



ネクサス通信



H様邸 * 倉敷

■ 増築工事

先月に引き続き、H様邸の増築工事をご紹介します。先月号では完成したら見えなくなってしまう部分を紹介しましたが、今回はいよいよ完成した内部のご紹介です。お仏壇を置くスペースを設け、床の間もある和室です。余分な装飾を削ぎ落とし、とてもスタイリッシュな空間に仕上がっています。大工時代に純和風の注文住宅を手掛けてきた経験を活かしつつ、パッシブ要素を組み込んだ工事となりました。

【01：床の間の天井】

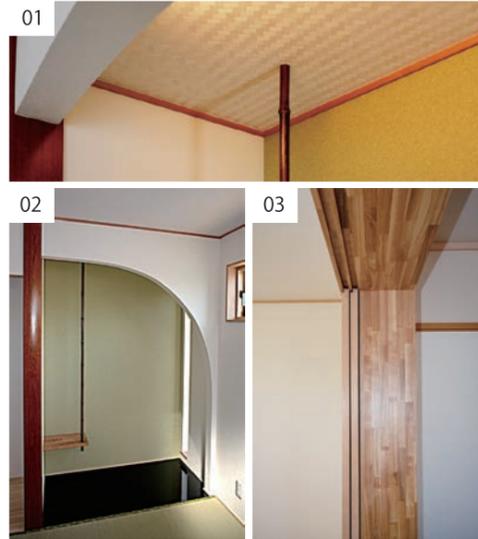
天井のクロス、個人的に大好きです！杉の葉に見立てて「杉綾」「綾杉」と呼ばれる模様で、「へリンボーン」とも呼ばれています。きちんと和でありながら、モダンな印象になっていますね♪普段はあまり見えない部分にまで心を配る…ステキです！！

【02：床の間】

思わずため息が漏れる、曲線が美しい床の間ですね。施主さまご夫婦がセレクトされたアクセントクロスが、より落ち着いた雰囲気仕上げています。伝統的な色はありますが、曲線と組み合わせるとモダンな印象を受けます。奥に縦長のFIX窓（開閉出来ない窓）を設置し、自然光を取り込んでいます。縦長の窓は床の間のデザインを活かしつつ、取り込んだ光がキレイにアクセントクロスを照らし出しています。床の間には間接照明も設置していますが、自然光に照らされる床の間はとてヘルシーですね！こんな床の間なら伝統的な使い方ももちろん、野の花や家族の作品を飾っても、様になりそうです♪奥様の太鼓判をいただいた床の間、伝統的な品位を保ちながら、毎日の暮らしに寄り添った空間に仕上がりました。

【03：増築部分の境目】

右側がもともとあったお部屋、左側が増築したお部屋になります。外壁だった部分なので境界の厚みがしっかりあります。この部分を集成材の仕上げにすることで、見た目の重さを軽減しています。一色で仕上げてしまうと、いかにも”境目”でかなり重たく感じる部分ですが、色が均一でない集成材はもってこいの部材ではないでしょうか。壁と天井が白っぽいので、より木目が映えてステキな印象になっていますね！
今回はパッシブデザインの要素をピックアップしてご紹介する予定です。お楽しみに♪



Editor's DIARY

棟梁の言葉、良いですね…！私は大工経験はありませんが、仕事に対する考え方などは是非参考にしたいです。「適材適所」や「棟梁の仕事」は、子育てにも通じる部分があるように感じます。感化されて思わず表紙に木の写真を使ってしまった。蒜山にあるハーブガーデン「ハービル」敷地内にある大きな大きな木です。今でも好きな絵本「おおきな木がほしい」の木を思い出して、思わず激写！笑
写真を撮った日はじりじりと太陽が照りつけ 25℃を超える暑い日でしたが、風が程よく吹いていて快適でした。風の実力を再認識した一日となりました。

食生活の話に出てきた「電子レンジの活用」は断然オススメです！時短にもつながり、省エネにもなっちゃいます♪
煮たり焼いたり外側から熱が入りますが、電子レンジは中から火が通るので、焼く前に軽くレンジ★なんていう併せ技もオススメです！お試しあれ♪



血が騒ぐ…！？其の式

食生活を見直す

カンタンおかず

nexus architect
株式会社 ネクサスアーキテクト

〒713-8113
岡山県倉敷市玉島八島 1384-2
☎ 086-441-0650
✉ info@nexus-architect.com
http://nexus-architect.com



【施工事例】倉敷市のパッシブな増築工事をご紹介します
暮らしにプラスされた空間は…



LIXIL ショールームを訪れた翌日は、一度行ってみたいと思いがなかなか行けなかった『竹中大工道具館』へ。

今の家づくりではほぼ見る機会がなくなってしまった手道具や木組み、“仕口(しぐち)”と呼ばれる木を繋ぐ時の合わせ目などが詳しく展示・紹介されています。展示を通して、昔の大工の技術や想い、棟梁という「トータルプロデューサー」としての立場や覚悟を感じることが出来る貴重な施設なんです(^^)

私が大工を始めた 29 年前にはまだまだ使っていた道具や、仕口を手加工する技術を目にしなが、妙にワクワクドキドキ、背筋にゾワゾワとするような感覚を覚えました♪

まさに『血が騒いでる!?!』って感じ!!

知らないうちに身体の奥に浸み込んだ“職人の血”を、改めて気付かせてくれた施設でした(^^)



仕口(しぐち)とは、2つ以上の部材をL字型など別方向に継ぐ方法で伝統的な日本家屋に使われてきた手法のこと。

世界遺産に登録されている「法隆寺」の建築に携わった“棟梁の言葉”に感銘を受けたので、いくつかご紹介します。

道具は手の延長である

大工というのは木を刻む専門家。自分の心のままに道具が切れねばならぬ。道具と人間は別に考えてはいかん。道具は人間がものをつくりだす器や。自分の手先、爪の先と思え。

適材適所

山の中腹以上で強く育った木は構造材に、建物の柱や梁に使え。谷ですくすくと育った木は造作材に、長押や連子、建具などに使え。適した場所に用いれば木は長持ちする。

木を買わず、山を買え

一つの山の木をもって一つのお堂をつくれ。木曾の木、吉野の木、四国の木をまぜずに、木を自然の生きたままに用いよ。木の癖を見抜け。右にまがり左にまがり。互いに押し合いするように組むべし。

棟梁の仕事

仕事の本当の精神を伝えることで、皆、心のなかに完成の形が描ける。命令されなくても仕事の段取りをする。とにかく人を信頼して任せる。それが棟梁の仕事やと思う。

いかがでしょうか? 私はこれが大工の醍醐味であり、本質だと思っています。今後もなかなかこういった仕事と出会う機会は少ないかもしれませんが、大工としての気概や責任なども含めて後世に伝えていけたら・・・と思っています(^^)



ナンジャコリヤ



最後に、面白い展示があったのでご紹介しますね♪

『一升瓶に矢』 何とも不思議な作品です。銘酒! 職人の遊び心。矢は途中で継いでいません。瓶の栓も抜いておらず、ちゃんとお酒が残っています。どのようにして矢を通したのでしょうか? ぜひ考えてみてください(^^)

答えは次号で♪



先日、自分の全身が写った写真を見て愕然。確かに近年は、年々1キロずつアップし、結婚当初より4~5キロは増えていました。でも、1年に1キロ程度だから、そこまで太った自覚も無く。久しぶりに自分の姿を客観的に見て、正にCMで流れてる“中年期脂肪”そのものだったのです(>_<)

それからと言うもの、気にしているのは **食べる量と質**。量は腹8分目を心掛け、質はバランス良く食べて、糖質を極力抑える事を意識。また年齢も年齢になってきたので**コラーゲンと野菜類**も意識しつつ。即効性はそこまで期待できないかもしれませんが、**継続することで確実に「健康的な身体」に近づく**ことが目標です。

肌や関節の味方と言われるコラーゲンは、**鶏皮・鶏手羽・豚皮・豚バラ・カレイ・ゼラチン**などに含まれているそう。最近では、動物性コラーゲン(肉類から抽出)や海洋性コラーゲン(魚の骨・皮・鱗から抽出)が入った商品もよく目にしますよね。

そして、体内でコラーゲンの再合成に必要な **ビタミンC!** このビタミンCが豊富に含まれる野菜類と食べ合わせる事で、美容だけでなく関節のスムーズな働きにも役立ちます! これからキレイに歳を重ねていくには必須な成分ですよ!

ビタミンCは水溶性ビタミンといって、水に溶けやすいビタミンです。長時間水に浸けたり、煮込み過ぎたりすると成分が流出してしまうので、ポイントを押さえて調理してみてください!

- 野菜を洗いすぎない
- 汁ごと飲めるスープにする
- 煮込みすぎない
- 電子レンジを活用する
- 煮物より炒め物にする



電子レンジでの調理は、ビタミンCの流出を防ぐだけでなく、調理の時短にもつながりますよね! 暮らしの省エネにもつながりますよ!



GW 中に出掛けた情報をお伝えしようと思ったのですが、[コラーゲン × ビタミンc] が気になって仕方ないので調べてみました! ビタミンcが多く含まれ、普段からよく使う野菜を使った [コラーゲン × ビタミンc] レシピです♪ (※専門家ではないので、効果の保証はしかねます...。あしからず。)

【材料】

- ・豚バラ (スライス)
- ・キャベツ
- ・ネギ

- 1: お肉を焼く バックに入っている形状そのまま (少しずつ重なっている状態) でフライパンへ。
- 2: 野菜を追加 お肉にある程度火を通したら、千切りキャベツと刻んだネギをドーンと投入!
 - ※キャベツ: 細かい千切りじゃなくてOK!
 - ※ネギだけ、キャベツだけでもOK!
 - ※お好みで卵やチーズを追加してもOK!
- 3: 折りたたむ 野菜をお肉で挟むように折りたたみ、蓋をして少し蒸し焼きにする。
- 4: 味付け お肉に火が通り切ったら味付けをして完成。
 - パターン① お好みソース & マヨ
 - パターン② ポン酢 (& マヨ)

お肉の折り畳まれた部分は伸ばしてね!