

# しらかば通信

雨ニモマケズ  
風ニモマケズ  
雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ  
丈夫ナカラダヲモチ

宮沢賢治「雨ニモマケズ」より



Q: しらかば君は何匹  
いるでしょうか？

# OMソーラーから OMクワトロソーラーへ

## OMクワトロソーラーって??



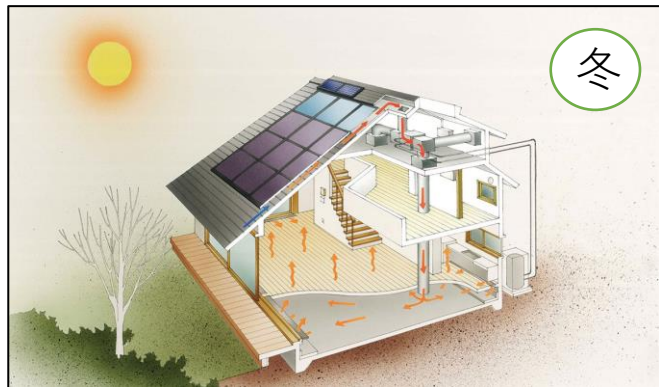
OMの基本性能である太陽熱利用にプラスして太陽光発電を可能にしたモデルがOMクワトロソーラーです。この仕組みはOMXにも活かされています。太陽光で取得した電力を家庭のすべての電気に使用することができます。それに加え一般的な太陽光発電は発電時に発生する熱は捨てるしかありませんでしたが、OMクワトロソーラーは発電時に発生する熱も暖房や給湯に利用するのでエネルギーを無駄にせず効率的です。太陽光発電パネルで太陽エネルギーの19.9%を電気として利用し、18.0%を熱として利用することで、合わせて37.9%をエネルギー利用できます。これにより業界トップクラスの創エネ性能を実現しています。

## プラス蓄電池で災害対策も



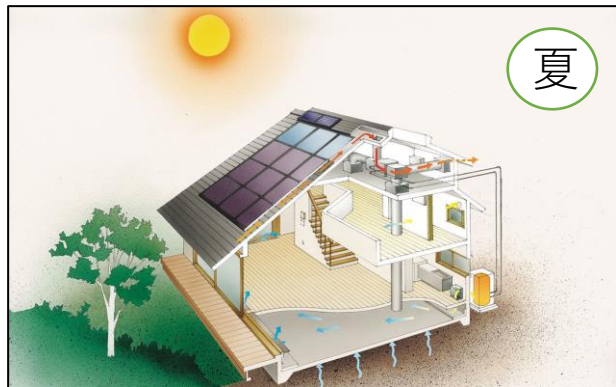
OMソーラーからOMクワトロソーラーへと変えられる方もあります。OMならではの快適空間を生かし、かつ、太陽光発電で電力の供給ができるとなれば、先行きの心配も軽減されるでしょう。

## OMクワトロソーラーのしくみ



冬

屋根への日射を利用して、太陽光発電をしながら、空気を温めます。温まった空気を床下へ送り、蓄熱コンクリートに蓄熱しながら家全体を床から穏やかに床暖房します。外気を暖房に利用するため、常に暖かい新鮮な空気で換気します。夜間から明け方にかけては、蓄熱コンクリートからゆっくり放熱。居室だけでなく、廊下や脱衣所など部屋間の温度差が少ない居心地のよい室内環境をつくります。



夏

屋根で温めた空気を小屋裏から排気します。主に春から秋にかけて、温められた空気を使ってお湯を沸かします。お湯の温度は、約300Lの貯湯槽に貯めた水が、約50°Cになります。浴槽にお湯を張ったり、シャワーに使えます。

『OMX』は全館空調・太陽光発電・お湯とりと3拍子揃っています。全館空調はいいという方には、『OMクワトロソーラー』がおすすめです。

◀ しらかばの家は健康を考えた家 ▶



# 浴室・洗面室・トイレを リフォームしました



【before】

＜浴室＞  
入口を引き戸にしたい



＜洗面化粧台＞  
ウォール収納はあるが、普段使  
いのものは洗面  
ボール周りに置  
いてしまう



＜トイレ＞  
サブトイレなので、今より  
お掃除が楽だと嬉しい



【after】

大きな間取り変更がなくても  
選ぶもので快適に



- ① 浴室の入り口は引き戸になりました
- ② 手すりと収納を兼ねた『おきラクス  
スマート手すり』で、安心して浴槽の出  
入りができます。
- ③ スゴピカ水栓で操作もお掃除も楽ラク。
- ④ 洗面の右側壁に収納を付けました。  
これで洗面周りはスッキリ。
- ⑤ ミラー下の水栓で、水栓周りのお掃除  
から解放されました。
- ⑥ 便器の形状もスッキリし、便器背面の  
掃除もラクになりました。壁紙や床を  
張り替えたことで、かなりイメージが  
変わりました。  
床も段差をなくして快適。



Panasonic  
ウツクシーズ



Panasonic  
ビバス



お施主様も、私たち作  
る側も浴室は広くした  
かったのですが、諸事  
情により断念しました。  
何を優先するか、それ  
が大事ですね。





ヘルス  
&  
ケア

## 「善玉菌」を増やす二つのポイント!

大腸には様々な腸内細菌がいて、普段は適度にバランスを保っています。でも、不規則な食生活やストレスが続くと悪玉菌が増えることに…。

善玉菌を増やすには、普段の食事でも次の二つのことに注意しましょう。

### ●生きた善玉菌を直接摂取

「乳酸菌」や「ビフィズス菌」などは生きた善玉菌と言われ、乳製品や納豆、漬物などに多く含まれています。ただし、胃や小腸で消化されやすく、大腸に届いても長期間定着しづらいので、定期的に食べましょう。

### ●お腹にいる善玉菌を増やす

「オリゴ糖」や「食物繊維」は、すでに腸内にいる善玉菌の栄養になると言われています。野菜や果物、豆類などに多く含まれ、消化されずに大腸まで届きやすいので、効果的に善玉菌を増やせると期待されています。



解決!  知恵袋

## シルバーアクセサリのお手入れ方法

さりげないおしゃれを演出してくれることから、幅広い年代に人気があるシルバーアクセサリ。でもシルバーは微量の硫黄(いおう)に反応し、すぐに黒ずむのが弱点です。

硫黄は化粧品やゴム、体のタンパク質、さらには空気中にも存在します。使用後は柔らかい布で汚れを拭き取り、保管時はなるべく空気に触れないよう、**ジッパー付きの密封袋**に入れるのがおすすめです。

黒ずみを落とすには、研磨剤入りの**専用クロス**が手軽ですが、細かい部分は落としづらく、こすりすぎると傷付くことがあるので注意しましょう。

**液体クリーナー**の場合は細部まで落とせますが、「いぶし加工」など、特殊処理をした製品には使えないことがあるので、必ず確認しましょう。



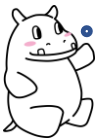
ちょっと一息

# 「百人一首」

来ぬ人をまつほの浦の夕なぎに

焼くや藻塩の身もこがれつつ

ごんちゅうなごんていか  
権中納言定家



## <現代語訳>

いくら待っても来ない人を待つ私は、松帆の浦の夕なぎの時に海辺で焼く藻塩のように、恋の思いに身も焦がれていることです。

作者は百人一首選者の藤原定家で、訪ねてきてくれない恋人を待ち続ける女性の切ない気持ちを巧みな比喩で表現しています。物寂しい夕なぎの海辺と、そこで焼かれる藻塩という情景は、待てど暮らせど来ない恋人をなおも待ち続ける恋に身を焦がす女性の姿を彷彿とさせます。

まつほの浦・・・「松」と「待つ」が掛けられている

身もこがれつつ・・・「思い焦がれる」と藻塩が「焼け焦げる」という意味が掛けられている

～Cf.よくわかる百人一首～



## 《休憩室》

= 日本の旧国名 =

- ① 信濃
- ② 甲斐
- ③ 越後
- ④ 佐渡
- ⑤ 越中
- ⑥ 能登
- ⑦ 加賀
- ⑧ 越前
- ⑨ 若狭
- ⑩ 近江

～Cf.読めない漢字が読める本～



## 何気ない言葉が 突き刺さる

ドラマやアニメの  
セリフから

中学時代に「初夢」を書かされた。それは、冬休みの宿題として色紙に今年の目標（大げさに言えば人生の指針・目標みたいなもの）を書くことです。書かされたと思っているのは、まずは「宿題」という点。残念ながら、宿題＝受動的且つやりたくないものと変換されるのが私の脳。勉強嫌いの私にとっては今もその残滓が・・・それはさておき、「目標」に掲げるものはといえば、先人の言葉であったり、格好よく四字熟語であったりと誰もがよく知っている高尚な言葉、と捉えてしまうのですよ。共感してくださる方も多いのでは・・・その高尚なものの対局にあるのが、娯楽的なもので、そこにドラマとかアニメが位置すると思っています。実際、ドラマやアニメは息抜きであり・癒しでありますね。その何気なく見ているドラマやアニメの中のセリフに感銘を受ける時があるのです。感銘は言い過ぎかもしれませんが・・・

何気ないセリフに共感し書き留めたいと思い、みんなに教えたいと思う。（実際は何気ないセリフではないかもしれないし、放送作家さんの意図かもしれない。）

日常のそんな発見は嬉しく、心がほっこりする良いひと時です。

でも一つ残念なことがあって、それは、そのセリフを書き留められず、忘れてしまうことです。それは、悲しい・・・







# 本の広場

## 『medium 霊媒探偵城塚翡翠』

著者 相沢沙呼

### 本の紹介



死者が見える霊媒・城塚翡翠と推理作家・香月史郎。二人は、心霊と論理を組み合わせ連続死体遺棄事件に立ち向かうことになる。証拠を残さない殺人鬼に辿りつくためには翡翠の力のみ・・・

よくある話の流れかと思いきや・・・是非最後まで読み通して頂きたいです。TVドラマは不調でしたが、やはり文字で味わいたい作品ですね。



### ◀ 休憩室の答 ▶



## 漢字



- ① しなの ⇒ 長野。科野とも。東山道の一つ。
- ② かい ⇒ 山梨。甲州。東海道の一つ。
- ③ えちご ⇒ 新潟。古称こしのみちのしり。
- ④ さど ⇒ 新潟に属する島。北陸道の一つ。
- ⑤ えっちゅう ⇒ 富山。古称こしのみちのなか。
- ⑥ のと ⇒ 石川北部。北陸道の一つ。
- ⑦ かが ⇒ 石川南部。北陸道の一つ。
- ⑧ えちぜん ⇒ 福井。古称こしのみちのくに。
- ⑨ わかさ ⇒ 福井西南部。北陸道の一つ。
- ⑩ おうみ ⇒ 滋賀。あわうみ（琵琶湖）の転じたもの。



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.shirakaba-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

