

8月号

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

## 8月を迎えて

燦々と照りつける太陽、一段と深緑に覆われる山あい  
そして、心地よい浜風にあたりながらのひと時・・・  
ここには、都会での時を刻む忙しい生活も  
ふと忘れさせてくれる空間があります。

(二丈体感ハウスのバルコニーから)

二丈の体感ハウスに行くと、忙しさの中にあっても  
時を忘れさせてくれます。

自然とは本当にいいものだな～と改めて感じるこの頃です。

皆さん、本当に暑い暑い！日が続きますが、  
いかがお過ごしでしょうか・・・

私はおかげ様にて夏バテもせず、多忙の毎日を過ごしています。  
これも「皆様のおかげ」と感謝です。

まだまだ暑い日が続きます。

体調管理にはくれぐれも注意してご自愛下さい・・・



二丈体感ハウスで打ち合わせ♪  
中庭でプール開きをしました。  
中庭は子供の遊び場に、夫婦の趣味部屋、  
くつろぎの場所・・・と活用法がさまざま  
です。珊瑚体験なども随時受付中で～す！  
是非二丈に遊びにきてください♪♪

# いきいき趣味らいふ

石鹸の香りが大好き！という方も多いことでしょう。さらに手を加えれば、飾って楽しむこともできますよ。それがこの「ソーパークーピング」。玄関に、洗面所・台所にと、さまざまな場所に飾れば、香りとその姿にうっとり♪不器用でとてもこんなことはできない・・・と諦めずに一つづつ技術をマスターしていけば、きっといつか憧れのバラの石鹸ができるようになるはずですよ。通信教育もあるので自分のペースで技術を習得していくことができます。まずは、カーピングナイフの持ち方、動かし方から練習していきます。曲線、直線、花びらの彫り方などを、実際にダリアやコスモス、マーガレットなどを

ご自分の石鹸がアートに変身！  
～ソーパークーピング～



形作りながら学んでいきます。どんどん立体的な作品に仕上げられるようになると、四角い石鹸が変化していく様子がより楽しくなっていきますよ。また、ナイフの細かい動きの練習が進むと、大きなレース、そして繊細なレースも作れるようになり、ぐっと華やかな作品に仕上げられるようになります。木や石の彫刻と違い、石鹸を削るやわらかい独特の感触が心地よいと感じる方も多いようです。彫っている間ずっと良い香りに包まれているので、リラックス効果もありそうですね

JCSソーパークーピング教室  
→<http://japan-c-s.com>

## 季節の星ぼし

### ★オルフェウスの豎琴 ～こと座～



夏から秋にかけての夜、頭上に輝く明るい三個の星からできている「夏の大三角形」を見つけていることができますが、その中でもっとも青白く輝いているのが、こと座のベガ。このベガと4個の星が描く小さな四辺形が、ギリシア神話の音楽の名手オルフェウスの豎琴を形作っているのです。毒蛇にかまれて死んだ妻を思い、黄泉の国へ降りたオルフェウスが、大王プルトーンに妻を連れ戻すことを許されます。プルトーンから「地上へ出るまでは決して妻の方を振り返ってはならない」と言われていたのにも関わらず、出口近くで、つい振り返ってしまったオルフェウス。妻は今来た暗い道の奥へ吸い込まれ消えてしまったということです。少々切ない神話ですね。

### ネットでしっかり値段を比較！

## 節約玉手箱



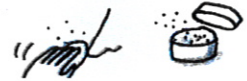
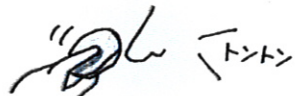
清水の舞台から飛び降りる勢いで買った品物が、よそのお店で安く売られていたのを見た時ほどガツクリと肩を落とすことはありません。もっとちゃんと調べてから買うべきだったと、日々節約に努めているならなおさら悔しいものです。そんなミスをしないためにも便利なサイトをご紹介します。名前は、そのものスバリの「価格コム」。製品ごとの値段が一目でわかるようになってきている価格比較サイトで、欲しいものが、どこが一番安く売っているのかを確認できるのです。扱っている商品は家電、スポーツ用品、ゲーム、本、DVD、CD、生活雑貨、ファッション、インターネットの他、映画情報まで多方面に渡り揃っているのです。眺めるだけでも楽しいですよ。家にいながらにして、商品価格の相場もつかめる、とても便利なサイトです。

## 毛穴が目立たない「鼻」メイクのコツ

毛穴が目立たないきめ細やかな肌を作るには日頃のお手入れが欠かせません。しかし、時にはさぼってきちんとできない日が続くことも……。そんな時はベースメイクの力を借りましょう！今回は特に鼻の「あったはずの毛穴をなかったことにするテクニック」をご紹介します。鼻はとにかく皮脂が出やすいので、崩れやすいのが悩みの種。しかし化粧を厚く塗るとヨれる様子が大変見苦しいものです。ですから、厚みの無い物を薄く重ねると意識を大事にしましょう。まずは、黒ずみが気になる部分にベージュ系コントロールカラーをブラシで少量馴染ませます。そ

してラバースポンジで軽くたたくようにおさえ、余分な油分や皮脂を取り除きます。次は、顔全体にファンデーションを乗せた後に、鼻にもブラシを使って、ごく薄く均一に伸ばします。最後はパウダーをパフで薄くカバーするように密着させます。「薄く重ねる」を繰り返すことで完璧に隠せるでしょう！

- ① ベージュ系コントロールカラーをつける。
- ② ラバースポンジで叩く。
- ③ ファンデーションを伸ばす。
- ④ パウダーをつける。



## こんなときとーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～ご先祖さまと一緒に踊る「盆踊り」～

どこか遠くから聞こえてくる祭り囃子。浴衣を着て、うちわ片手に出かけていく姿は日本人にとって夏の定番の風景です。昔から、櫓(やぐら)を囲んで、輪になって踊る「盆踊り」は庶民の楽しみのひとつでした。あなたの近所の公園や学校の校庭などでは「盆踊り大会」は開かれていますか？いつもと違う浴衣を着た家族や友達の姿が新鮮に目にうつり、初めは照れ臭かった盆踊りも、いつしか慣れて楽しめるようになるものですよ。

さて、この盆踊り、平安時代に天台宗の空也上人によってはじめられ、鎌倉時代には一遍上人が広めた「念仏踊り」が原型と言われています。当時は文字通り念仏を唱えながら鉦(かね)や太鼓などを叩き踊るものですが、その後南北朝時代に

なると、当時流行していた「風流」の影響を受け、派手な衣装で笛や太鼓などのにぎやかな演奏と共に踊られるようになったということです。

また、「盆踊り」には、お盆に故郷に帰って来たご先祖様の霊を慰め、もてなすという大切な意味も込められています。さまざまな面をつけたり、笠を深くかぶって踊るのは、誰が踊っているのかわからない

ようにするため。つまりご先祖様にもみんなにまぎれて一緒に踊っていたらいいなという思いからなのだそうです。面をつけて踊ることで、あの世とこの世の境界線をあいまいにし、ご先祖さまや亡き人と心を合わせる……そんな願いが込められているのです。前で踊っているのはもしかしたら……なんて考えてみたらいかがでしょう？





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

## レンズ豆 の カレースープ

### ●材料(4人分)

レンズ豆: 20g    なす: 1コ  
じゃがいも: 1コ    玉ねぎ: 1コ    トマト: 1コ  
水: 3カップ  
固形スープ: 2コ    カレー粉: 小さじ 1/2    チリソース: 小さじ 2  
レモン汁: 大さじ 1

① レンズ豆は1時間水につけた後、ゆでこぼします。



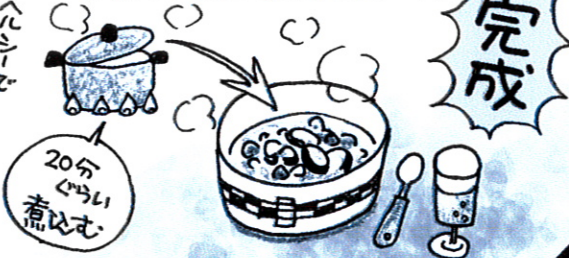
③ 水を沸とうさせた 냄베に、レンズ豆、なす、じゃがいも、玉ねぎ、トマトを入れ、やらかくなるまで煮ます。



② なすは輪切り、じゃがいもはさいの目、玉ねぎ、トマトは粗みじん切りにします。



④ 固形スープ、カレー粉、チリソースを加え、味がなじんだら仕上げにレモン汁を加え、できあがり。



完成

Lens  
culinaris



## レンズ豆は...

西アジア原産で、2006年には、アメリカの健康専門雑誌で、スペインのオリーブオイル、日本の大豆、ギリシャの水切りヨーグルト、韓国のキムチに並んで世界の5大健康食品に選ばれました。普通の豆の約2倍の鉄分を含み、ビタミンB群と葉酸も多く、小さな豆ですがとても心強い味方なのです。歴史は古く新石器時代から食されているとか。聖書の中にも記述が出てくるそうですよ。イタリアでは大晦日にレンズ豆の煮豆を食べるとお金持ちになれると信じられていて「新年になったらお金がはいりますように」と願うそうです。あのかわいい形がお金をイメージさせるのかもしれませんがね。



# Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



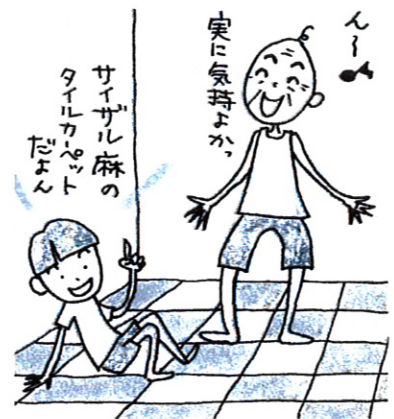
動物繊維系の天然床材にはウール 100%のカーペットなどが挙げられますが、植物系ですと、代表的な畳以外にも、綿、籐、竹、麻、ココヤシ、ケナフなどがあります。例えば、籐や竹の表面は天然の象牙質で覆われているので、つるつるとして、水に強いのが特徴です。洗面所などに向いていますね。麻やココヤシを編ん

## 素足が気持ちいい♪天然植物繊維系の床

だ床材は、実は土足の歩行にも耐えられるほど丈夫なのです。日本ではあまり見かけませんが、欧米では床材として一般的です。

ただ、編み目が固いので赤ちゃんにはちょっと痛いかもしれませんが、その場合はウールを混ぜたやわらかめの床材がおすすめです。水回りでも使えますが、温度によって多少収縮するのが難点です。また、天然素材はダニやカビの発生が心配という方も多いようです。最近では防虫加工されているものもありますし、目に沿っ

て掃除機をかけ、ふだんはから拭き、時々固く絞ったぞうきんで拭くなどのお手入れで防げます。防音性にもすぐれ、夏は涼しく、冬は暖かいので素足で歩くのが気持ちいいですよ♪



## 家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは 我が家のスモモちゃん です。



今回は、南風台にお住まいのK様邸のスモモちゃんをご紹介します。

通称：モモちゃんです♪

モモちゃんは14歳の女の子です。寝るのが大好きで、家の中の一番夏は涼しい、冬は暖かい場所を知っていて、モモちゃんについて行けば特等席がわかるのだそうです。

ねずみを一度もとった事がないモモちゃんとっても気の優しい猫ちゃんなんです♪

今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧いただきましてありがとうございました。  
来月も一生懸命作ります。お楽しみに！

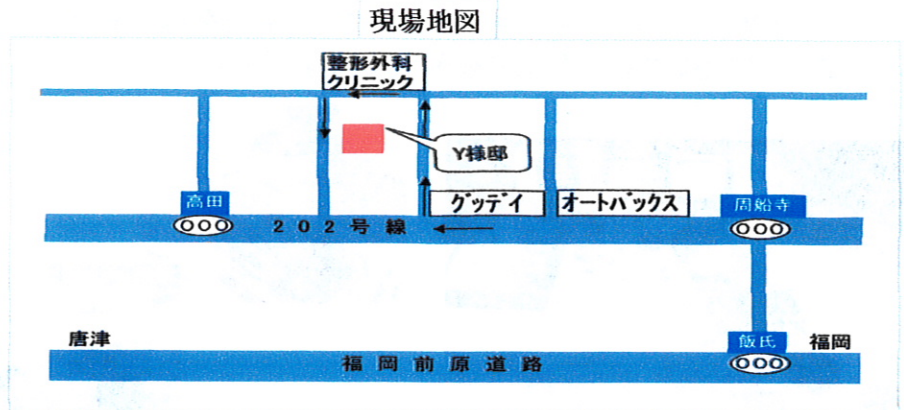


# お知らせコーナー

## 糸島市高田 Y様邸新築現場見学受付開始！！



Y様邸 棟上風景



先月6日、無事に棟上も終えて只今完成に向けて着々と工事が進んでおります。  
現場見学はいつでも見学できますので、どうぞ足を運んでください。  
ならびに、二丈体感ハウスもを予約制ではありますが随時受け付けております。

(有) ナガシマ建築工房 TEL092-871-0063 までお電話下さい。



## ～家づくりセミナーのお知らせ～



### ●セミナー内容●



自然素材の家づくり



資金のおはなし・お得なはなし



シックハウス症候群・アレルギー対策について

今さまざまな安い家を謳う住宅会社が並ぶ中で、シックハウス症候群やアレルギーに悩まされている方が年々増え続けている現状を皆さんもご存知だと思います。アレルギーがないから大丈夫と安心していても、生まれてくる自分の子供がアレルギーだった・・・というケースが後を経たないのも悲しい現状なんです。私の娘もそうでした。  
だからこそ、根本的な生活の改善が必要なんです。  
経験したからこそ、皆様にお薦めしたい家づくりがあります。

予約制ですので、ご了承下さい。

TEL 092-871-0063

(有) ナガシマ建築工房