6月号

2010年6月1日発行　第30号

オーガニック生活の素晴らしさをお伝えする情報誌

オーガニック生活

Organic Life

(有)ナガシマ建築工房　NAGASHIMA KENTIKUKOUBOU

梅雨時期の到来と思いきや・・・
ただ気温は春先の頃とのことで体調管理には注意したいものですネ！！

さて今月よりニュースレターの内容がリニューアルしました
如何ですか・・・

これまでの自然素材重視をもっと踏み込んでオーガニック思考と言う
フレーミングを採用し、より健康な住まい造りに取り組んでまいります。

現代生活はとにかく時間に追われ、何かと気忙しい生活習慣になって
います。その為、人と人との関わりも気薄になっていますよね。
私はもっと心豊かに「スローライフ」な生活を楽しもうと考えています。
そして人と人との心の通った生活、もっと人間らしく充実した毎日を
過ごしたいと願っています。

「スローライフ」な生活とは家庭が大事！ですよ
マイホームを如何に考え充実した生活環境に住まうか！
とても重要です。そんな暮らしへの提案を心がけています。

（追伸）体感ハウスではセミナーも開催中！（要予約）
聞きたいな～と思われる方はお気軽にお越し下さい。
オーガニック思考とは、スローライフとはとか
目からウロコの話が聞けると思いますよ・・・。

いきいき趣味らいふ

息だけで的に当てる快感 ～スポーツ吹矢～

簡単に言ってしまうと「5～10メートル先の的に吹矢を吹いて、得点の多いほうが勝ち」と、いたってシンプルな競技です。しかし、社団法人日本スポーツ吹矢協会主催の競技大会や、段位、級位の認定もあり、大変奥の深いスポーツと言えます。ゆっくりとした一連の動作の中で、腹式呼吸と胸式呼吸の両方を用いることから「静かなエクササイズ」とも呼ばれています。大きく息を吸い込めという指令が大脳から延髄の呼吸中枢に送られるため、延髄が活性化。不眠症や体調の改善につながります。思い切り息を吹くので、胸筋や腹筋が強化され、身体の隅々にまで酸素を送ることができ、血液循環がよくなり内臓器官の活性化にも繋がりますね。また、的に当てようとすることで、集中力が増し、的に命中した時の爽快感からストレス解消にもなります。このような効果を得るには、「まず礼をする、構える、筒を上げる、息を吐く、息を吸う、吹く、息を整える、礼をして終わる」・・・こういった、基本動作が大切ですよ。必要な道具は筒と矢だけ。長さ120㎝内径13㎜の筒。グラスファイバーやカーボン樹脂製のものです。矢は長さ20㎝で、先端は金属製になっています。

社団法人日本スポーツ吹矢協会
http://www.fukiya.net/

季節の星ぼし

★海神ポセイドンの使い ～いるか座～

日が暮れて間もない時間帯に現われるダイヤの形に並ぶ小さな星の集まりが「いるか座」です。歴史は古く、二世紀の天文学者プトレマイオスが定めた48星座の中にもちゃんと入っているほど。ギリシア神話によると、海に落ちた音楽家アリオンを助けて岬に届けた賢く優しいイルカの群れの一匹とされています。地中海にはもともとイルカが多く、昔から神聖な動物と大事にされていました。これは、船乗り達に航海に必要な季節を教えてくれたのと、海神ポセイドンの使いと信じられていたからでしょう。また、死者の魂を運ぶとも言われています。イルカの名がついた理由の一つに、天の川の近くにこの星座が位置することがあるのかもしれませんね。

節約主婦手箱

お中元やお歳暮を賢く贈る

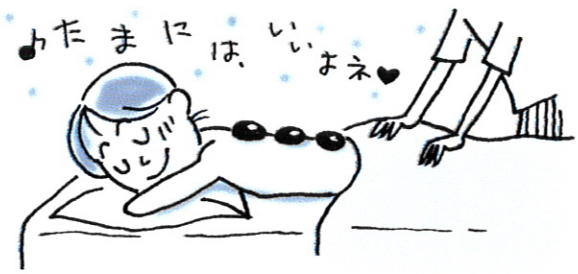
お中元やお歳暮は、有名デパートの包装紙に包まれてないと！という概念に縛られていませんか？もちろんデパートに出向いて用意するのもよいのですが、少し工夫を加えるなら、インターネット購入がおすすめです。何％か割引になったり、送料が無料になるなどのサービスがありますよ。贈られるほうとしては好きなものが手に入る商品券が一番うれしいのですが、やはり金額がはっきりと見えてしまうので、どうしても予算より高めにしてしまうのが人間の心理。日頃から地元の名産など安くても良い品をチェックし、いざという時に使えるよう覚えておきます。そのほうが相手に失礼がなく経済的です。一度だけの贈り物にしたいなら、「○○の件ではお世話になりました」などと手紙を添えれば、次回から贈らなくても失礼には当たりません。

いつまでも美しく

おからだのお手入れ

“スパ”を楽しんでみる

リゾートを紹介する雑誌などで見かける“スパ”。高級なところで、利用するのにちょっと緊張しちゃいそう！と思っていませんか？語源はラテン語の「水による癒し」という意味の「Solus Per Aqua」の頭文字をとったもの。水や温泉を利用した病気治療が目的のものでした。しかし、現代では「美と健康の維持・回復・増進を目的として、温浴・水浴をベースに、くつろぎと癒しの環境と様々な施設や療法などを総合的に提供する施設」と定義づけられています。ヘアサロンやエステティックサロンがスパ的要素を取り入れたりしているので、厳密な区別がつきにくくなっていますが、要は利用する側の目的にあっているかどうかが大事。価格と同時にどういうサービスがあるのかを必ず事前にチェックします。また、エントランスやスタッフの雰囲気、衛生面からトイレの清掃具合などもポイントですね。まずは自分の生活圏にあるスパから選んで楽しんでみてはいかがでしょう？



こんなときどーする!?

年中行事から冠婚葬祭まで

～改めて「祝儀袋」「不祝儀袋」について～

まずは「祝儀袋」について。祝儀袋は贈る金額に合わせて選びましょう。パッケージに目安額が記入されていることが多いので参考にして下さいね。例えば水引が印刷されているような簡易タイプは五千円以下を入れる時が多いようです。中包みにお札を入れ、上包みは下の折り返しが外に出るようにします。気をつけたいのが水引きのデザイン。端を引っ張ると輪が締まる「結び切り」は、結婚・快気祝いなど一度きりにしたいお祝いに使います。色は「祝儀」と違いますが、弔事もこの形を使います。尚、結婚式の場合は長く続くようにという意味が込められている「のし」付きのほうが喜ばれるようです。同じように引っ張ると輪がほどける「花結び」は、出産・入学・長寿など、何度あっても良いお祝いに使います。

つぎは「不祝儀袋」について。こちらは表書きに気をつけましょう。一般的には、四十九日の前なら「御霊前」。四十九日が過ぎたなら「御仏前」になります。ただし、宗派によって異なるのを忘れてはいけません。浄土真宗では四十九日前でも「御仏前」と書くなどそれぞれの決まりがあります。また、キリスト式の場合は「御花料」などとします。宗派が分からない時には「御香料」と書く場合が多いようですが、関係者に確認したほうが失礼がなくてよいかもしれません。中包みに入れるお札はあらかじめ用意していたと感じさせないように新札は避け、上包みは上の折り返しが外側になるように折ります。目を伏せて悲しみを表すと覚えておくとよいでしょう。

これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

ゴマとにんじんのスパゲティ

●材料（2人分）

スパゲティ200g　にんじん1本　ツナ缶(80g)1缶

<調味料> 酒・みりん・しょうゆ 各大さじ2

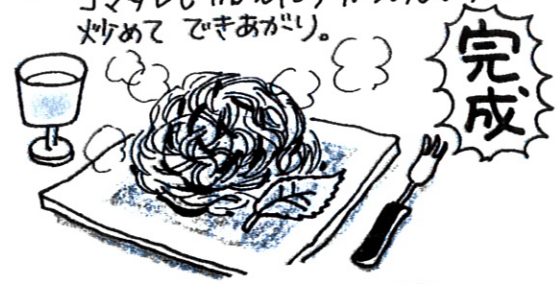
<ゴマダレ> すり黒ゴマ 大さじ3　マヨネーズ大さじ2

① にんじんは、せん切りにし、ツナ缶は、汁気を切っておく。ゴマダレの材料も合わせておく。

② フライパンにサラダ油を熱し、にんじんとツナを炒める。しんなりとしてきたら調味料を加え、煮汁がなくなるくらい炒める。

③ 一方でスパゲティをゆで、ザルに上げる。

④ ③のスパゲティを②に入れ、ゴマダレもかえたらからめるように炒めてできあがり。



★おこのみでコショウ・あさつきなど散らすとよい

黒ゴマは・・・

エジプト、インドそして中国を経て、奈良時代には日本に伝来したという「ゴマ」。良質なたんぱく質やビタミンEが多く含まれており、昔から若返りや、不老長寿のもとなどと広まり、お坊さんの間でも薬用として食されていたようです。他にも食物繊維や、アントシアニン、マグネシウムなども含まれ、カルシウムにいたっては牛乳の11倍とも言われています。また、ゴマ特有の成分としては、セサミンという物質が含まれる「ゴマリグナン」があります。これは脂に溶けるという性質のため、細胞膜を通過でき、血液中ではなく肝臓で力を発揮。脂肪分解を促し燃焼しやすくなるなど肝臓機能を向上させます。

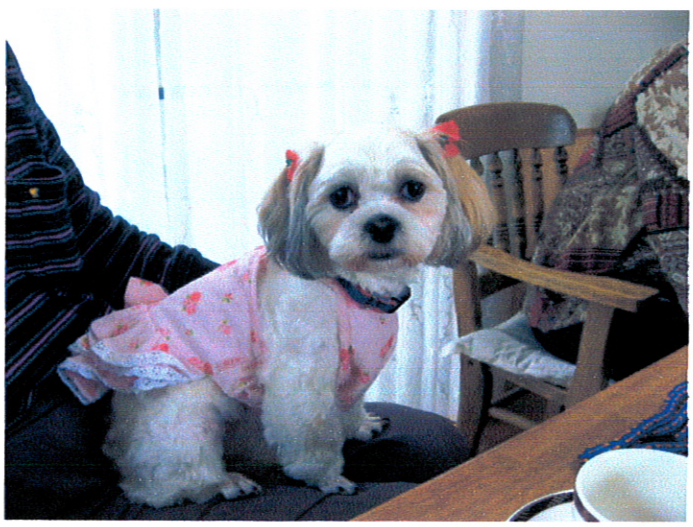
Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント

思い切って「私だけのオーダーキッチン」

キッチンというと、まずはシステムキッチンが頭に浮かびます。近頃ではとても洗練されたデザインや機能性に富み、選ぶのも楽しいものです。さらに、個性的な世界にひとつだけのキッチンにしたいとお考えなら、思い切って「オーダーキッチン」をご検討してみてはいかがでしょう？まずは自分はどういうキッチンの使い方をするのか？を分析。そのために必要な設備や収納量を把握します。また、全体の雰囲気はどういうテイストが良いのか、雑誌などから資料を眺め、方向性を決めましょう。これらのイメージをまとめ、業者に伝えるのは、大変な作業です。しかし、自分がこだわって作ったキッチンなら、出来上がった時、そして料理をしている時の満足感は格別なものになるはずですよ。ただし、気をつけたいのは、キッチンは一度作ったら終わりではないということです。生活が変わっていく上で、使いにくい箇所が出てきたら直す、また、家電を買い替えたりする場合もありますので、余裕のあるプランを立てましょう。

家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは　我が家のマロンちゃん　です。



E様邸で買っているマロンちゃん２歳です。
特技はミーアキャットみたいに５分くらい
におう立ちするのがとても上手です！！
お兄さんが大好きで、いつも帰りを首を長く
して待っているんです。
マロンちゃんのリラックスタイムは・・・
大の字で寝ること！！
とてもわんぱくな女の子なんですよ☆☆

TEL:092-871-0063（事務所）
Email:info@n-koubou.com

いろんなご意見・ご質問
お待ちしていま～す

お知らせコーナー

オーガニック教室がはじまります！！
今回は天然化粧水や、石鹸つくりをみなさんと一緒に
作っていこうと思っています♪
日時：６月１５日（火）　２時から
場所：モデルルームにて
ご不明な点がありましたら、ナガシマ建築工房まで
お電話下さい。

リニューアルオープン！！

いつもほほえみポストを見ていただきありがとうございます。
今回ナガシマ建築工房のロゴマークを変えた事もあり、
ホームページも今までとはまた雰囲気をかえて、
リニューアルしました！！
なごみ日記の方では今年とりかかる新築情報（周船寺・二丈等）も
載せております。是非ホームページの方も見てくださいネ！！

ナガシマ建築工房　福岡　検索