

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2025年6月号



沙羅双樹と夏椿

雨上がりのお寺の庭で雨粒が光る白い花を見つけました。背の高い黄緑の葉に囲まれて、ちょこんと咲いている清涼感いっぱいの白い花。この季節に咲く夏椿です。椿に似た白い花が咲くので夏椿。別名シャラの木と呼ばれています。

一方、同じ別名（シャラの木）を持つ沙羅双樹という木があります。沙羅双樹はインドの中北部からヒマラヤにかけて分布している木で、小さな黄色い花が密集して咲き、ジャスミンに似た甘い香りを放ちます。仏教の世界では三大聖樹のうちのひとつで、大切にされています。寒さに弱く、日本では育ちにくいため、ごく一部の植物園にしかありません。しかし、多くの人に「シャラの木」として、夏椿が沙羅双樹と認識されているようです。花は全く違いますが、葉の色や佇まいが似ていることから沙羅双樹の代替えとして、

夏椿がお寺や神社に植えされました。平家物語の冒頭に「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり、沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらはす」と、沙羅双樹が登場しますが、これは夏椿のことを表しています。夏椿は一日花で、朝開花して夜には花が落ちてしまいます。たった一日のはかなさから、盛者必衰（どんなに勢いが盛んなものも必ず衰える）の気持ちを夏椿にたとえたのでしょうか。

夏椿の花は香りこそありませんが、透明感があり、凛と咲くその姿はとても品があります。花の姿は椿に似ていますが、秋には紅葉して落葉します。春には新緑が楽しめるので、お庭のシンボルツリーにも最適です。細い枝に一輪、焼き物の花瓶に入れて飾っても素敵ですね。落ちた花を集めて水に浮かべたり。新緑の夏椿を楽しみましょう。



寝る時に自分の頭を支えてくれる枕は、睡眠の質に大きく影響を与える寝具の一つです。

しかし、自分に合う枕が見つからない「枕難民」の方も多いのでは。今回は、ちょっと変わっているけれど、自分の好みでカスタマイズできる枕をご紹介します。

【枕選びは難しい！？】

相性の良い枕は一人ひとり違います。睡眠の悩み、体格、好みにより選ぶべき枕が異なるためです。ホテルの枕だから、有名メーカーの枕だからといって、それが自分に合うかはわかりません。それなら、高さを細かく調整できる枕ならどうでしょうか？

株式会社アメイズプラスが手掛ける、睡眠快適グッズの国内最大級の通販サイトNeltureでは、健やかな眠りを追求し、専門家や開発者が厳選した商品を多数扱っています。特に人気のある枕が「今治睡眠用タオル2」です。



【夏にぴったり今治タオルの枕】

愛媛県今治市で職人が手間暇かけて作った高品質なタオルを使っているので、素材の気持ち良さは折り紙付きです。首の下の隙間が埋まるように、くるくる巻いて理想の高さや形状にカスタマイズできます。芯になる固めの専用ポールも付属しているので、自分の好みを追求できますよ。また、暑く汗をかく季節には、タオルが汗を吸い取ってくれ、毎日でも洗えて清潔に使えるのもポイントです。サイズは、135×60cm。頭側は厚さ20mmの綿入りで頭を優しく受け止めます。

睡眠は、一生にわたる大切な仕事です。毎朝がスッキリ元気にスタートできる枕と出会いたいですね。

暮らしのエッセンス

6月16日は和菓子の日です。雨に濡れた木々を眺めながら、和菓子をいただく時間は至福の時ですね。

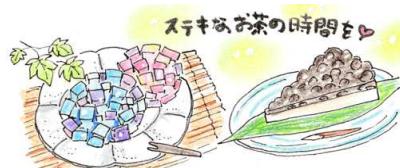
◆和菓子の日はいつから

848年（嘉祥元年）6月16日に仁明天皇が厄除けを祈願し、和菓子を神前に供えたのが始まりとされています。厄除けや健康を祈り、和菓子を食べる「嘉祥の日」として江戸時代まで続きました。そんな歴史にあやかり1979年に制定されたのが和菓子の日です。

◆6月の和菓子

6月は紫陽花の生菓子がきれいですね。白餡のまわりが細かい寒天で覆われた様子は、まさに雨上がりの紫陽花のようで、心が癒されます。また、関西の方では水無月が店頭に並びます。

和菓子で癒しの時間



氷を食べることで夏バテしないという室町時代からの言い伝えから、氷に見立てた透明感のあるいろいろに小豆をのせた水無月を6月30日に食べる習慣が広がりました。

◆涼しく演出して

和菓子の下に緑の葉を1枚敷くだけで、涼しさが倍増します。青紅葉や笹の葉がおすすめです。紫陽花の葉はきれいですが、植物由来の毒が含まれているので食べ物の下にはNGです。竹製のランチョンマットを敷いて、涼しさを演出してみましょう。

ヘルシー 黒ごまプリン

材 料 (2人分)

- | | | | |
|-----------|------|--------|-------|
| ・絹ごし豆腐 | 140g | ・砂糖 | 30g |
| ・きなこ(好みで) | 適量 | ・黒すりごま | 40g |
| ・黒蜜(好みで) | 適量 | ・豆乳 | 200cc |
| | | ・粉ゼラチン | 6g |
- Ⓐ



あなたとこくすてきにごはん



耐熱ボウルに豆腐を入れ、かき混ぜ器でなめらかになるまでつぶして混ぜる。



Ⓐを加え、よく混ぜ合わせたら600Wの電子レンジで2分加熱する。



プリン容器に注ぎ分け、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やす。型から外し、好みできなこや黒蜜をかけてできあがり。

Health Point

ごまの成分の半分を占めるのは脂質ですが、この脂質はリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸です。悪玉コレステロール値対策のできるデザートはいかがでしょう。

今どきリフォーム事情

～ 今の家の価値を知る～

将来は今の家に住み続けますか？ 反対にもっと便利な所に引っ越すか、はたまた施設で暮らすのか？ どうしたいのかを考え、家族で相談しておく必要があります。

◆この家にいつまで住む？

住まいを将来的にどうするのか、考えたり相談したりしてみましょう。長く住み続けるなら、リフォームをして、より快適な暮らしを早めにした方がいいです。長く住む予定がないのであれば、その後、家をどうするかを考えて計画を立てておく必要があります。

空き家で放置されると、どんどん悪くなっています。人が住んで手をかけて、掃除をしたり、メンテナンスを行

うことで、家の寿命は長くなります。将来の話は分からぬことが多いですが、いざという時に困らないように調べたり、相談しておきましょう。



◆家の価値を知る

今の家に住まなくなった場合、貸し出せるのか、売れるのか、直近で予定がなくても、調べておくのがおすすめです。近隣のデータを調べたり、不動産屋さんに聞いてみましょう。価値が分かれれば、「どこをメンテナンスしておけば、価値が維持できるのか？」、「リフォームしたら価値は上がる？」など考えるきっかけにもなります。将来、売却する、貸すなどの選択肢を増やせます。

◆空き家になった際には

空き家も固定資産税、水道光熱費の基本料などはかかります。長く空き家にしていればいる程、金銭面の負担は大きくなります。空き家になつたら早めに動くようにしましょう。



約二千年の歴史を誇る全国の神社の中心、伊勢神宮や世界遺産の熊野古道など、観光名所が数多く存在する三重県。今回は、特産の真珠を使ったお菓子をご紹介します。

(株)プランカの『シェル・レーヌ』は、北海道産のバターと三重県産の小麦粉「あやひかり」を使用し、ひとつひとつ手焼きした風味豊かな焼き菓子です。膨張剤や保存料などの添加物は不使用。味はプレーン、伊勢茶、

シェル・レーヌ
— 三重県 —



あおさのりの三種類があり、プレーンにはあこや貝の内層光沢部分を粉末にした天然パールシェルカルシウムが使用されています。G7伊勢志摩サミットのコーヒーブレイクにも選出された、鳥羽らしい素材本来の美味しさを味わえるお菓子をぜひ一度ご賞味ください。

お問合せ・・・プランカネットショップ
電話番号・・・0596-65-6666
プレーン10個入り 1,944円（税込）

社長のつぶやき

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？
不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら、気軽にご連絡下さい。
屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠に
ありがとうございます。

日々の気温差が大きくなっていますが、皆さん如何お過ごし
でしょうか？体調管理には十分注意してくださいね。
長女（小2）がだいぶ大きくなつて来ましたので、今年は釣り
を再開しました。
ゴールデンウイークに和歌山に釣りに行った際は
少ししか釣れなかったので、リベンジ果たしたいと思います。
さて僕は、将来米つくりをする為親戚の所で米つくりを勉強中
なのですが今月は田植えをして来ます。

- 発 行：株式会社なごみ建築工房
- 担 当：小林 哲也
- 住 所：〒630-8036 奈良市五条畷1丁目3番13号
- フリーコール：0800-111-0753
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



ラインQR



ホームページQR



なごみ建築工房

- 不動産事業部 なごみ不動産
 - U R L：<http://www.nagomi-fudousan.jp>
 - e-mail：info@nagomi-fudousan.jp
- 会社住所・フリーコールはなごみ建築工房と一緒にです。



ホームページQR

