

For your quality life

住まい手の暮らしに寄り添い、
さらなる愛情を注がれる
家となるために。

家族や時代の変化に合わせて、
暮らし方を新しくする。
住み慣れた街で、
今と未来の心地よさを考える、
最高のリフォームのかたちを
お客さまと一緒に描いていきます。

話そう、**リフォーム**のこと。

 **東急Re・デザイン**

リモデリング営業部
東京都渋谷区南平台町 2-17 A-PLACE 渋谷南平台 4階
TEL.0120-935-109
受付時間 / 10:00 ~ 17:00 (水・日・祝祭日休)



PRESENT

キャンドルの森工房の
オリジナル制作クリスマスキャンドル1個を、
抽選で20名様にプレゼントいたします。
(直径約7cm、高さ約8cm)

〈キャンドルの森工房〉

東京都あきる野市で国産のロウにこだわり、安心して使える、
人にも自然にも優しい手作りのオリジナルキャンドルを制作。
キャンドルの森工房と東急ハーヴェスト軽井沢VIALAにて、
キャンドルの体験教室も行っています。
(費用は時期等によりかわります)
お問い合わせ:candlenomori@yahoo.co.jp

応募期間:12月1日~10日まで
応募方法は、送付状の裏面をご確認ください。
※専用アプリ(ダウンロード無料)が必要です。
※当選者は商品の発送をもってかえさせていただきます。



 **App Store**
からダウンロード



 **Google Play**
からダウンロード



MAGAZINE FOR OWNERS

Quality Life

ISSUE 22 2023



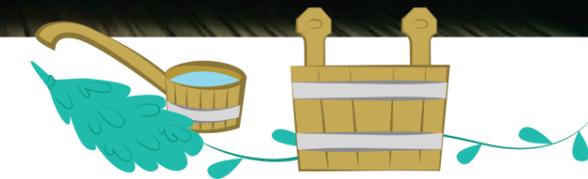
東急Re・デザインのお知らせなど、
こちらからもご覧いただけます。

サウナの 愉悦

Sauna pleasure

いま、日本では空前のサウナブーム。サウナをテーマにしたドラマが話題になり、サウナ巡りを楽しむ「サ活」をする、「サウナー」と呼ばれるサウナ愛好家も急増中。もはや一過性のブームではなく「文化」として根つきつつあるといっても過言ではありません。今回のQuality Lifeは、ひと味違ったサウナの楽しみ方をご提案。本場フィンランドでのサウナ文化や自宅サウナの醍醐味など、成熟した大人の嗜好としてのサウナの世界に、誘います。

[サウナに入るとき注意点]◎高血圧の方の長時間のサウナ浴 ◎飲酒状態での入浴 ◎その他医師によってサウナや温冷交代浴を禁止されている方
上記に当てはまる方はサウナ浴を避け、健康な方も体調に気をつけて入浴しましょう。



サウナは究極のリラックス

サウナ(sauna)とは、フィンランドをはじめ北欧地域で古くから親しまれる熱気浴のこと。サウナストーブが設置された密閉空間で、ストーブの上部に敷き詰められた石を熱し、それに柄杓で打ち水をして発生した熱気を全身で浴びる入浴法です。“サウナ大国”と呼ばれるフィンランドは、人口540万人に対して300万のサウナがあるともいわれ、2人に1つ以上のサウナがある計算になります。それほどまでに深く、人々の暮らしに根づいているのです。

サウナに対して「熱い空間でじっと耐えるもの」と思っている方も多いかもしれません。でも本来のサウナの楽しみ方は次の通り。まず熱い蒸気を浴びることで体の深部からすみずみまでがゆっくり温まっていくのを感じます。サウナ室から出たら汗を流し、リラックスできる体勢で心拍が落ち着くのを待ち、ふたたび

サウナへ——。これを繰り返すうちに皮膚感覚が心地よく刺激され、リラックス状態がもたらされます。この快感が、人々がサウナの虜になるゆえんなのです。

サウナは美容や健康にもうれしい効果があります。フィンランドには「女性が一番美しいのはサウナを出て1時間後だ」という諺があるくらい、サウナの美肌効果はよく知られています。その理由は主に、汗をかくことで新陳代謝が活発になり、肌のターンオーバーのサイクルが整うこと。また、発汗と同時に老廃物が洗い流されるのも、美肌づくりを助けます。健康面では、サウナまたは温かい風呂と冷たい水に入ることを交互に繰り返す“温冷交代浴”を行うことのメリットも。自律神経を整え、血行を改善し、疲れの原因とされる乳酸や疲労感を取り除くとともに、メンタルの安定や快眠効果も期待できます。

サウナの基本的な入り方

0 まずは前準備

水分補給を行い、体と頭をしっかりと洗う。サウナ室に入る前にタオルで体の水気を拭く。



1 サウナ

目安は5～15分だが、時間にこだわらず、出るタイミングは自分で判断する。「限界の少し手前」を目安としてもOK。



2 水風呂

シャワーやかけ水(湯)で汗を流し、水風呂へ。体をしっかりと冷やす。体調と相談しながら無理のない範囲で。



3 休憩・外気浴

体の水気を拭き、外や室内の涼しいところで休憩を。体が冷えないようにバスタオルやボンチョで体を覆っても。



「ととのう」とは?

サウナ、水風呂、休憩の工程を「1セット」と呼びます。このサイクルを繰り返すと、休憩のときに体がふわふわするような、気だるいような恍惚が訪れます。このディープリラックス状態が「ととのう」と呼ばれている状態です。

人生が豊かになる、 自宅にサウナがある暮らし

サウナの良さに開眼すると、いつでも好きなときにサウナを楽しみたいと思うようになるはず。実は、自分の家にサウナをつくることもできるのです。プライベートサウナについての情報やメリット、自宅サウナの楽しみ方をご紹介します。



自宅サウナってどんなもの？

家庭で楽しむためにつくられたサウナ。主に電気ストーブを熱源とした室内に設置するタイプの箱形サウナや、ベランダ・庭に設置するテントサウナ、樽形サウナ(バレルサウナ)など、多彩な選択肢があります。DIYすることも可能ですが、簡単なリフォームでできる室内設置や屋外設置するタイプがおすすめです*。

03 | 自分や家族にとって最高の セッティングに調節できる

サウナで大切なのは、サウナ室内の温度と湿度のバランス。水は空気よりも温まりやすい性質を持つため、適度に高い湿度が保たれたサウナ室内のほうが心地よく感じる方が多いようです。サウナに慣れてくると、好みの温度と湿度のバランスがわかるようになります。自宅サウナであれば温度はストーブの強弱で、湿度はロウリュで……と自在に調節できるため、自分好みの快適さを追求する方にはぴったりです。

01 | アロマ水でロウリュを楽しむ

熱したサウナストーンに水をかけて水蒸気を発生させることを「ロウリュ」といいます。サウナを神聖なものにとらえるフィンランドでは、『ロウリュにはサウナの魂あり』という格言があるくらい、サウナには欠かせないもの。とはいえ日本では、お客のセルフロウリュが可能なサウナ施設は限られています。自宅サウナならば、好きなアロマを使い好みのタイミングでロウリュすることができます。

04 | 家族との語らいのひとときに

語らいも自宅サウナの楽しみのひとつです。国内のサウナ施設ではおしゃべり禁止の場所がほとんどで、異性同士で入れるサウナもごくわずか。本場フィンランドでは、サウナは社交の場であり、家族や友人との会話を楽しむ場所です。自宅のサウナならば気軽に家族や友人を誘って、ゆっくり汗をかきながら団欒を楽しむことができます。サウナは究極のプライベート空間ですから、体も気持ちもほぐれ、普段は話せないようなことも、不思議と話せてしまうものです。

02 | 水風呂がなくても大丈夫

「サウナの後は水風呂」がセットだと思っている方も多いのですが、フィンランドのサウナでは、水風呂はマストではありません。寒さの厳しいフィンランドでは、屋外でゆったりと過ごすだけで、自然と体が冷えていきます。自宅サウナなら、シャワーで汗を流した後、室内の涼しい場所やテラスで外気にあたることもおすすめ。これなら水風呂が苦手な方でも楽しめます。

05 | 空間にこだわる

せっかくのプライベート空間ですから、サウナ室内のインテリアや照明にこだわるのもおすすめ。ヴィヒタと呼ばれる白樺やオークの若木の束を飾ったり、サウナの守り神といわれる「トントゥ」のオブジェをあしらったり、好みのデザインのバケツやラドル(柄杓)を選んだり……。スピーカーで音楽や環境音を流すのも良いですし、照明を落とし静寂のなかで瞑想にひたるのも自宅サウナならではの贅沢です。

Sauna guide

初心者のための サウナガイド

サウナに興味が出てきたら、まずはサウナ施設に行ってみましょう。国内にも本格的なフィンランドサウナが楽しめる施設や本格サウナグッズを取り揃えたショップがたくさんあります。

渋谷SAUNAS (東京)



サウナ室9室・水風呂4つを備えた都市型施設。音を全身で感じるサウンドサウナや、ヴィヒタで覆い尽くされたボタニカルなサウナ、クロモジ茶のアロマを使用した茶室をイメージしたサウナなど、多彩なサウナが楽しめる。
東京都渋谷区桜丘町18-9
☎ 8:00~24:00
<https://saunas-saunas.com/>

SAZAE (香川)



現代アートの聖地・直島に設置されたサウナ。建築家の隈研吾氏が手がけた、巻貝を想起するような独特なフォルムが特徴。まるで洞窟に迷い込んだかのような、幻想的な空間での「ととのい」は唯一無二の体験。
香川県香川郡直島町宮ノ浦横防2182
☎ 14:00~19:00
<https://sanamane.jp/>

御船山楽園ホテル らかんの湯 (佐賀)



御船山に育まれた独自の自然や歴史を受け継いだ伝統あるホテルにあるサウナ。御船山の森の音をリアルタイムで流しており、サウナ室にいながら自然と一体になる感覚を楽しめる。開放的な露天風呂も圧巻。
佐賀県武雄市武雄町武雄4100
☎ 15:00~24:00(4部制)
<https://www.mifuneyama.co.jp/>

こだわりのサウナグッズを探すなら

Metos Sauna Soppi (東京)

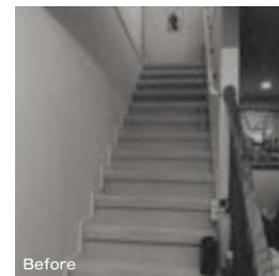
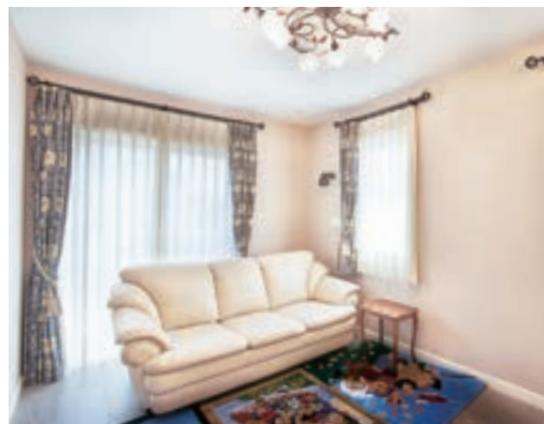
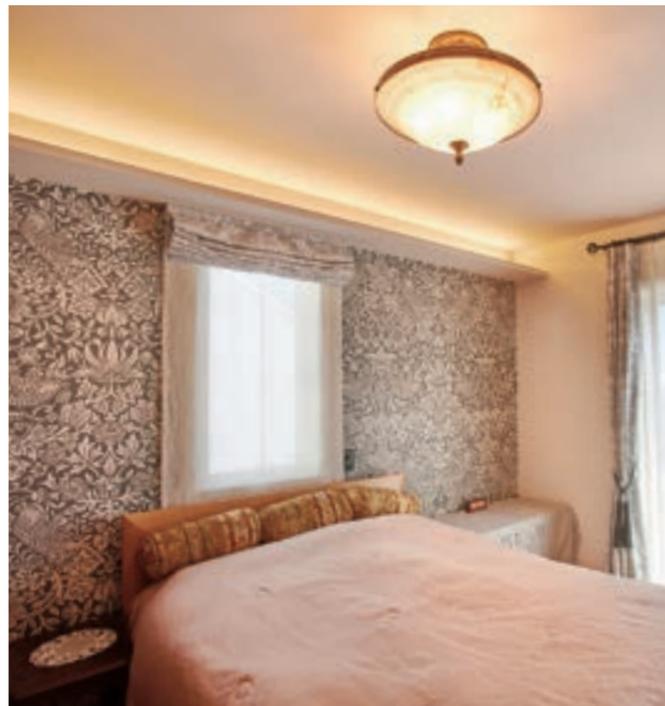
“サウナといえばメトス”でおなじみの(株)メトスが運営する日本初のサウナアイテム専門店。フィンランドをはじめ世界各国から取り寄せたサウナハットやアロマなど、こだわりのグッズが並び。



東京都昭島市田中町610-4 モリパークアウトドアヴィレッジ内
☎ 平日11:00~20:00、土日祝日10:00~20:00
<https://saunasoppi.shop/>



*家庭用サウナを選ぶときは、電気用品安全法(PSE)等の基準をクリアしているかどうかも確認しましょう。



取材・撮影協力：神奈川県 O様邸
Text by Haruka Aoyama
Photography by Masaki Fujita

読み切り小説

私のRe

第5回 | 充実したセカンドライフのための家

「これからもずっと、この家で」

午前10時。窓の外はぽかぽかとい天気だ。いつもよりちょっと遅めに起きた私は、愛犬と愛猫に「おはよう」と声をかけてキッチンに向かう。普段なら、食事をつくるのは私の仕事だ。けれど、きょうは日曜日。夫とふたりで野菜たっぷりのランチをつくるのは、毎週末の大切な約束。

「サラダの盛り付け、これでどう?」「いい感じ! ドレッシングもできたよ」——私たちは少しはしゃぎながら、リビング中央の大きなキッチンカウンターに、お皿を次々と並べていく。フレッシュなハーブとレタスのサラダ、トマトのマリネ、米粉マフィン。スムーズにサーブできるのは、備え付けられた昇降式の収納のおかげ。お気に入りのヘレンドのプレートに盛り合わせたスペシャルなランチをテーブルに運ぶ。食卓につき、「いただきます」と手を合わせる。ひと口食べて思わず口元がほころぶのも、いつもどおりの幸福な日常。

結婚して38年。私と夫は子どもたちが巣立ったあとの生活について、たくさん語り合った。「お互いこれまででは仕事と子育てに頑張ってきたけれど、これからは夫婦の時間をもっとたくさん持とう」

——思い描いたのは、ソファでゆっくり映画を観たり、友人を招いてホームパーティーをしたり、たくさんの花を庭で育てたり……そんな生活だ。「やりたいこと」がどんどん溢れてくる。だからリフォームを決めたのは、自然で必然の流れだった。

それまでのわが家は、一階にリビングダイニングとキッチン、二階に子ども部屋と寝室があった。パーティー好きの私たちだから、たくさんのお客さまに来てほしい。だから、一階は今の間取りを活かして、ゲストのおもてなし用のリビングとキッチンにしよう。

二階は、寝室をリビングダイニングにつくりかえて、これからのふたり暮らしの中心となる空間にしよう。リビングダイニングには、ふたり並んで料理をしても余裕のあるくらい、広いカウンターキッチンがほしいな。そうだ、私が一目惚れしたカーテンをインテリアの主役にしよう。ブラックを基調としたモダンなキッチンパネルと、ダスティピンクの壁紙との相性も抜群だ。子ども部屋は、夫婦の寝室とファミリールームにしよう。旅行かばんやゴルフバッグがたっぷり収まるウォークインクローゼットも付けたいな。ファミリールームができたなら、ふたりでゆっくり映画を観ようね。

そして私たちは、生まれ変わった大好きなわが家で、幸福な毎日を過ごしている。とくにお気に入りなのは、二階のリビングダイニング。窓からはいつでも明るくやわらかな陽光が差し込み、ふたりが一緒に過ごす時間が増えて、会話ももっと弾むようになった。「これからこの家で、なにをしたい?」「一階に友達を呼んで、ワイン会なんてどうかな?」「いいね! ウッドデッキもリフォームしたんだから、バーベキューもしようよ」——リビングの雰囲気に合わせて選んだミルクティー色のソファに座り、猫を撫でながら話し合う。「やりたいこと」は、まだまだ尽きない。そんな話をするたびに、ふんわりした幸福感が私たちを包む。この家で過ごす未来はきっと、もっともっと幸せな時間。だから私たちは、きょうも明日も、ずっと幸せに過ごしていきたい。

こちらの情報は、
下の二次元コードからもご覧いただけます。



ピエモンテ風 ポークソテー

Maiale alla Piemontese



アンチョビが効いているので白ワインがよく合う。
やや重厚感のあるシャルドネの白などがおすすめ。

Maiale alla Piemontese

ピエモンテ風ポークソテー

アンチョビとニンニクをソースに用いる〈バーニャ・カウダ〉は、イタリア北西部のピエモンテ州を代表する冬の料理です。栄養価が高く、体を温めるこのソースは厳しい冬にはもってこい。今回はそこにマスタードを加えたソースを、ボリューム感ある豚のステーキに^ま纏わせました。クリスマスや年末年始、ご家族やご友人とともに楽しみください。

Text by Hiroe Nakajima / Photos by Masashi Kuma

1



豚肩ロースは両面に軽く塩コショウし、脂身に包丁で切れ目を入れておく。フライパンにEVオリーブオイル少々(分量外)を入れ、肉を中火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返して焼き上げ、肉汁ごとバットなどに移す。

2



EVオリーブオイルをフライパンに注ぎ、包丁で潰したニンニクを入れておく。フライパンにEVオリーブオイル少々(分量外)を入れ、肉を中火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返して焼き上げ、肉汁ごとバットなどに移す。

3



中火にして白ワインペネガー、白ワインの順に加える。フライパンの側面についた汁もこそぎ取りながら、ヘラで混ぜ合わせていく。アルコールが飛んだら、水、マスタード、1の肉汁を加え、混ぜながら少し煮詰める。

4



3のソースがもったりしてきたら黒コショウを加え、1の豚肩ロースをソースの中に入れる。肉が温まったら無塩バターを加え完成。皿に盛り付け、刻んだイタリアンパセリを散らす。付け合わせには、特に冬野菜のカリフラワーが好相性。

材料 (2人分)

| | |
|---------------|------------------|
| 豚肩ロース 400g | |
| 〈ソース〉 | |
| EVオリーブオイル 20g | 白ワイン 30g |
| ニンニク 1片 | 水 100cc |
| アンチョビ 10g | 無塩バター 12g |
| マスタード 10g | 黒コショウ 適量 |
| 白ワインペネガー 15g | イタリアンパセリ(彩り用) 少々 |

*今回は付け合わせにカリフラワーとホウレンソウのバターソテーを添えた。
*豚肩ロースではなく、仔牛などに代えても。

弓削 啓太

Keita Yuge



1985年生まれ。パリの三ツ星レストラン「ギ・サヴォワ」で修行。帰国後、サローネグループに入社、フレンチからイタリアンの世界に飛び込む。2019年パリで開催された、イタリア最大手のパスタメーカー「バリラ」が主催する国際パスタ競技大会である「パスタ・ワールド・チャンピオンシップ」にて優勝。パスタの世界1位に輝く。現在、横浜「SALONE2007」の料理長を務める。YouTubeチャンネル「YUGETUBE」はチャンネル登録者数18万人以上。



「お気に入り」は、自分でどんどん増やしていける

『アメリ』

Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain
2001年

空想が大好きな女の子の 「お気に入り」に囲まれた空間

モンマルトルのカフェで働くアメリは、空想癖のある女の子。冷淡で神経質な父母からの愛情を感じることができず、心臓病と誤診されたために学校に行けず、友だちもできずひとりぼっちで子ども時代を過ごした彼女にとって、空想の世界だけがずっと心の支えでした。

大人になったアメリが暮らすアパートマンは、彼女の頭の中をそのまま体現したかのような空間です。基調は赤で、壁紙もソファもカーテンも、大きなベッドのシーツも真っ赤。くわえて、壁紙の一部に施されたゴールドの模様、モスグリーンの大きな枕、真っ青なシェードの卓上ランプと、ビビッドな配色が個性的。日本人には考えられない色遣いですが、すべてが調和しているのが不思議です。部屋のいたるところには、犬の絵や豚の彫刻のランプなど、動物のモチーフが散りばめられていて、すべて

が彼女の「お気に入り」。この部屋は、彼女にとって大切な「自分の居場所」であり、唯一の「世界」でした。

「自分の世界」を飛び出した アメリを待ち受けていたものは？

自宅と職場のカフェを行き来するだけのアメリは、ある日、家の中で古ぼけた宝箱を見つけました。どうやら前の住人である少年が残したもののようでしたが、彼女は「この箱を持ち主に返そう！」と思いました。人と関わることをずっと避けてきた彼女にとって、はじめての大冒険となりました。アメリは内向的ですが、感受性がとても豊かで、いたずら好きな女性です。唯一の世界だった家を飛び出した彼女は、ガラスのように脆い骨の老人や口の悪い八百屋の店主、売れない小説家、捨てられた証明写真を集める若い男など、さまざまな人と出会い、ひとりではわからなかった「幸福感」を感じるようになります。

アメリの家には、ほかにも素敵なアイテムやインテリアの工夫がたくさん。映画の世界観に浸りながら、あなただけの「お気に入り」を探してみるのもおすすめです。

Cinema
『アメリ』

監督：ジャン＝ピエール・ジュネ
出演：オドレイ・トトゥ、
マチュー・カソヴィッツ、
ドミニク・ピノン ほか

DVD 1,500円(税抜)
発売元：ニューセレクト株式会社



『アメリ デジタルリマスター版』
2023年11月17日(金)よりヒューマン
トラストシネマ有楽町、新宿武蔵野館、
ユーロスペースほかにて全国順次公開
公式サイト:amelie-film.com
©2001 UGC IMAGES-TAPIOCA FILM-FRANCE 3
CINEMA-MMC INDEPENDENT-Tous droits réservés



麗しのテーブルウェア

Life with Tableware



第5回

魔笛

(ローゼンタール)

Die Zauberflöte (Rosenthal)

ローゼンタールは2023年で創業144年を迎える、ドイツの伝統あるブランドです。めざすのは「芸術と実用の融合」。「伝統的な製品を作りつづけるだけでは、たとえそれが優れたものであっても意味をもたない」という考えのもと、1950年代から新しい作風に取り組んでいます。「時代の感覚に合って、いつの時代でも真の価値を保ちつづけるもの」をテーマとしたテーブルウェアは、世界的な人気を博しています。

「魔笛」は、モーツァルトの生涯最後のオペラ作品をもとにデザインされたコレクション。舞台は古代エジプトの架空の世界。魔法の笛に導かれた王子タミーノが、夜の女王の娘パミーナを救うために「魔法の鈴」を与えられ、さまざまな試練を乗り越えていきます。プレートの表面には、物語の世界観を繊細な技巧によるレリーフで表現。裏面には歌詞が装飾され、独創的なデザインが魅力です。

このコレクションをデザインしたビョルン・ヴィンブラッドは、デンマーク人のアーティスト。陶芸や絵画などの幅広い分野で国際的に活躍する一方、演劇やオペラ、バレエなどの衣装デザインを手がける舞台芸術家としても有名です。ヴィンブラッドの二つの活動から生まれたこのコレクションは、テーブルウェア史上に残る傑作として評価されています。実用性を兼ね備えながら詩的なこのコレクションは、ありふれた日常を華やかに、ドラマチックに彩ってくれるはず。

MAGAZINE FOR OWNERS

Quality Life

Vol.22

published by Tokyu Re-Design Corporation
printed in Japan 2023

editor_BlancQuest
design_Kuuchido Co., Ltd.

TOKYU Re-DESIGN

<https://www.tokyu-re-design.co.jp/>

本書の掲載内容の無断転載・複製・複製などを禁じます。
©Tokyu Re-design Corporation