



# スズユウ便り

令和4年9・10月号



まだまだ暑い時期が続きますが、皆様体調を崩していませんか？

昔から『暑さ寒さも彼岸まで』なんて言われてましたが、近年ではいきなり暑くなったり寒くなったり、従来の常識では考えられない気象現象に驚くばかりです。

そもそも日本には、3ヶ月ごとに明確な寒暖差があり、かつては季節をはっきり感じることができました。日本人は、四季とともに暮らしてきました。

時期毎に、花見や月見など折々の年中行事、季節ごとの材料を活かした料理、次の季節への準備などなど。四季を楽しむ文化は、世界的にみても特別なようです。

四季のみならず、二十四節氣に季節を分け、折々に触れる風習や文化を生み出してきました。

そんな四季のひとつの「秋」、本来なら夏の暑さが終わって清々しい空気になり、気力や体力も回復してくる頃です。好きな季節の人気ランキングでは「春」とトップを争います。行楽の秋、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…。皆さんはどんな秋を楽しむのでしょうか？

ところで**秋は、リフォームに適した季節**ともいえます。リフォームする季節の人気ランキングも、「春」とならびトップ。理由は、どちらも気候がよいからです。

リフォーム工事中は窓を開けられなかったり、逆にドアなど開けたままになることがあります。換気や冷暖房ができない状態は、大変なストレス。だから、暑い夏や寒い冬を避けるのですね。気候がよければエアコンをかけずにいられます。

また職人さんにとっても作業しやすい季節なのです。季節を感じ、暮らしを彩るリフォームをしてみませんか？



## 秋を楽しむためのリフォーム



### (1) お月見を楽しむ

ウッドデッキに出て空を見上げる。濡れ縁などでも、外の空気や眺めを満喫できます。ウォールステッカー（簡単に貼ってはがせるシール）でデザインを楽しんでもよし。家族と一緒にバルコニーから見る夜空は、月や星の輝きに感動しそうですね。



## (有)スズユウ工務店

千葉市若葉区大宮町2841-1

TEL 043 (233) 6090

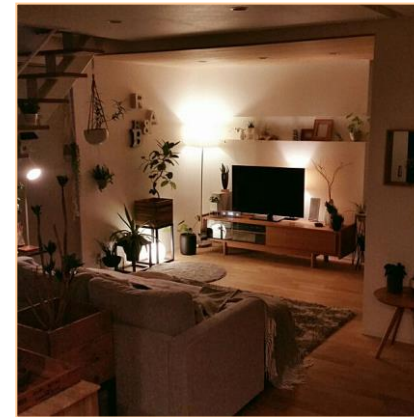
フリーダイヤル 0120-438-435

http://www.suzuyu.net/



### (2) 秋の夜長を楽しむ

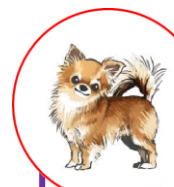
LEDの灯りで、さまざまなトーンの雰囲気を作り出しましょう。料理が美味しく感じたり、違う雰囲気ですぐに没頭したり。



部屋で長い夜を楽しむなら、照明も見直しては？ 光や明るさを調整できるものがオススメ。活発な活動をする昼間は、明るい光が良いですが、夕方からの落ち着いた時間には、夕陽のような暖かみのある光が適していて、就寝前には、穏やかな眠りを誘う光にすると、寝つきが良くなるなど、昼夜の光の環境を整えれば、健やかな生活につながります。

そこで、明るさを調整できる調光式の照明に変えれば、つまみひとつで切り替えが可能。昼間の明るさを100%だとすると、夕方からは50%、就寝前10%程度がちょうどよい明るさだそうです。

秋の夜長、お庭やリビングをみんなが集まりやすい場所にリフォームしたら、自然に会話が盛り上がりやすくなり、それを機に家族の趣味を持ち込める、ワークスペースにするのもいいですね。



### 編集後記



ある日、スマホにこんなツイートが流れてきました。“電車に乗っていたら…”

「私ごとですが、この電車を持ちまして私の41年の勤務を終えます。本日のご乗車誠に有難うございました」と車掌さんが言っていて、駅に着くとご家族とみられる方が花束を持って待っていてジーンとききました。お疲れ様でした、と思わず私も言いたくなって、ツイートしちゃいました。”と。

こんな内容のツイートでした。SNSって負の部分ばかり目立つような気がして好きではなかったけど、こういうお話なら大歓迎です (ひ)

