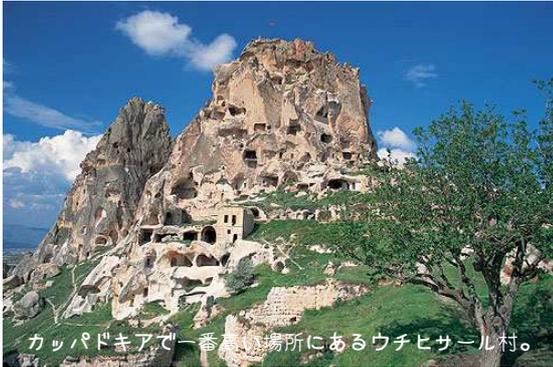


洞窟の家！？



カッパドキアで一番高い場所にあるウチヒサル村。

トルコ中央部の標高 1000m を超える高原にはキノコや帽子のような形の奇岩が無数にそびえ立っています。世界遺産にも登録され、一度は行ってみたい旅先として人気の「カッパドキア」の岩石群です。この不思議な景観は、火山灰が堆積してできた凝灰岩が、何万年もの間、雨に打たれて、浸食されてできたものだそうです。岩石群の地下には巨大な地下都市が広がっています。紀元前

3000 年頃、住民たちが侵入者から逃れるため、洞窟を掘って住むようになったのが始まりだそうです。最近、新たに過去最大規模の地下都市（地下 18 階建てのトンネル）が発見されたというニュースがありました。まだまだ謎の多い古代遺跡です。そんなカッパドキアですが印象的なのは冒頭でもお話ししました巨大キノコを思わせる不思議な奇岩です。中をくり抜いて住居になっているものが数多く存在し、ユニークな景観と共に建築業に携わる自分としては大変興味深いものです。歴史を紐解くと、カッパドキアは 1400 年代に入ると、オスマントルコ帝国の領土となり、この地に住もうと移住してきた人たちが新しく自分達の家をつくらうと洞窟を掘って住み始めたのが始まりという事です。この洞窟の家は、地下都市とは異なり、家同士が中でつながっておらず、太陽光が差し込む開放的なテラスを入りに設置した、独立した造りになっています。断熱性に優れた多孔質の凝灰岩で出来た洞窟の家は、夏涼しく、冬暖かい、天然エアコン完備のまさに「エコハウス」です。洞窟の奥の暗く涼しい場所は、野菜や果物、ワインなどの貯蔵庫に、暖かく明るい部屋はキッチンに、といった感じで、現在もこのタイプの家に住んでいる人が多いと言います。



テラスを段違いに設けることで、お互いのプライバシーを確保。



凹凸のある床やベンチにジュータンを敷きつめ快適な空間に。岩肌のひんやりした感触も軽減！



奇岩住居を利用したホテル。観光客に人気です！

標高 1000m を超える荒涼とした大地。大きな木がないので家を建てる建築材が無く、加工しやすい柔らかい岩が近くにあったから、岩をくりぬいてそこに住む、というのは自然な事だったのかもしれない。さて日本では木造建築が主流です。山や林という、木材が容易に手に入る環境の上、夏には高温多湿になる風土には、温度や湿度でその状態を柔軟に変える木はうってつけだったんですね。このように世界中には、それぞれ国の数ほどに住居の形式があると言われています。面白いですね。機会があれば「世界の家」、またご紹介したいと思います！

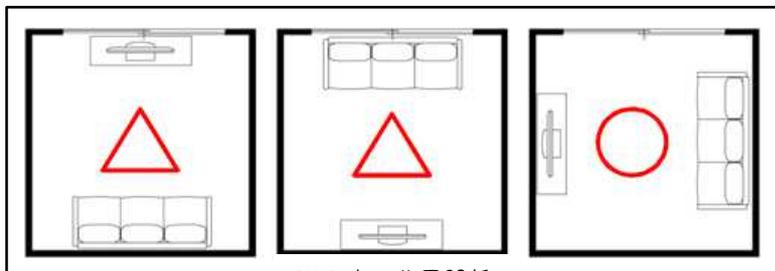
TV の配置

リフォームを機に、TV を新しく買い替える方が結構いらっしゃいます。特にリビングをリフォームする際、ソファやテーブルも大事ですが、このTV の配置が重要なポイントになります。リビングをプランする際、最近ではTV の配置や設置方法から考え始めるといったケースも増えてきています。ブラウン管の時代は部屋のコーナーに配置するのが定番でしたが、薄型TV が普及してからはその奥行きを気にせず、コーナーはもちろん、壁に沿うように配置したり、埋め込み、壁掛けにしたりと、いろんなバリエーションが可能になりました。

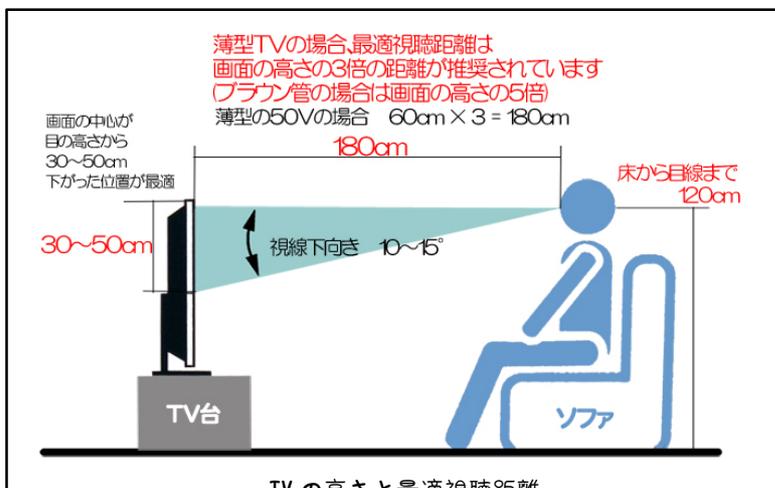
最初に考えたいのは窓との位置関係です。

TV は窓の直線状には置かず(窓を背にして配置したり、窓の対面の壁に配置しないで)、窓のある面に直角に置くという事です。窓から差し込む光が逆光になったり反射が強かったりとストレスの原因になるからです。カーテン、ブラインドなどでその

都度、光を調節出来れば問題ありません。次にTV を設置する高さですが、目線と同じか少し見下げのような角度、最適な視聴距離はTV 画面の高さの約3倍位がいいようです。あとはお部屋の中の動線も気にしながらTV の配置を決めていきます。最近ではLDK を一つの空間とするプランが増え、リビングだけでなく、ダイニングや、対面キッチンからもTV を見る事が出来る配慮も、逆にダイニングキッチン専用のTV が欲しいというご要望も増えてきました。



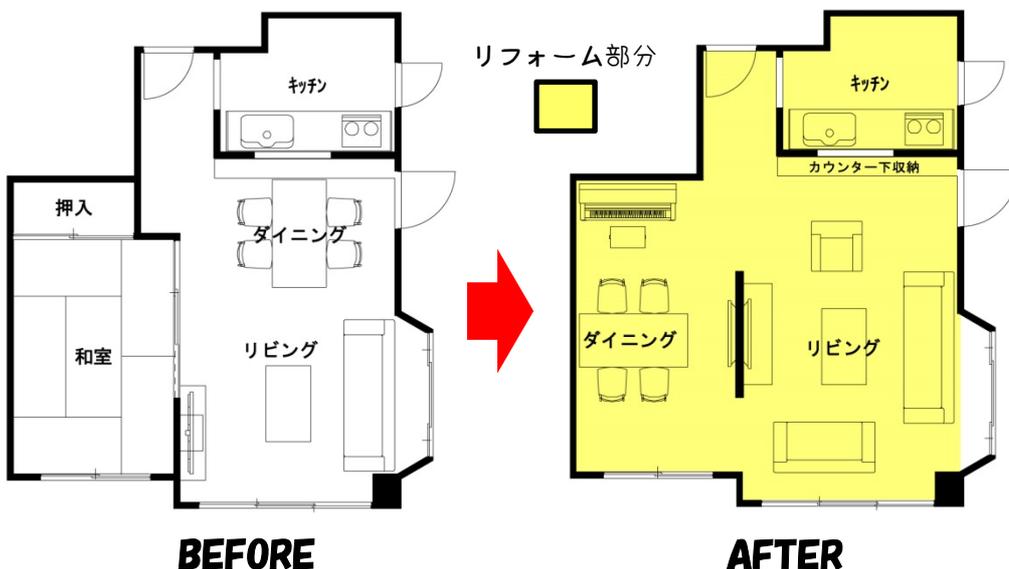
TV と窓の位置関係



TV の高さとお適視聴距離

BEFORE → AFTER リフォーム工事見学会

ここでこのTV の配置によりリフォームプランを検討した施工事例をご紹介します。築17年のマンションで、南側の和室とリビングダイニングを一つのLDKにするリフォームです。リビングのTV はもちろん、ダイニングになる和室にもそれぞれTV を置きたいとの事でした。



そこでリビングとダイニングの間に独立した壁を設け、両側にTV を配置(壁掛け)にするプランをご提案しました。せっかく広げた空間を分断しないよう壁の高さは2mに抑えます。これならリビング、ダイニングがすっきりゾーニングされ、それぞれ真ん中にTV を配置出来ます。



リビングアフター

独立した壁がお部屋のアクセントにもなりますし、わざわざしい配線も壁の中にまとめられTVまわりがスッキリ！まさに「一石三鳥」！？もちろんリビングですのでご家族のコミュニケーションにも配慮。お部屋を取り囲むようにソファを配置。ゆったりとくつろげるリビングになりました！



リビングビフォー



ダイニングビフォー



独立壁がリビングとダイニングをすっきり区切る！



ダイニングアフター



工事完了のご挨拶にお伺いしたら、特大のXmas ツリーがお出迎えしてくれました！



収納ビフォー

長期の海外出張の為、お客様ご不在の中でのリフォームでしたが、無事に終える事が出来ました。ヨーロッパの家具や調度品がお部屋にピッタリと収まり、お客様にも大変喜んでいただけました。



収納アフター

大人の塗り絵

先日、娘と TV を見ていたら「大人の塗り絵」なるものを紹介していました。塗り絵と言えば子供の遊びの代表格ですが、最近は少し様子が変わってきているようです。日本だけでなく、世界中でブームになっているようで、デザインの緻密さ、複雑さ、美しさ、アート性の高さはさることながら、遊びとしての範囲を超えた少し意外な効果が期待できるようなのです。素敵なデザインに色を塗っていく作業は楽しく、時間を忘れるほど夢中になるうちに雑念が消えてストレス解消に



効果があるのだそうです。より美しく塗ろうと色の配色や技法を工夫する事により、脳を大きく活性化できるそうです。集中力や頭の回転を高める「脳トレ」になるという事ですね。このような効果は科学的にも裏付けられており、実際に認知症の進行を遅らせる目的で高齢者のリハビリ施設でも導入されているそうです。スケートの浅田真央さんも競技の事だけ考えてしまうのを無くす為に大人の塗り絵をする事で頭をリラックスさせているそうです。夜の長いこの時期に、皆さんも夢中で色塗りしてみませんか。

Bells kitchen

一年で最も華やかなシーズンがやってきました。ご家族、お友達との Xmas パーティーの御馳走に“パエリア”はいかがですか？フライパンで炊き上げてそのままテーブルへ！とっても華やかなのでパーティーの主役になる事間違いなし！



●材料

エビ（有頭だと出来上がりが豪華になりますよ！）8尾
イカ 1 ぱい

ムール貝 10 個（アサリでも OK！アサリなら 20 個位）

米 2 合（といで水を完全にきっておく）、トマト 1 個、ニンニク 1 片、玉ねぎ 1/2 個、パプリカ赤黄各 1/2 個、コンソメスープ（お湯にスープの素を溶いたもので OK）2 カップ
白ワイン 100ml、塩コショウ、オリーブオイル、レモン、パセリ

●下準備

エビは皮は剥かず、背ワタだけ取っておく。イカはワタ、軟骨を取り除き、1cm の輪切りにしておく。ムール貝はよく洗い足糸を取っておく。トマトは湯むきして、1cm 角に切る。パプリカは 5mm 幅に切る。玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにしておく。

●作り方



① フライパンにオリーブオイルを引き、下ごしらえした魚貝を入れ、軽く塩コショウをする。



② 白ワインを入れ、フタをして酒蒸しにする。エビ、イカは色が変わったら、ムール貝は口が開いたら取り出す。



③ いったん、蒸し汁は取り出し、フライパンに多めのオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ニンニクのみじん切りを炒める。



④ 玉ねぎが透きとおってきたら、米を入れて炒める。



⑤ 米が熱くなったらトマトを入れる。



⑥ 先程取り出した蒸し汁にコンソメスープを合わせたもの（2 カップ）を入れる。



⑦ 沸いてきたら灰汁とり、アルミホイルでフタをして弱火で約 15 分炊く。



⑧ 一度フタを摂り、魚貝、パプリカをキレイに並べもう一度フタをして 10 分乾蒸らして出来上がり！

編集後記

ここ数年、10 月になると当たり前のようハロウィンの時期となってきた感がありますが、いつから日本に入ってきたのでしょうか？茶端は、どうも 1997 年に東京ディズニーランドが「ディズニーハロウィン」を開催した事のように思えます。その後、しばらくは単なる外国の文化として知られる程度だったのですが、最近になり日本で認知されだしたコスプレとハロウィンの仮装が融合して、ハロウィン本来の目的（先祖を敬う、収穫を祝う）に関係なく秋のイベントとして盛り上がりを見せるようになったようです。お菓子業界もついにバレンタイン市場を抜いたようで、クリスマスに次ぐ一大国民行事になりつつあります。今後も日本独自に進化していきそうなハロウィン。経済が潤いみんなが楽しめるお祭りの形としてはいいのではないのでしょうか。（ハロウィン後のごみの問題などありますが）そして次なるイベントは年内最後にして最大のイベント、クリスマスです！町のイルミネーションもクリスマス一色、見ているだけで楽しい気分になりますよね♪そんなこんなで今年も残すところ一か月ちょっと。少し早いですが一年間どうも有り難うございました！来年も皆様にとってより良い一年になりますように。次回は年明け 2 月発行予定です。お楽しみに！