

10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

10月を迎えて

さわやかな**初秋**を感じる季節となりました。

本来は9月の初め頃のことなのでしょうが、だんだん季節観もずれてきたようですね！！

農家の方に聞くとところによると、昨今は農作物の発育にも影響が大きいのだそうです。

我が社の体感ハウスに栽培している**ハーブ**はおかげ様にて順調に育っているようです。

10月9日～10日の完成見学会にはお庭のイメージを再現するために役だってくれそうです。皆さんのお越しをお待ちしています。

(詳しくは別紙を参照してくださいネ)

また、前回の「オーガニックの生活」のセミナーも好評でした。

特に、**石鹼作り**や**スモークチキン作り**はまた来たいと言って頂いています。

近々に第2段も計画中です。

楽しみにしてくださいね！！



9月に開催しましたオーガニックセミナーの風景です。沢山の方々ご参加して下さいまして本当に有り難うございました！！

好評でした、天然石鹼作りとスモークチキンは今月30、31日に第二段を計画中です♪
皆様、どうぞお見逃し無く☆☆

HP <http://www.n-koubou.com>

いさいさ趣味らいふ

気軽な趣味として、読書は長い間多くの人に親しまれていますが、そのスタイルはいろいろ変化しているようです。近頃話題に上がるのは、ケータイ小説などの電子書籍。携帯電話や専用の端末のディスプレイで読むことができる出版物です。小型で書籍より軽いか同程度の重さで長時間楽しめ、コンテンツの購入が容易という点などから、今後も広まる可能性がありそうですね。一方で、公立図書館がこの10年で2割程度増えているのも事実。昔の静かで固いイメージとは違い、明るく広々として、カフェも併設されているようなお洒落な図書館もあるそうです。IT化も進み、自宅のパソコンから

新しい感覚で楽しむ
～読書～



本やCDを探し、借りたい物を予約できるなど便利になりました。

また、自分がどの本を借りたか、どのような感想を持ったかを記録するには、WEB上に仮想の本棚を作成できる「ブックログ(<http://booklog.jp/>)」というサイトが便利です。読んだ本の名前を登録すると、WEB上の自分専用の本棚にその本が並べられ、カテゴリ別に分けたり、感想をメモできるようになっています。他の人の本棚を覗くこともできるので、家族や友人、もしくは全く見知らぬ人とも、本の情報交換ができます。きっと良い刺激となり、読書の幅も広がりますよ。

季節の星ぼし

★夜空に羽ばたく不死鳥 ～ほうおう座～

言われています。は長い首、尾羽など孔雀に似た生き物で、ルーツはインドにあると

だそうです。それに対して、鳳凰は長い首、尾羽など孔雀に似た生き物で、ルーツはインドにあると

呼ばれています。鳳凰とフェニックス(不死鳥)をモチーフにした星座です。鳳凰とフェニックスは、混同されやすい生き物ですが、フェニックスのルーツはエジプトにあり、歴史書によると猛禽類に近い形態

暗くなってももない時間の秋の空に見える「ほうおう座」。南の空にいるくじら座よりもずっと南、ほとんど地平線あたりに注目すると見えてきます。星が明るく形も見えやすく整った星座です。1603年に、ヨハン・バイエルによって設定された星座で、比較的新しいため神話はありません。日本名では「ほうおう(鳳凰)」と呼ばれています。本来はフェニックス(不死鳥)をモチーフにした星座です。鳳凰とフェニックスは、混同されやすい生き物ですが、フェニックスのルーツはエジプトにあり、歴史書によると猛禽類に近い形態



必ず長電話になってしまう「困ったさん」には?

節約玉手箱



電話でついつい話が弾んでしまい、後から来る請求書を見てギョッとなることしばしば。・・・という「困ったさん」の自覚があるならば、電話をかける機会を減らす工夫が必要です。まずは、用件をファクスかメールを使って相手に伝えるようにします。大事なことも、聞いてもらいたい世間話もちゃんと相手に伝わりますし、電話代の節約にもなります。どうしても相手の声が聞きたい時は、相手に「二十分だけ話していい?」と了解を得た上で、タイマーをかけます。相手にも自分にも気持ちにブレーキがかかるはずですよ。また、電話の相手が「長電話の困ったさん」なら、初めが肝心! 「出かけるので五分しか話せないのですが」と宣言してしましましょう。しかし楽しい長電話なら、一緒に食事したと思えば、時には許せる金額かもしれませんね。

自分にあったマットレス選び

美しさの基本は「睡眠」と言えるでしょう。そんな大事な睡眠に欠かせないマットレス選び、正しくできていますか？硬すぎても、柔らかすぎてもよくないと言われますが、具体的にどれがいいのかという数値も公式もないのが難しいところなのです。選ぶポイントは「とにかく寝てみる」こと。座ったり手で押すだけでは絶対にわかりません。数種類のマットレスに横になってみて、心地いいと感じたら10分ほど試し寝をしてみましょう。ふだん横向きやうつぶせ寝で寝る人も、仰向けのまま動かず寝ます。10分もたたないうちに「寝返りをうちたい」「ひざを立てたい」と感じ

たら、身体に合っていない可能性があります。また、起き上がった時の感覚も大事です。背中や腰に違和感を感じたり、だるくないかもチェックしましょう。枕との相性とも関係するので、一緒に選ぶか、いつも使っている枕を持参します。焦らず、納得がいくまで何回か来店してでもゆっくり選びましょう。



こんなとき どーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～旅行のお土産～

旅先で見つけた品をお土産にして渡す...それは、いつもお世話になっている人へ感謝の気持ちを表すことができたり、コミュニケーションのための良いツールになります。しかし、どんな物を選んだらいいのか?どうやって渡せばいいだろう?など、結構悩んでしまうことも多いですね。相手の好みがはっきりわかっている間柄でしたら問題はありませんが、嗜好がわからない、もしくは職場など相手が多数の場合は、無難な品を選ぶのが良いでしょう。残るものよりも消費してなくなってしまうもの、食べ物なら日持ちするものがよいですよ。簡単に食べられる個別包装のものが、先方にとっては便利ですね。

海外旅行のお土産なら、添乗員やホテルのフロントに相談してみましょう。最適な品を教えてくれるはずですよ。

また、現地のスーパーもおすすめ。空港の免税店より安いことが多いそうです。つついお土産をたくさん買ってしまい、帰りに荷物が増えることが多いので、その点にも注意しましょう。機内持ち込み用のバッグをスーツケースの中にしまっておいて、帰りにお土産用に使うという方法もあります。機内持ち

込みにはサイズの制限がありますので気を付けてくださいね。

お土産にばかり気を取られて、せっかくの旅なのに気が休まらなかったり、観光ができなかったなど負担が大きくなっては旅行の楽しみが半減してしまいます。ほんの少しの気遣い程度にとどめ、難しく考えすぎないようにしましょう。お土産を受け取る側も過剰な期待をしないようにしましょうね。





これで今夜のおかずはおまかせ!

がんとん・おいしいへいしー料理

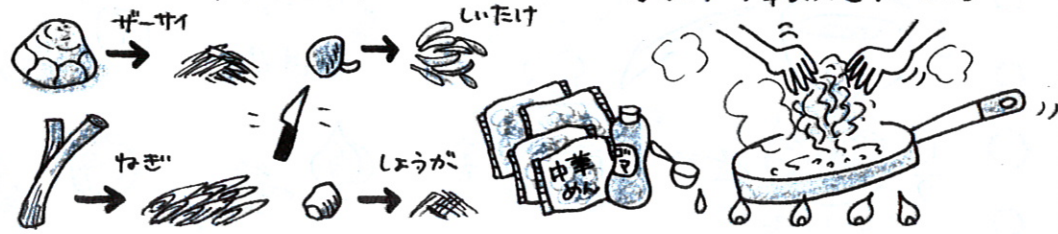
ザーサイ 焼きそば

●材料 (4人分)

ザーサイ100g ねぎ2本 しいたけ4枚
しょうが1かけ 中華めん4玉
ごま油大さじ2 しょうゆ大さじ1 塩 小さじ1/2
こしょう少々

① ザーサイは千切り、ねぎは斜め薄切り、しいたけは石づきをとって薄切り、しょうがは千切りにする。

② フライパンにごま油を中火で熱し、しょうがを炒め、香りが出たら、ほぐした中華めんを加える。



③ しいたけ → ねぎ → ザーサイの順に加えて炒める。

④ しょうゆ、塩、こしょうを加えて味を整えればできあがり。

ザーサイの旨味と塩味が
主役です!!



搾菜

ザーサイは...

アブラナ科の中の、カラシナの変種で、茎が大きく肥大しているのが特徴の草です。それから作られる漬物のザーサイ(搾菜)は、1900年頃に中国の四川省で作られ、本格的には1930年頃から流通が始まったという、実は比較的新しい漬物なのです。今では台湾や日本でも作られるようになりました。収穫したザーサイの茎の肥大部を天日干し、塩漬けにしたものを搾って塩分を抜いたものを調味料(塩・山椒・唐辛子・酒など)と一緒にさらに漬けこみます。中国粥の薬味、中華まんや餃子の具などに幅広く使われ、独特の旨味が大人気の食材です。





住宅エコポイントって？

近頃話題の住宅エコポイントは、エコ住宅の新築またはエコリフォームを促進することにより、地球温暖化対策の推進、そして経済の活性化を図ることを目的としています。ポイントの発行対象となるエコリフォームには、窓の断熱改修、外壁、屋根・天井または床の断熱改修（これらは、住宅エコポイント事務局に登録され

た建材を使用することが条件となっています。）、バリアフリー改修があります。ポイントを利用して、省エネ・環境配慮製品、都道府県型の地域産品、全国型の地域産品、商品券・プリペイドカード、地域型商品券と交換したり、様々な環境保全活動を実施している団体に寄付することができます。その他、追加で実施する工事費用への充当も可能です。ポイントの交換期限は平成25年3月31日までなのでご注意ください。工事が完了したら、申請書類を準備

し、全国の申請窓口かエコポイント事務局へ提出します。書類審査後に、ポイントが発行され、通知ハガキが届く流れになっています。この機会にエコリフォームを考えてみてはいかがでしょうか？



住宅エコポイント事務局 <http://jutaku.eco-points.jp/>

家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは 我が家のミミちゃん です



今回は西区にお住まいのS様邸のご家族をご紹介します。名前はミミちゃん、4歳の女の子です。いつも家の番をするのがミミちゃんのお仕事なのですが、人懐っこい性格なので家の中に入るとどんな人でも大歓迎♪気に入った人には自分が日ごろ隠している宝物をこっそり見せてくれるのだそうです。下校途中の小学生がミミちゃんのお友達で、元気に帰っているか観察するのもミミちゃんのお仕事なのです。とっても甘えん坊なのですが、我慢強い一面もあってとっても頼りがいのある番犬なんですよ☆☆
今度行った時は私にも宝物見せてね♪笑

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

10月9日、10日 今話題の遠赤外線料理による ホームパーティーへの御招待

以前、病院等で治療器に使われていた遠赤外線が調理器に！？
遠赤外線がもたらす人体への影響力とは?? 9日、10日はMFGスタッフ
の協力の下、そのラジエントヒーターを使って、ホームパーティーを開催いた
します。きっと満足して頂ける事と思います。
尚、このホームパーティは予約制となっておりますのでご了承ください。



健康を維持し無駄を省いた住まいと生活提案 講師 長島哲夫

私達は、健康な住まいをテーマに家を建てさせて頂いています。
しかし、家だけが健康であっても住んだ人の体の内からの健康までは
家づくりでは限りがあります。だからこそ、健康な住まいと健康な暮らし方(スロー
ライフ)を提案していきたいと思えます。
暮らしていく中で、心身のリラックスや無駄を省いたエコ生活を皆様と一緒に考え
ていきましょう。



オーガニック入門 講師 大森明美

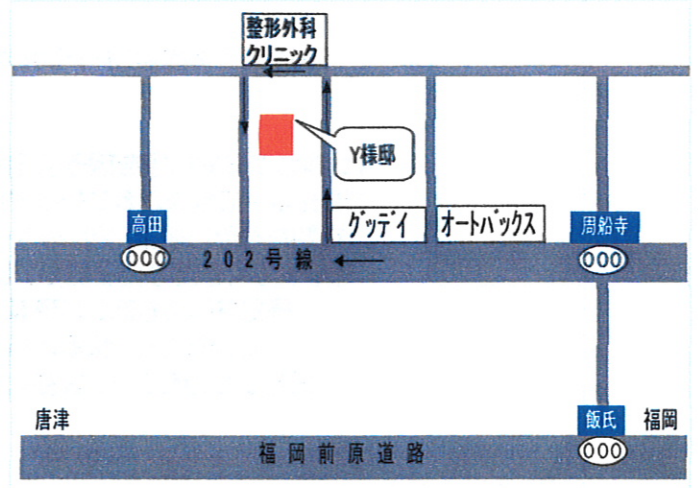
ここでは、実際にオーガニックライフを実践している方に
提案をしてもらいます。

- 住まいと植物のハーモニー
- ハーブを活かして、お得にオシャレ生活
知っておくと得する90分!!実践もあります。

日時:10月9日(土)、10日(日)
開催地:糸島市高田 (詳細は右の地図でご確認下さい。)

家づくりセミナー 10:00~
ホームパーティ 11:00~
オーガニック入門: 12:30~

~見学・資料請求のお客様へ~
見学だけのお客様や、資料請求をされたい方も歓迎
しております。資料請求は、TEL又はFAXにて受け付けて
おります。



~オーガニックセミナーのお知らせ~

9月に行いましたオーガニック
セミナーの好評につき、今月30、
31日に第2弾を行う予定です。
詳しくは、お電話・FAXにて
お問い合わせ下さい。

一級建築士事務所:福岡市早良区飯倉8-10-17
体感ハウス:糸島市二丈吉井4046-7
HP:<http://www.n-koubou.com>
TEL 092-871-0063 FAX 092-871-0092

「なごみの家レーベン」
フル装備の家・自由設計
天然木100%
造りの家が全部コミコミで
48坪の場合/1坪単価
39.66万円 [41.65万円]
※坪単価はあくまで目安です。