温調節の機能が低下します。血流が悪いと体内で温められた血液が隅々まで届きにくくなります。現代女性に最も多いのが、「自律神経タイプ」の冷え性。自律神経は無意識のうちに働いて血管の収縮や発汗作用などを促し、体をコントロールしている神経。「交感神経」という活動する神経と「副交感神経」という休む神経からなり、双方が穏やかに入れ替わり調和がとれているのが良い状態ですが、2つのバランスが乱れると、冷え性が起こりやすくなります。現代の不規則な生活習慣や精神的ストレスが、さまざまな「冷え」を生み出しています。

ここがポイント! 今日からできる冷え性対策

冷え性の撃退にはズバリ、こうした生活習慣を改善することが大切! 主なポイントは、「頭寒足熱」を意識して下半身を温かく保つこと。ひざ掛けや足元のスポット暖房が有効です。食事は体を温めるものを。冷たい飲み物は避け、体を温めるショウガなどのスパイスを上手に取り入れましょう。シャワーのみの入浴にせず、38～40℃のぬるめのお風呂にゆったりつかると、交感神経の働きが抑えられて副交感神経が優位となり、心身ともにリラックスして手足の先の血流がアップします。適度な運動も重要。私たちの体は常に代謝によって熱をつくり出しています。目的地の一つ手前でバスや電車を降りて歩いたり、エレベーターを使わず階段を昇るだけでも体は少しづつ温まります。今日から始められる対策で、冷えない体づくりをめざしましょう。

生活習慣がもたらす冷え性のタイプ

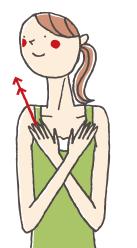
- 食習慣冷え …… 朝食抜きや無理なダイエット ▶ たんぱく質不足・筋肉量減少・体の熱生産量減少
- ストレス冷え …… 過労や緊張の持続 ▶ 交感神経の過剰・自律神経の乱れ
- 運動不足冷え …… 歩かない生活 ▶ 筋肉の熱生産量減少・血流の悪化
- 環境冷え …… 強すぎる空調・室内外の大きな寒暖差 ▶ 自律神経の乱れ
- 夜更かし冷え …… 夜型生活 ▶ 自律神経の乱れ



首ほぐし血行エクササイズ

1年中疲れがたまりやすいのが肩や首。重点的にほぐすと血行がよくなります。

大切な筋肉が集まっている首のエクササイズで血流を促しましょう。



1

首筋ひねり

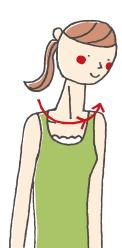
両手で胸元を押さえながら、首の側面を反対方向斜めに引っ張りあげるようにゆっくり伸ばします。鎖骨のあたりまで伸びているのを意識して、左右ともに5回ずつ深く息を吐きながら行いましょう。



2

リンパほぐし

中指と人さし指で鎖骨をはさみながら、指のはらを使い揺らしながら鎖骨まわりをほぐしていきます。首元のリンパ節をほぐすことにより顔の血行がよくなります。左右30秒ずつ、ていねいにほぐしましょう。



3

首ふりほぐし

首を右に傾けて、あごを引き下に半円を描きながら左へぐりとまわします。左へきたら動きを逆向きにして右へとまわします。リラックスし、左右あわせて10往復。簡単エクササイズで、凝りかたまった首や肩を楽にしてあげましょう。



キャンドルのある暮らし。

「キャンドルのない暮らしなんて考えられないわ」。

アメリカのあるお宅に夕食に招かれたときに、そういう言葉を聞いたことがあります。

実際、欧米の人々は日常の中に上手にキャンドルを取り入れて暮らしています。

私たちにはまだそれほど身近ではないキャンドルですが、それは毎日をどんなふうに変えてくれるのか。

クリスマスも近いこの季節、ちょっと考えてみました。

体のリズムをチューニング。

キャンドルの揺らぐ炎を見ていると気持ちがリラックスしてくるのはなぜでしょうか。それにはきちんとした理由があります。キーになるのは自律神経。心臓を動かしたり発汗を促したりするのが自律神経で、自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は緊張や興奮を促し、逆に副交感神経はリラックスを促します。この緊張と緩和のバランスによって体の調子は保たれています。

そして、これらの神経は、光の刺激によって活発に働きはじめます。昼間の白い光は交感神経を刺激し、夕焼けの赤い光は副交感神経を刺激するのです。昼間は仕事に適した時間、夕方以降はリラックスの時間といえます。これは体内時計のリズムとも合っていて、体にとってそれがいちばん自然な過ごし方なのです。そう、つまり家でくつろぐときには蛍光灯の白い光より、キャンドルの光のほうがリラックスできるということなのですね。

キャンドルで夕食を。

キャンドルの炎にはまた、蛍光灯よりも食べ物の色をより自然に見せてくれるという効果もあります。ぜひキャンドルのある食卓で夕食の時間を過ごしてみてください。その方法を簡単にご説明しておきます。

- ①背の高さの異なるキャンドルをいくつかテーブルに配置します。香り付きのものはせっかくのお料理の香りを損ねますので避けましょう。
- ②これだけだと光がテーブルにしかないので、空間に奥行きを出すために、壁際のサイドボードなどにキャンドルかテーブルランプを置きます。
- ③あとは好みの明るさに調整してください。

明るさが足りなければシーリングライトの豆電球だけを灯すのも手です。基本はそれだけです。あとは、フロアランプと組み合わせたり、植物を置いてみたり、自由にアレンジを楽しんでください。

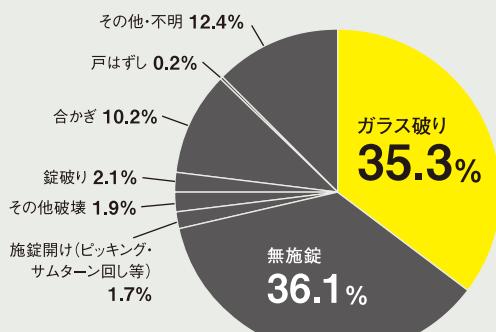
防犯

防犯対策の基本は「狙われにくいこと」と「進入しにくいこと」です。

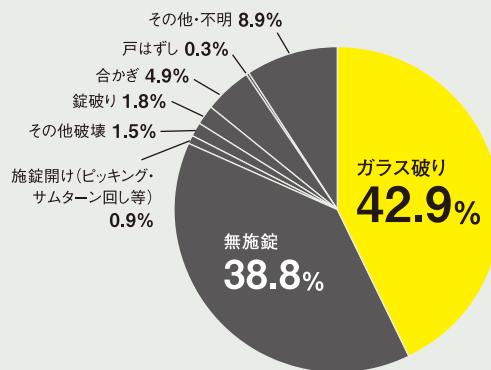
これは建物の構造、防犯設備、施錠システムなどにもかかわる課題ですが、その中で、お住まいになる方ご自身が日ごろ心がけておくべき防犯対策についてご紹介します。

■共同住宅への侵入手段

〈4階建て以上〉



〈3階建て以下〉



泥棒の進入手手段

4階建て以上でも3階建て以下でも、「ガラス破り」と「無施錠」による侵入が圧倒的に多いことがわかります。

(平成22年度警察庁資料より)



知らない人には声をかける習慣を。

良好なコミュニティが形成されているマンションは狙われにくいという傾向があります。近所の人に声をかけられたり顔を見られたりすることを窃盗犯は嫌がります。マンション内で見知らぬ人を見かけたら、「こんにちは。どちらをお訪ねですか?」と一声かけましょう。それは非常に有効な防犯対策になります。

たとえゴミ出しでも必ず施錠を。

「オートロックシステムがついているマンションのほうが無施錠の住戸が多く入りやすい」という窃盗犯の供述があります。上記のグラフでもわかるように無施錠の住戸は窃盗犯の格好の標的です。わずかの時間でも、防犯システムを過信せず、必ず鍵をかけてお出かけください。窃盗犯はその隙をどこから伺っているかわかりません。

日頃からご近所とはごあいさつを。

戸建と比べた場合、マンションには不特定多数の人が出入りするという特徴があります。隣の人の顔がわからないという状況をつくらず、常に挨拶を交わして良好なコミュニティを形成し、窃盗犯が入り込みにくい環境をつくりましょう。マンションの住人以外の人をすぐに識別できるという環境も大切です。

ゴミは決められた日にちに。

ゴミが決められた日時、決められた場所にきちんと出されているということも、じつは有効な防犯対策になります。窃盗犯は、ゴミの日以外にゴミが出されてたり、所定の場所以外に置かれていたりする状態を見て良好なコミュニティが形成されていないことを感じ取り、進入しやすい環境と判断してしまいます。

外部に留守サインを出さない。

洗濯物を干しっぱなしにしたり、郵便受けに新聞や郵便物がたまっていたりという状況は、いま留守にしていますと外部に発表しているようなもの。こうした留守サインにはくれぐれも注意してください。また、留守番電話に「〇日まで留守にしています」というようなメッセージを入れないようにしましょう。

年末年始、旅行の前はいっそうの注意を!

長期留守にしていることを悟られないようにすることが大事です。新聞や郵便物は止めて、留守番電話にも旅行中とわかるようなメッセージは入れないようにしましょう。できれば、夕方になったら室内の照明が自動点灯するようにタイマーをセットしてください。もちろんすべての戸締りを万全に。

プロにまかせて、 今年の汚れをハウスクリーニング。

大掃除の季節が迫ってきました。

「おそうじ本舗」は、ナイスコミュニティーが委託するハウスクリーニングの専門家です。素人にはなかなか荷が重いエアコンや換気扇の分解掃除もお手のもの。住まいをすみずみまでリフレッシュさせてくれます。



エアコン クリーニング

エアコンクリーニングで
空気もお掃除。

エアコン内部のかびやホコリは花粉症やアレルギーの一因ともいわれています。また冷暖房効率も下がって電気代上昇の一因にも。おそうじ本舗は分解洗浄で、アルミフィンやフィルターのすみずみまで洗浄し、最後は防カビ剤で仕上げます。

- 価格／¥10,500～1台
- 作業時間／約2時間
- 作業範囲／エアコン本体・アルミフィン・ファン・ドレンパン・外装パネル・フィルター



換気扇 クリーニング

分解洗浄で換気効率アップ。

家中の中でもっとも掃除しにくい場所のひとつが換気扇です。おそうじ本舗は、分解洗浄でファンやフィルターについていた頑固な油汚れもしっかり洗浄。換気効率がよくなって快適にお料理できます。

- 価格／¥12,600～1台
- 作業時間／約3時間
- 作業範囲／本体・カバー・ファン(プロペラ)・フィルター・モーター



キッチン クリーニング

キッチン一式リフレッシュ。

油汚れも水アカもあるキッチンのお掃除はかなり大変。おそうじ本舗におまかせください。コンロの焦げつきやシンクまわりの水アカなど頑固な汚れもていねいに除去、さらに上下吊戸棚や照明まで、キッチン一式をきれいに仕上げます。

- 価格／¥15,750～1式
- 作業時間／約3時間
- 作業範囲／シンクガス台(テーブル)・ガスコンロ・グリル(扉・焼網・皿のみ)・上下吊戸棚・天袋・照明・蛇口・窓(室内側のみ)・前面・壁面の油汚れ・水アカなど



浴室 クリーニング

快適なバスタイムを。

湿気によるカビや水アカ、皮脂汚れ、石鹼カスなど、それぞれの汚れに合った洗剤・お掃除方法で、浴槽から壁・床・天井・窓などのお風呂場一式をピカピカに仕上げます。見違えるような浴室で快適なバスタイムをお楽しみください。

- 価格／¥12,600～1式
- 作業時間／約3時間
- 作業範囲／浴槽(エプロン内部含む)・天井・照明・窓(室内側のみ)・蛇口・壁面・床・扉・鏡・換気扇(簡易清掃)・カビ・水アカなど



トイレ クリーニング

汚れやすい場所だから
徹底的に。

トイレは汚れやすい上、来客時にはお客様も使用するため、家の中でもとくに気を使う場所。日ごろのお掃除では落としきれない尿石や、排泄物が飛び散って意外と汚れている壁や床まで、トイレ全体をピカピカにお掃除します。

- 価格／¥6,300～1式
- 作業時間／約1.5時間
- 作業範囲／便器・照明・床(ワックス含む)・タンクまわり・扉・窓・便座・尿石・換気扇(簡易清掃)など



フローリング クリーニング

フローリングは
意外にデリケート。

フローリングは温度や湿度の影響を受けやすく傷もつきやすいため、ワックスによる保護が必要です。また、ワックスに汚れが入り込んだ上にさらにワックスを重ねると、剥がれやすくなる原因に。おそうじ本舗は床の状態に合わせたお掃除をご提案します。

- 【洗浄&ワックス仕上げ】
●価格／1,050円～1帖

ハウスクリーニングに関するご相談、お問い合わせは



おそうじ本舗®

「ライフカフェ」を見ましたと言ってお申込み下さい。

0120-24-1000 ●受付時間／9:00～18:00 (月～日)

www.osoujihonpo.com

契約・サービス提供：長谷川興産株式会社

住まい探しは複雑。悩み、疑問、情報が
一ヵ所で解決できれば楽なのに・・・

あちこち
お店に行くのは
大変だわ・・・

リフォームしたい
《リフォーム相談》

建替えたい
《戸建て建築》

住まい探しのコンシェルジュ
お住み替えを一つの窓口でご相談いただけます。

どうしようかな？

借りようかな?
《賃貸住宅》

買おうかな?
《分譲住宅》
《中古住宅》

リノベーション住宅?
リナイスって何?



地域の情報を
知りたいわ

住まいを
買いたい
あなたにぴったりの
マイホームを見つかります。

常時豊富な物件
情報をご用意。
検査や保証付の
物件もお選び
いただけます。



まるで新築のような
ナイスのリノベーション住宅。

ReNICE とは…

単なるリノベーションではなく
建物の「資産価値」まで高める
新しい中古住宅の再生事業です。

リナイス物件の5つのメリット
①新築のような新居
②リフォームが不要
③最新の設備仕様
④お求めやすい価格
⑤豊富な経験や実績



現在のお住まいをリノベーションして住み続けたいお客様もご相談ください。

住まいを
売りたい

早く、高く売るために
豊富な経験を生かします。

住まいを
貸したい

賃貸運営やマンション経営も
安心しておまかせください。

無料
ネット
査定

周辺環境、建物の築年数、物件の
人気度合いなどを調査し売却・買取の査定価格を算出いたします。



安心して選べる、快適に住める。

これが「安心の証」

付加価値
を加えた
良質な中古住宅

[ナイスバリュープラス]

詳しくはナイス住まいの情報館へお尋ねください。