

9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

9月を迎えて

9月に入ったと言うのにまだ**猛暑日**が続く昨今ですが、皆さんはこの「暑さ対策」は如何していますか・・・私の夏ばて解消の基本は体調管理・・・①に**栄養**②に**睡眠**③に**心のケア**ですね。

栄養とは**季節にあった旬の野菜**を食べること、睡眠は出来れば昼寝がおススメですよ。心のケアは、自分にとって楽しいと思えることに夢中になる・・・**リラックスできる工夫**（ヨガ、読書、音楽etc）何れにせよ、この残暑ももう少しでしょう・・・くれぐれも体調管理にはご注意を！！

さて我が社の現場も木工時最中の現場や内装の階段に入った現場など佳境に入ってきました。現場見学等希望の方は是非ご覧下さいね・・・連絡待っています。また、**体感ハウス**では**9月18日・19日・20日**に**体感教室**（**石鹸、スモークチキン、蕎麦打ち**）を行います。ご希望の方は別紙参照の上、申し込み下さいね。



8月24日に10月着工予定のN様と一緒に大分杉を見に行ってきました。大分杉を見た後に、少し観光も・・・ラムネ工場やお醤油工場の見学をしてきましたよ～♪ HPのなごみ日記にも載せていますので是非見て下さい！お得な情報があるかも・・・ URL <http://www.n-koubou.com>

いきいき趣味らいふ

トレイル(trail)とは、「人・動物が通ってできた荒野、山中の小道」のこと。そんな起伏に富んだ不整地をランニングするのが、この「トレイルランニング」です。普通のジョギングや山歩きでは少々物足りない、飽きてしまったという方にはうってつけのスポーツですよ。なんといっても大自然の中で汗をかくのは本当に気持ちの良いもの。市街地だと何分も続かないランニングでも、変化に富んだ自然の中だと続けやすいと感じる方も多いようです。森林浴の効果もあり、日頃のストレスを解消することもできますね。あえて、イヤフォンで音楽などは聞かずに、鳥のさえずりや樹木の揺れる音な



基本的な装備は
山歩きと同じです。



ど、全身で感じてください。また、忘れてならないのが「マナー」。ゆっくり歩いている登山者を驚かせたりするようなことがあってはいけません。登り優先が一般的ではありますが、走っている方が止まるようにする、必ず挨拶をするなどお互いに気持良く山を楽しむように努めましょう。草木を傷つけるのもいけません。専門誌も複数発行されていますし、国内でも約50の大会があるそうです。もちろん夢は大きく、海外の大会への参加を目指してもいいですね。正しい山の知識、服装、装備、マナーを守って、安全なトレイルランニングを楽しんでください。

季節の星ぼし



たアブに刺されたペガサスは驚いて、そのまま天に上がり、星座になったという神話が残っています。

た。怒った大神ゼウスが放つ

まで駆け上がるうとしまし

い上がり、ペガサスと共に天

る若者が自分のちからに思

馬だとされています。その後、あ

こみ、そこから飛び出してきた天

り落としたときに、血が岩にしみ

ウスが怪物メドゥーサの首を切

うです。ペガサスは、勇者ペルセ

います。日本では「柘形(ますが

た)星」などと呼ぶ地方もあるよ

で、ペガサス座の胴体を形作って

の良い目印となってくれる「ペガ

サスの大四辺形」と言われるもの

が四角に並んでいるのが目に付

くはずです。これが秋の星座探し

秋の夜空の頭上高く、4個の星



★天に駆け上ったペガサス座

冷蔵庫の置き場所、そこがいい？ 節約玉手箱



風通し良くしよう

させて下さいね。

れだけで、消費電力は1割アップし

の上部に物を置いてしまうこと。そ

す。よくやってしまうのが、冷蔵庫

に通しを良くしておくことも重要で

にピタリくっつけず、なるべく風

ありません。周囲の壁や食器棚など

に置くのは避けましょう。また、ガ

増加してしまうそうですよ。です

ら、冷蔵庫は直射日光の当たる場所

です。例えば、周りの温度が五度上

昇しただけで、電気使用量は八割も

外の温度とは関係なく、中の食品

を冷やしているように思える冷

蔵庫ですが、その冷却効果はかな

の使いやすさを優先させている場

合が多いですね。しかし、実は置く

場所によって節約につながります。

外の温度とは関係なく、中の食品

を冷やしているように思える冷

蔵庫ですが、その冷却効果はかな

の使いやすさを優先させている場

合が多いですね。しかし、実は置く

PMS(月経前症候群)と上手につきあう

家族や同僚の言動にイライラし、やけ食いしては自己嫌悪・・・そんな日が一週間ほど過ぎると月経が来る。それは「PMS(月経前症候群)」と呼ばれる症状かもしれません。日本産科婦人科学会によると、排卵後のホルモン分泌が関わっていて、3～10日間不快な症状が続き、月経が来ると消失するという症状だそうです。女性の社会進出と共に増えてきた、いわばストレス社会の現代病とも言えるかもしれません。PMSが原因で、自分を責めて鬱になったり、人間関係が悪化する例が増えていきますので、思い当たる方は対処しなければなりません。多くの場合、セルフケアで克

服できると専門家は言います。昼間光に当たり、生活のリズムを整える。ストレッチやウォーキングなど有酸素運動を日課にする。刺激物を避け、三食きちんと食事する。本当につらい時は思い切って仕事や家事を休むなど、工夫してみましょ。大事なことは、休んでいる自分を責めないこと。「これは甘えとは違う」「回復したら挽回するのだ!」と考えましょ。



こんなとき

どーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～秋のお彼岸 お墓参りの作法～

曼珠沙華の花を見かけるとそろそろお彼岸の季節だという気持ちになります。鮮やかな花の色、根に猛毒成分が含まれること、それゆえにモグラや野犬除けに墓地に多く植えられていたことなどから、縁起の悪いイメージを持つ人も多いようです。子どもがむやみに扱うことがないように、子どもが怖がる墓地に植えたという説もあるそうですよ。たしかに子どもの頃は、墓地というと、幽霊が出そうな気味の悪い所というイメージでした。しかし、年を重ねるにつれ、今は会えない人と心を通わせることができる、心が安らぐ場所に変化してはいませんか? お彼岸のように節目節目に故人の言っていたこと、笑顔などを思い出し、心の中で語りかけることを重ねると、悲しみが、いつしか「力」となって自

分を支えてくれるものになる気がします。そんな気持ちがあれば難しく考える必要はないのですが、お墓参りの基本的な作法は心得ておいたほうがいいですね。まずはお掃除。霊園によっては貸し出しもあるようですが、ほうき、ちりとり、雑巾など持参したほうがよいでしょう。雑草や落ち葉、ゴミなど墓地のルールに従って処分します。墓石は硬く絞った雑巾で丁寧に拭きましょう。花立てや香炉も忘れずに。掃除が終わったら、花とお線香を供えます。お菓子や果物を供えてもよいですが、お参りが済んだら必ず持ち帰るようにしましょう。そのままにすると動物が食い散らかしたりする可能性があります。最後に墓石に水をかけ、合掌です。気持ちが落ち着き、明日への力が湧いてくるはずですよ!





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

バルサミコ酢 の きんぴらごぼう

●材料(4人分)

ごぼう:1本 塩:少々 バルサミコ酢:大さじ1
しょうゆ:大さじ1 クミンシード:小さじ1
粉ぞんしょう:少々 オリーブオイル:小さじ2

① ごぼうをよく洗い、
ささがきにする。



② オリーブオイルを あたためたフライパンに
ごぼうを入れて 塩をふり、
よい香りが立つまで 炒める。



③ バルサミコ酢としょうゆを
回しかけ、
クミンシードも加えて
汁気がなくなるまで 炒める。



④ 器に盛って 粉ぞんしょうを
ふりかけて できあがり!!



バルサミコ酢は・・・



正式には「アチェート・バルサミコ(Aceto Balsamico)」と呼ばれるイタリヤの特産品です。ちなみに、Acetoは「酢」、Balsamicoは「芳香がある」という意味だそうですよ。果実酢の一種で、原料はぶどうの濃縮果汁、長期にわたる樽熟成が特徴です。「公爵の酢」、「調味料のキャビア」などと呼ぶ人もいて、ほんの数滴でお料理

をガラリと変えてしまう魔法の液体のようです。テレビの料理番組で多用されたことから人気が高まりました。地元イタリアでは格付けが厳しく、中には陶器のスプーン一杯をなめるだけの貴重品として扱われるようなものもあるとか。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



工事中に変更したくなったら！？

じゅうぶんな打ち合わせを重ねたはずでも、工事途中で変更、または追加したい箇所が出てくる可能性はあるでしょう。ただ、現場で実際に手を動かしている職人さん達は、リフォーム業者の指示通りに動いているわけですから、施主が直接お願いしてしまうと混乱が生じます。あとでトラブルとならないためにも、すみや

かにリフォーム会社の担当者に相談しましょう。追加工事はもちろん、工事を変更する場合も費用が発生することがあります。必ず追加や変更工事の見積もりと工事内容変更合意書を出してもらい、納得してから工事をしてもらうようにしましょう。また、伝えたはずだが？聞いてない？などということのないように、打ち合わせの内容はノートに記録しておくこと間違いが無く、気持ちよく工事が進みますね。

実際に工事が順調に進んでい

るのが不安な時は、業者が作ったスケジュールを記入した工程表をもとに、現場で確認しましょう。手順や使われている材料に疑問があれば、担当者に聞いて、解決したほうがいいですよ。



遠慮せずに相談しましょう！

家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは 我が家のモモちゃん です



今回は生松台にお住まいのK様邸の家族をご紹介します。

名前はモモちゃん、まだ生後4ヶ月の小猫です☆娘さんが住んでいるアパートの前に捨てられていたそうで、可愛さのあまり育てる事にしました。

とてもやんちゃで、たまに部屋がティッシュだらけのときがあるのだとか・・・笑
でもいつも帰りを待っていて、娘さんが帰ってくると甘えて膝に乗ってくるんです。

この可愛さに写真を撮りに行った私が癒されちゃいました～♪♪

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

「オーガニック思考の家づくり」体感セミナー



9月18日(土)19日(日)20日(祝月)

セミナー11:00～(1時間程度)

テーマ「オーガニックな生活とは」

講師:長島哲夫

先着5組様

体感見るだけの方も大歓迎!!

営業時間10:00～17:00(お好きな時間に)



9/18(土)12:00～手作り石鹼教室+スモークチキン作り

9/19(日)16:00～そば打ち教室+ツイッター教室

9/20(月・祝)12:00～、16:00～遠赤外線クッキングヒーター料理教室

※各教室は材料代のみお願いします。※小さなお子様づれでも大丈夫です。



「暑い」という言葉は今年の内何度言ったのだろうか・・・暑いですね～～!!
この度、二丈体感ハウスでは9/18(土)19(日)20(月祝)の3日間でオーガニックな生活とは!?というテーマで皆様と一緒に考えて、自分達でも簡単にできるオーガニックライフを提案していけたら・・・と思っています。

「人間と自然は引き離すことのできない深～い絆で結ばれている」事に気づけば、きっとオーガニックライフの重要さがわかると思います!!それに兼ねて、家でも簡単にできる健康レシピやハチミツやハーブの入った天然石鹼づくりを一緒に作っていきたいと思います。

先着5組様となっておりますので、お早目のご予約をお待ちしております☆

尚、体感ハウス見学だけの方も大歓迎ですので、どうぞ二丈に遊びに来てくださいね～!

ご質問等ございましたら、ナガシマ建築工房までお電話下さい。 TEL 0120-58-0063

早良区飯倉 M様邸 8月着工開始!!



福岡市早良区飯倉
M様邸棟上風景

8月20日に早良区飯倉のM様邸の棟上をしました。
猛暑日が続き、大工さんが熱中症にかからないだろうかと心配していましたが、無事倒れる方もなく、棟上を終える事ができました。

近所の皆様には工事中の際、色々と騒々しい事かとは思いますがどうぞご協力をお願いいたします!!

糸島市高田の現場も着々と工事が進んでおります。
見学されたい方はぜひお気軽に足を運んでください♪