

# しらかば通信

## Have You Never Been Mellow

～そよ風の誘惑～

Olivia Newton-John

**There was a time when I was  
in a hurry as you are.**

**I was like you.**

**There was a day when I just  
had to tell my point of view.**

**I was like you.**

**Now I don't mean to make you frown.**

**No, I just want you to slow down.**

そんな頃があったわ、  
私もあなたみたいに急いでいたわ  
あなたに似ていたわ  
そんな日があったわ、ただ私は  
私の考えをいわずにやらなかったわ  
あなたに似ていたわ  
今、私はあなたに苦い顔させるつもりはないわ  
違うのよ、  
私はただあなたにゆっくりしてほしいのよ

※Have you never been mellow?

**Have you never tried  
to find a comfort from inside you?**

**Have you never been happy  
just to hear your song?**

**Have you never let someone else  
be strong?**

※あなたは今までにくつろいだことあったかしら？  
あなたは今までにやってみたことがあるかしら  
あなた自身の中から安らぎを見つけよう？  
あなたは今までに幸せだったかしら  
ただ自分の歌を聞いて？  
あなたは今までに誰かにしてあげたことがあるかしら  
力づけたことが？

**Running around as you do  
with your head up in the clouds,**

**I was like you.**

**Never had time to lay back,  
kick your shoes off, close your eyes.**

**I was like you.**

**Now you're not hard to understand  
you need someone to take your hand.**

あなたみたいに走り回ってたわ  
あなたが雲の中に頭をもたげるように夢見てたの  
あなたに似ていたわ  
今までに寝転ぶなんてなかったでしょ  
靴を脱ぎすてて、瞳を閉じて  
あなたに似ていたわ  
今なら、あなたのことを理解できるの  
あなたには手を取ってくれる誰かが必要なのよ

※繰り返し

※繰り返し

※ 最終ページのQRコードからホームページへアクセスできます

※ ホームページにしらかば通信のカラーバージョンが載っています

# リフォームに ワンポイント



フレームシェルフ



「壁付け」「床置き」  
「天吊り」  
選べる設置スタイル



キッチン空間にヴィンテージを感じる暮らし



キッチン壁面  
マグネット対応  
化粧ボード

冷蔵庫に  
メモ張りは  
もう古いわネ



〈ブラックオーク柄〉

お知らせ

しらかば彩 開催予定



11月20日(土)・21日(日)

※同封のチラシをご覧ください



# リフォームしました

有り難う  
ございました。



## ～ 屋根を葺き替えました～

<before>



<after>



<Y様から>

屋根が傷んできたので、  
葺き替えました。  
ケアもラクだし、雨漏り  
の心配をしなくて良いの  
で、台風が来ても安心。



<T様から>

外壁の塗装と屋根の上の鳩小屋の修理の予定でしたが、  
思ったより屋根が傷んでいたの、葺き替えることに  
しました。  
屋根のことだから、いつでもというわけにはいきませ  
んからね。  
強風や台風、豪雨。屋根が飛んだり、雨漏りになっ  
てからでは遅いからです。

<after>



<I様から>

外壁と一緒に屋根も塗装しようと思ってもらったら、カラーベストの屋根が危ない状態に  
なっていました。これでは塗装は無理・・・（屋根の上に乗ることができません）ということで、  
カバー工法できれいな新しい屋根に替えました。  
屋根も壁もきれいになって、イメージも変わって、満足です。

《しらかばの家は健康を考えた家》



柿渋タンニンで  
24時間きれいな空気と暮らす家

FFC® 免疫住宅



ヘルス  
&  
ケア

## 長時間のスマホ操作と目の健康

長時間のスマホ操作は目に様々な悪影響を与えます。10月10日は目の愛護デー、次のことに注意して目をいたわる習慣を付けましょう。

### ●急増する「スマホ老眼」

加齢による老眼と違い、近くの画面を長時間見続けることで目の筋肉が疲れ、遠くを見ようとしてもピントが合わなくなる症状です。

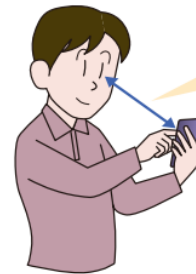
### ●両目でしっかり見ないと「斜視」に!

片手操作が多いスマホでは、画面を左右どちらかの目で見ることが多いため、斜視のリスクが高まります。

### ●夜の操作は「不眠症」の原因にも

寝る前に明るい画面を見ると、覚醒ホルモン「セロトニン」が分泌され、寝れなくなることがあります。

スマホ画面は目から30センチ以上離し、1時間ごとに10分程度は目を休ませましょう。



目から30センチ。  
両目でしっかり!

## 暮らしの雑学

## 飛行機雲と天気の関係

青空に伸びる真っ白な飛行機雲。実は飛行機雲の消え方で、お天気が予想できることをご存知ですか?

飛行機雲も普通の雲も、同じ氷の粒でできています。飛行機が飛ぶ高度1万メートルの気温はマイナス40度以下のため、排気ガスの水蒸気が冷えて氷の粒になるのです。これは冬に息が白くなるのと同じ原理。

また、高速で飛ぶ飛行機の後では気圧が急激に下がるので、空気中の水蒸気が冷えて氷の粒になることもあります。

### ●飛行機雲が長く残っている

上空の空気が湿っていると考えられ、このあと雲ができやすく、天気が崩れていくと予想されます。

### ●飛行機雲がすぐに消える

高気圧に覆われ、空気が乾燥している状態です。しばらくは晴天が続くでしょう。



ちょっと一息

# 「百人一首」



しもよ  
きりぎりす鳴くや霜夜のさむしろに

ころもかたし  
衣片敷きひとりかゝ寝む

ごきょうごくせっしょうさきのだじょうだいじん  
後京極摂政前太政大臣

## <現代語訳>

コオロギが鳴いているこの霜の夜の、寒々とした筵の上に自分の衣の片袖を敷いて、私はただ一人寂しく寝るのであろうか。

この歌は、晩秋の霜の降る寒い夜に一人で寝る寂しさを詠んだもので、静けさの中に響くコオロギの声が侘しさ、哀れさをいっそう強調しています。当時は、今のコオロギをキリギリスと呼び、反対に今のキリギリスをコオロギと呼んでいました。「衣片敷き」は自分の衣の片袖を敷くことで、恋人と共寝をする時はお互いの衣の袖を敷きかわし、ひとりで寝る時は自分の衣の片袖だけを敷くところから、ひとり寝の象徴となっています。

さむしろ・・・接頭語「さ」+むしろで「寒し」の意味が掛けられている

～Cf.よくわかる百人一首～



## 《休憩室》

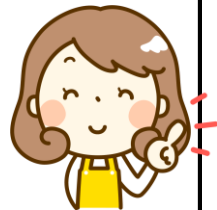
= 自然現象 雨・風・雪 =

- ① 斑雪
- ② 春一番
- ③ 微雨
- ④ 氷雨
- ⑤ 雹
- ⑥ 吹雪
- ⑦ 牡丹雪
- ⑧ 霰

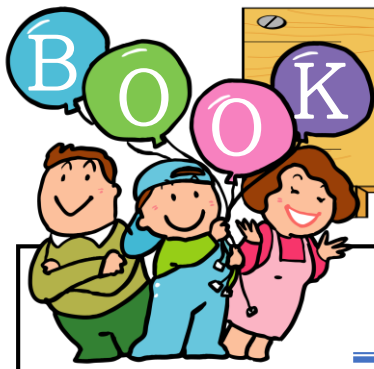
～Cf.読めない漢字が読める本～



## コロ付、椅子・カートにご用心！



コロ付の椅子、便利ですよ。余分な力を入れずにサッと引けてラクラク。といつも喜んで事務所の椅子を使っていました。足をけがした時など、椅子に座ったまま移動できて、グッジョブ！！と椅子に言いたくなったほど。それがですね、少し前、危なかったのですよ。椅子に座ってスッと引いた時、本当に滑らかにスッと椅子が引けて、私めのお尻がそれに乗り遅れてしまったのですよ。びっくり仰天！ 想像されたでしょう。まさしくその通り。コケました。ぶつきました。青あざつくりました。悲しや、悲しや・・・  
そんな訳で、他に便利だけど危なそうなものを考えてみました。そこで思いついたのが、スーパーのカート！便利便利、とっても便利。でも、何かのきっかけで変に体重がかかってしまったら・・・ブレーキないですからね。杞憂かな。杞憂で終わることを願って・・・



# 本の広場

## 『あの日、君は何をした』

著者 まさきとしか

### 本の紹介

連続殺人容疑者が警察から逃走した3日後の深夜、パトカーの追跡により男子中学生が事故死した。この男子生徒の家族を中心に、よくある裁判沙汰へと話は展開していくかと思いきや、家族崩壊の予兆を感じさせ、15年後に話は飛ぶ。何がどう繋がっていくのだろうかに興味をそそる展開。そして、最後に少年の事故死の理由の鍵が記される。読み返すと、登場人物がどこかで繋がっていて、人間の心の闇を見た気がする。秀逸。



『あの日、君は何をした』

### << 休憩室の答 >>

## ◎ 漢字 ◎

- ① はだらゆき・まだれゆき⇒ まだらに降り積もった雪。はだれゆき。
- ② はるいちばん⇒ 立春後、初めて吹く強い南風。
- ③ びう⇒ 小雨。わずかな雨。
- ④ ひさめ⇒ みぞれに近い冷たい雨。
- ⑤ ひょう⇒ 雷雨に伴って降る氷の塊。
- ⑥ ふぶき⇒ 激しい風と共に降る雪。
- ⑦ ぼたんゆき⇒ 雪の結晶が多数付着し合い雪片の大きな雪。
- ⑧ みぞれ⇒ 雪が雨混じりに降るもの。



安全・安心・健康をお届けする

# 株式会社しらかばハウジング

Panasonic リフォーム Club

【建設業許可】知事（般-2）第45201号

【設計事務所】知事（い-30）第9256号

【宅地建物取引業免許】知事（6）第17880号

【E-mail】[info@shirakaba-h.com](mailto:info@shirakaba-h.com)

【ホームページ】<https://www.shirakab-h.com/>

〒448-0816 刈谷市半城土西町2丁目18番地13  
TEL. 0566-21-8171 月曜定休

