

11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

## 11月を迎えて

秋も深まり初冬を思わせる昨今ですが、**体調管理**が大変ですね。また、今月からは特に‘**住まいの健康管理**’に注目しています。体の健康と同様に住まいも健康でなければいけません。

雨漏りや白アリ被害など不良なヶ所があると建物にとってよくありません。

又、これから寒くなってくると、ボイラー等の点検も必要です。**耐震診断**も含めてお早めにご相談ください。

これからはつるべ落としで日に日に寒さが増してくる季節です。くれぐれも体調管理には気をつけましょうね！！



二丈体感ハウスのお隣に新築を建てられるN様邸の地鎮祭を行いました。

先月末の写真です。やっと地鎮祭も無事に終わり今月から着工が始まります。工事の様子もこれからはなごみ日記でも載せていきます！！

お楽しみに～☆☆

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



# いきいき趣味らいふ

水引とは、細い紙縫り（こより）に水糊を引いて乾かし固めた紐のようなもので、贈答品にかけて使われています。日本で盛んに使われるようになったのは室町時代から江戸時代にかけてのことですが、起源はインドの釈尊が仏事に用いたことからとも言われています。初めのうちは、麻糸を使っていたのが、やがて絹糸になり、紙縫りに糊をつけたものになっていきました。さて、そんな水引を上手に使ったアートが話題になっています。アクセサリー、パーティ小物、インテリア小物などをカラフルな水引で見事に表現されていますよ。材料の水引は、一般的には長さ 90 センチのものを使用し

伝統の材料を使った  
～水引アート～



ますが、作成するものによって、絹巻、羽衣、さざなみなどの種類を使い分けます。他にも水引きを束ねたり、花の茎にするクラフトワイヤーやフローラルテープ、接着剤などを使います。道具としては手芸用のはさみ、ラジオペンチ、そしてらせん状の癖を付ける水引アート独自の道具「ちり棒」が必要になります。自然な曲線の張りを持たせるために、あらかじめ水引きをしていて曲線のくせ付けをする、水引の並びをしっかりと揃える、ちり棒を上手く使ってらせんを作るなどいくつかのポイントを習得できれば、いろいろな作品に挑戦することができますよ！

## 季節の星ぼし

### ★地味な存在！？ ～ケフェウス座～

星に近く、一年中北の空で見ることができですが、やはり星が輝くこの季節が一番の見どころと言えるでしょう。

角形の形をしています。北極川

ケフェウスは古代エチオピア王国の国王の名前です。妻のカシオペアや、娘であるアンドロメダとともに、秋の夜空を彩るギリシア神話に登場しています。とはいえ、失言により海神ポセイドンの怒りを買ったカシオペアや、ティアマトのいけにえに捧げるために海岸につながれたアンドロメダといった様々なエピソードを持つ彼の家族とは違い、物語の中では、たいした役割が無いのがこのケフェウス。少々地味な存在と言えるこの星座は、はくちょう座の十文字から続く天の川



### 洋服を買う時に考えてほしいこと

## 節約玉手箱

お洒落が楽しい季節ですね。お店にも魅力的な洋服がたくさん！楽しいショッピングですが、節約上手を目指すなら、購入する時に考えてほしいことがあります。今欲しいと思ったその素敵な洋服は手洗いでできるものでしょうか？好きな洋服は何度でも着たいもの。その都度クリーニングに出していたら出費はかなりのものになってしまいます。かといって、放置しておく

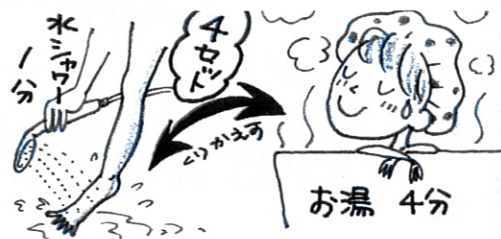
と汗ジミになるなど汚れがこびりつき二度と着られないなんて悲劇が起こりかねません。買う前に、あとのケアも考えて判断するようにして下さいね。また、シーズンなどの色あせが気になって新しいのを買おうとしているのなら、自分で染め直すことを検討してみても？手芸店で販売されている専用の染色剤を使えば案外簡単に染め直すことができますし、安上がりですよ。



## お湯と水を交互に浴びる「交代浴」

熱い湯に入ると毛細血管が拡張し、血流が増加します。汗腺も開き、汗が噴き出ますね。逆に、冷たい水を浴びると毛細血管は急激に収縮し、身体の熱を閉じ込めようとします。「交代浴」とは、この繰り返しをすること。一番の魅力は爽快感と言えるでしょう。風邪を引きにくくなるという研究成果も発表されているそうです。代表的なものにサウナと水風呂がありますが、一般家庭では難しいので、家もできる「交代浴」のやり方をご紹介します。まずは42度くらいの湯船につかります。4分たったら次は水のシャワーを心臓から遠い手足にかけます。1分ほどでよいですが、個

人差がありますので心地よい時間や温度を調整してみてください。これを4セット繰り返します。疲労回復、血行がよくなり、冷え症やむくみの軽減につながることを期待できます。ただ、心臓に負担がかかることは確かなので無理は禁物。血圧の高い方、持病のある方はかかりつけ医に相談して下さい。薬を飲んでいる時にも要注意です。



## こんなとき ぞーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～無事の出産祈る「帯祝い」～

妊娠5カ月目の戌（いぬ）の日に、無事の出産を祈って腹帯を巻く儀式が「帯祝い」。別名「着帯祝い」とも言われています。古くからある儀式で「古事記」の中にも記されているそうですよ。懐妊中だった神功皇后が三韓征伐におもむいたとき、途中で産気づくことのないように、そして帰国後に無事出産できるようにと願って腹帯を巻いたのが始まりだそうです。戌の日におこなうのは、戌は多産で、しかもお産が軽いのにあやかろうというものでしょう。また、この帯のことを「岩田帯」と呼びますが、これは岩のようにたくましく元気な子どもが産まれるようにと名付けられたようです。ちょうど5カ月といえば、安定期に入ってひと安心する頃ですね。お腹の中で元気に動く赤ちゃんの胎動も感じられるようになり、親とな

る喜びや実感をじわじわと味わう時期でもありません。帯を巻くことで、おなかを暖かくし、胎児の位置を安定させて発育を助ける働きもあるようです。また、母親としての自覚や出産に臨む心構えを持つという意味もあるのかもしれない。

以前は、両家の両親や仲人などを招き、子宝に恵まれている夫婦に「帯親」を頼み、帯をつけてもらうという形をとったようですが、最近は形式にこだわる方は少ないようです。家族で心からお祝いするのがなによりでしょう。夫婦で神社などに安産祈禱に参拝、帯をいただき、できれば姑か母親に締めてもらえるといいですね。産婦人科で巻き方を指導してくれるところもあるようです。腹帯をしめたら、あとはゆったりとした気持ちで出産の日を待ちましょう。







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

ほうれん草

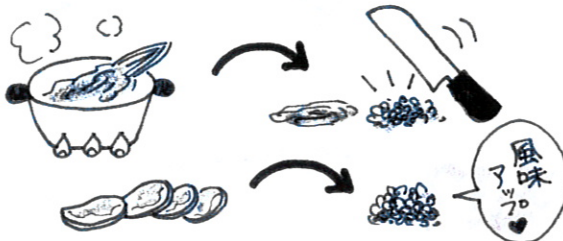
シュウマイ

●材料(4人分)

シュウマイの皮 16枚 豚ミンチ 100g  
ロースハム 50g ほうれん草 80g  
もち米(蒸したもの) 50g  
塩・こしょう 酒・ごま油・しょう油 各小さじ1

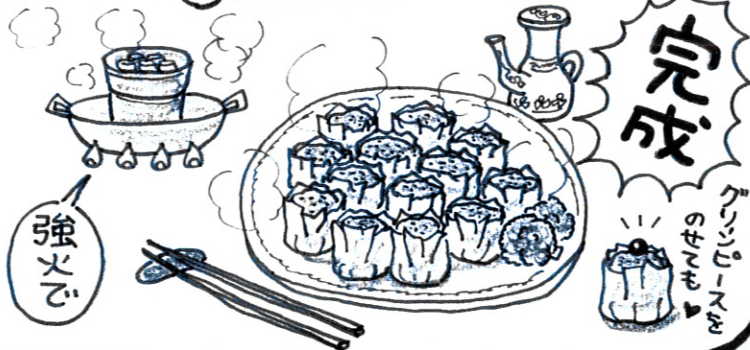
① ほうれん草はサッと塩ゆでし、水気を切ってからみじん切りにしておく。ロースハムも細かく切っておく。

② 豚ミンチに①と、もち米、塩・こしょう、酒、ごま油、しょう油を入れてよく混ぜる。

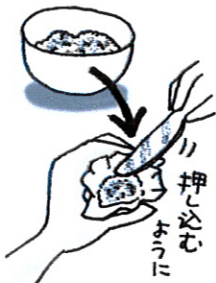


③ シュウマイの皮で②の具を包む。

④ 蒸し器で、8~10分蒸してできあがり。



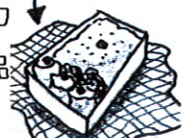
## シュウマイは...



現在の内モンゴルが起源とされているシュウマイ。中国では、北京をはじめとして、広東省、山東省などで広く親しまれています。同じ点心である餃子との違いは、皮が薄い四角形で、中に澱粉が多めに入っていること、必ず最初は蒸して

調理すること、塩味などの味付けが強めで酢や醤油などをつけなくても食べることができるとい点です。日本では、横浜の名物として有名ですが、これは中華街の存在というよりも、戦前から横浜駅の構内でシュウマイを売り出していた「崎陽軒」の企業努力の成果かもしれません。家庭では作られることが少ないようですが、冷凍やチルド製品ではなく、たまにはおうちで美味しいシュウマイを作ってみてはいかがでしょうか？

お弁当のおかめにピッタリ!





# Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



## 紙壁紙はタイヘン!?

現在ビニールクロスが一般的になっていますが、おしゃれな色や柄が豊富な輸入物の紙壁紙が魅力的なのも事実です。また、伝統の和紙の風合いを活かした壁紙は、独自の趣きを表現できます。ただ、水を含むとのびるため施工しにくいという難点があります。ビニールクロスより薄いので、下地を平らにする作業を丁寧

にしなくてはなりません。また、輸入壁紙は国産の壁紙より幅が狭いため、機械での糊づけができず手間がかかり、輸入壁紙ならではの柄合わせでも無駄が多く、施工費や工期がビニールクロスの2~3倍はかかってしまうかもしれません。また、ビニールクロスが普及しているため、紙壁紙を扱ったことがないという職人も増えているので、どうしても使いたいということであれば、しっかりと施工ができる職人を探しましょう。その場

合、メーカーから紹介してもらえらることもあるので問い合わせてみるとよいですよ。美しい紙壁紙を見つけたら、このように、少々大変だということを踏まえた上で、検討をしてみてくださいね。



## 家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは 我が家の輝星ちゃん です



今回は南風台にお住まいのH様邸のご家族をご紹介します。輝星と書いて“きらら”と読みます。

ウェルシュコーギー犬の7歳の女の子です。

輝星ちゃんはいつも出勤するお父さんを朝からバス停まで送るのが日課なので南風台の忠犬と呼ばれ、親しまれています。でも、なにかピンチな時(雷、地震の時)はやっばりお母さんが一番なんですね~笑

いつも寝るときもお母さんの隣で、昔娘さんが使っていたベビーキャリーがペットになっています。

とってもお利口さんで、食事の前のお座り、お手、アゴ、頂戴!!の4拍子はテンポ抜群です♪

優しい性格で、お迎えしてくれる時の笑顔がキュートなんですよ☆☆

今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧ください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

## 体感ハウス見学会沢山のご参加有り難うございました！！

10月30、31日に二丈体感ハウスにて、見学会を行いました。前回にも増して沢山の方がご参加下さいました！！有り難うございます(^o^)/



天然石けん作り



資金計画セミナー



ハーブのセミナー



## 二丈体感ハウス体感者募集中！！

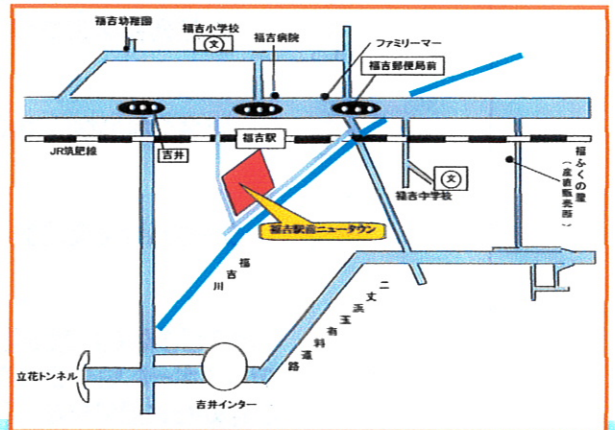


ナガシマ建築工房  
代表取締役 長島哲夫  
一級建築士 (第165316号)

「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] 税込

私たちは、「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）を提案したいと思います。二丈体感ハウスはそのスローライフを体験したいという方を募り、実際に実践して頂きたいのです。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へ少しでも理解していただければ幸いです。



■エリアマップ



事務所/福岡市早良区飯倉 8-10-17  
二丈体感ハウス/糸島市二丈吉井4046-7  
福吉駅前ニュータウン3-6号

TEL092-871-0063 FAX092-871-0092

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

Mail [info@n-koubou.com](mailto:info@n-koubou.com)

尚、二丈体感は要予約制となっておりますので、ご了承下さい。