

1月

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

年頭の挨拶

年末を迎え、今年もあとわずか・・・

この機会に身の回りの片付けや、今年一年のやり残した事の整理整頓など、**新年**を迎える準備等で一段と慌しくなりました。

また、これからは**第二、第三の寒波**が訪れ寒さも本番を迎え

インフルエンザなどの流行も予想されています。

予防対策にも心がけたいものですね。

今年度は、おかげ様にて当社の実績は例年通りの推移になりそうでホット一息です・・・これも皆様のおかげだと心から感謝しています。今後とも宜しくお願い致します。

来年は**ウサギ年**ですね「今一步、**ジャンプ!**」と行きたいと思っております。

年明けも、**2日～4日まで**二丈の体感ハウスは隣接に着工中の構造見学会も合わせてオープン致します。

ささやかなプレゼントも用意しています。

是非遊びに来て下さいね!!



皆様、明けましておめでとうございます!!

今度二丈体感ハウスのお隣に引越して来られるN様邸のお子様です☆一番最初に会った時はハイハイもできないくらいの赤ちゃんだったのに、いつの間にか一人で歩けるようになっていました・・・私も年をとりました(;△;)笑

3月に新築完成予定としておりますので、是非皆様足を運んでください☆途中の構造見学も行っております。要予約としておりますので、ご了承下さい。今年もオーガニックニュースレターは色々な情報を提供させて頂きまますので、何卒宜しくお願いいたします!!

いきいき趣味らいふ

最近の新聞では、全面を使った大きな広告ページを目にすることがあります。印刷技術の向上により、新聞のカラー写真がとてきれいなになり、見とれてしまうこともしばしばですね。そんな美しい色合いを利用して制作するのが、この「新聞ちぎり絵」なのです。使うものは古新聞と糊。そしてあなたのその指先だけです。指先を使うことは脳にもとても良い影響があると言われてますし、読み終わった新聞を使うのですから“エコ”ですよ♪

作り方は簡単。まず、台紙に下絵を描きます。身近なもの、目についた季節の草花などから始めるとよいでしょう。使えそ

古新聞と糊だけで！ ～新聞ちぎり絵～



うな新聞を探し、どの部分を使うかを考え、ちぎります。あとは、ちぎったパーツにのりをつけ、台紙に貼っていくだけです。例えば、枝のような部分を細くちぎりたい時は、新聞の縦方向だとちぎりやすい、細かい部分はピンセットを使うと貼りやすい・・・などのコツをつかめば、思い通りの図柄を作り出すことができるようになります。日頃から集めた新聞記事を、大まかに色分けしてストックしておくくと制作がはかどります。さあ、これを始めたら新聞を見る目が変わってしまいますね！絵の具で色を塗るのとは違う、不思議な色の世界を楽しんでみましょう。

季節の★星ぼし

★天を流れる大河 ～エリダヌス座～

この星座は、オリオン座の足元にある「リゲル」の近くから「θ」の形に蛇行するように地平線まで南下する川の星座で、「エリダヌス」とは、川の神の名です。太陽神アポロンの息子フェアトンは、父にせがみ、無理やり太陽の馬車を借りて空へとかけのぼっていきました。ところが、4頭の馬達は、いつもと乗り手が違うことに気づき、勝手に走りだしてしまったのです。馬車がかかりおてきた地上では、火山が噴出し、熱い砂漠ができ、雲が真っ赤に焼けるなど大変な状況に陥りました。あわてた大神ゼウスは雷電の矢を放って、馬車を打ち落とし、フェアトンはエリダヌス川に落ちてしまったそうです。そんな神話が残る川が、今でも空に流れているのです。



意外にカンタン♪自分で「お直し」

節約★手箱



不況の時代、直して使えば節約になるという意識が高まっています。修理グッズの売れ行きも好調なようですよ。ホームセンターに行けば興味深い修理グッズがたくさん揃っていますので、のぞいてみましょう。例えば、畳表の傷を隠すために貼る畳柄のシール。畳の色に合わせられるように4種類がセットになっています。また、じゅうたん用のシールや、定期入れに使う穴のあるセル板、急須のつるもありません。自分で直せるかどうかの見極めは、まず壊れた原因が見えているかどうか。例えば、傘ならどの部分が破損してしまったかが分かるので、補修グッズを買ってくれば意外に簡単に直せるのです。ただ、電化製品などは、原因も故障箇所もよくわからないことが多いもの。勝手にいじって怪我をすることもあるので、専門家に任せるのが無難です。

専用の補修グッズを利用する！

アクアストレッチング

「アクアストレッチング」とは、プールやお風呂の中でのストレッチのこと。浮力や水圧、水の抵抗、温熱効果などを利用したリラクゼーション法として注目されています。水の中での運動やストレッチは、重力の影響が少ない分、筋肉をゆるめることができるのだそうです。ふだんやっているストレッチでかまわないのですが、例えば肩こりを解消するなら、両腕を伸ばしたまま前方からそれぞれ左右に動かし、胸を開く。両腕を左右に開いた状態で回す。両手を肩にあてて胸を閉じたり開いたりする、片腕ずつ振り子のように動かす・・・など、浮力任せ力を抜いて10回程

度行うのがおすすめです。プールに行かなくても自宅のお風呂でのストレッチも効果的。血行が促進され、血流が10～20%も増えると言われています。必ずコップ1杯の水分をとり、身体をほどよくあたためてから行いましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～知っておくと安心「上座・下座」～

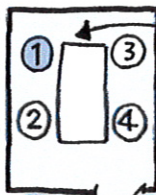
席順には「上座」と「下座」があります。通常、年齢や地位、肩書きが上の人や招待客などが「良い席=上座」と考えれば良いわけですが、いざ、その場になると「良い席ってどれ??」と迷ってしまうことがあります。席順を考える時のポイントがいくつかありますので、覚えておくと便利です。基本は「入口から遠いほど上座」ということ。わからなくなったら、まずはこれを思い出してくださいね。ただし床の間があるような部屋なら、床の間に近いほうが上座です。ちなみに長椅子・ソファなどゆったりとしたものはお客様用。ひじ掛け椅子に座るのは身内の者です。中華料理などの円卓でも、出入口から一番遠い席が上座になります。ただ、あなたが招かれたほうなら、相手に案内されないうちに勝手に座ることのないように気をつけて下

さい。また、上座を勧められて、へんに遠慮しすぎるのも迷惑になるのでやめましょう。

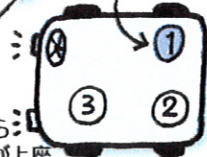
タクシーなど車内では、運転席の後ろが上座、次がその隣、そして助手席の順になります。もし、後部席に3人乗る時には、その3人中だけでは、中央の席が最も下座になります。

新幹線の中では、原則的に窓側が上座、通路側が下座と考えられていますが、窓際だと通路に出にくいという難点もあるので、人によっては好まないかもしれません。必ず「窓際でよろしいですか?」と声をかけるようにしたほうがよいでしょう。

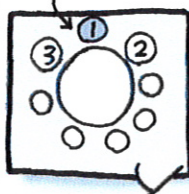
エレベーターでは、目上の方が奥です。目下の方がドアを抑えて相手が安全に乗り込めるようにした上で、目上の人に先に入ってもらいます。



出入口から一番遠いのが上座
車内では運転席の後ろが上座



円卓でも出入口から一番遠いのが上座





これで今夜のおかずはおまかせ!

かきたん・おいしいヘルシー料理

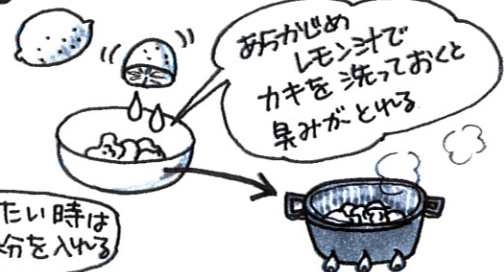
ダッチオーブンで作る
かきの
シチュー

●材料(3~4人分)
生ガキ 20粒 にんにく 2片
牛乳 500cc パセリ 適宜
バター・塩・こしょう 各適宜

① ダッチオーブンにバターを入れ
にんにくを炒める。



② 香りが出てきたら 生ガキを加える。



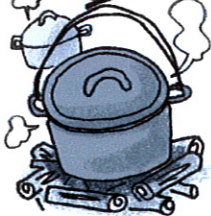
③ カキの表面の色が変わってきたら
牛乳を加える。



④ 牛乳が 沸とうしてきたら
塩・こしょうで 味を整え
パセリを 散らして できあがり。



Dutch Oven



ダッチオーブンは...

その名は知らなくとも、西部劇などで野宿するカウボーイ達がたき火の上にかけている鉄製の鍋のことと言えば「ああ、アレね」と思い浮かべることができるはず。本来は分厚い金属製の蓋つき鍋のうち、蓋に炭火を載せられるよう

にした鍋のことですが、色々なサイズの鍋やフライパン型など、家庭のキッチンでも使えるものが揃っています。蓋が重いことで密閉でき、圧力なべとオーブンを合わせたような加熱ができるのが特徴です。温度変化が少なく、鍋全体が均一の温度に保たれ、食材にじっくりと火が通り、ローストチキンやピザ、パンもおいしくできますよ。まずは今回ご紹介したような、素材の味を活かしたシンプル料理がおすすめです♪





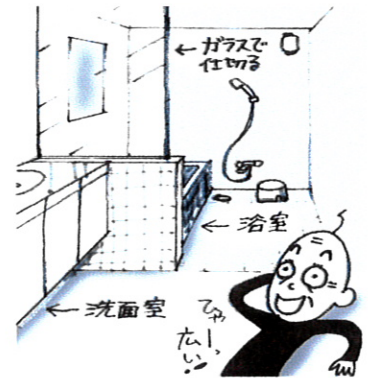
サニタリーのリフォームするテクニック

浴室と洗面室を同時にリフォームしようとする時に、間仕切りをガラスにしてみるというのはいかがでしょう？開放的なサニタリーを目指したいという方におすすめです。ガラスは万が一割れてもケガの心配が少ない合わせガラスや、強化ガラスを使います。ただし、浴室と隣室との間仕切り壁が、RC造やコンク

リートブロックの場合は、改造や撤去はできないので注意して下さい。また、浴室、洗面室、トイレをワンルームにすると、限られた面積でもかなり広々とした印象になります。ただし、蓋のない洋風浴槽だと湯気が広がってしまうのと、温水洗浄便座が設置できないのが難点です。

2階に浴室を作りたいという場合は、防水面からユニットバスが最適です。設置場所は、1階の柱が多い部分、そして水周りの上がおすすです。排水などの音が

案外伝わりやすいので、勉強部屋、書斎、寝室の上は避けたほうがいいですよ。ユニットバスを支えるために、梁の新設や床などの補修工事が必要になることがあるので、現状をよく見極めるようにします。



家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは 我が家の愛ちゃん です



明けましておめでとうございます～！！
23年度のペット紹介コーナー、一番初めは我が家の愛犬、愛ちゃんからのスタートです☆
ディズニーのキャラクター（ミニーちゃん）のヘアバンドをつけて、愛くるしいばかりの表情です。(笑)愛ちゃんの毎日の日課は、仕事で事務所に行こうとする時に「愛ちゃん事務所行くよー。」という、後ろからトコトコとついてきて、事務所の窓辺で日向ぼっこをする事です。この頃メタボでお医者さんから、体重を減らすようにと言われて、ダイエットをしてみようかな～と考えている愛ちゃん。今年の目標はスリムになる事です！！今年も一年宜しくお願い致します♪

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！



1月2(日)3(月)4(火)日 11時~16時まで

●特典1・見学された方 自家製ハーブティーセット

先着5名様

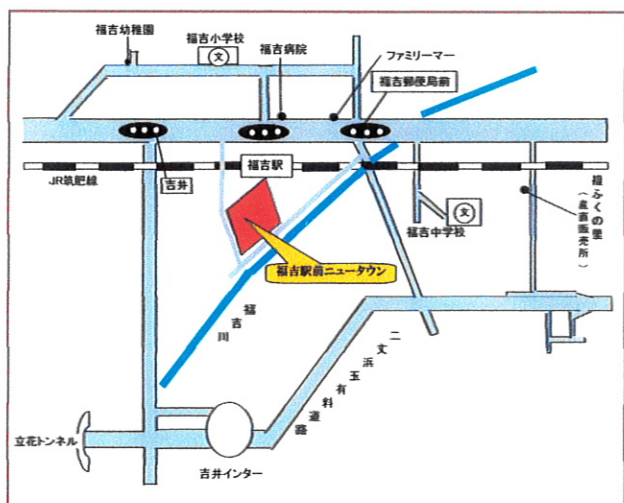
●特典2・アンケートに答えた方 手作りスモークチキン

先着5名様

●特典3・見積もり依頼された方 福吉ワイン一本

先着3名様

二丈福吉駅前ニュータウン 坪8万残りわずか！！



二丈体感ハウスを体験されてみませんか？

住所:糸島市二丈吉井4046-7

福岡方面から202号線沿い吉井の信号を左折、踏切を渡ってすぐの角を左折して、煙突のある家が目印です！！

分からない時は090-1921-6523までお電話を。



構造見学会も行っております！！

二丈体感ハウスの隣では、自然素材をふんだんに使った新築を建設中です。同時に構造見学も出来ますので、是非足を運んでください。

構造見学も11時~16時までです。



謹んで新年のご祝詞を申し上げます。旧年中は、たくさんの方々にご愛顧頂き深謝致しますとともに、今年も一年皆様のアドバイス、ご意見を頂きながら、日々まい進して参りたいと存じます。本年も何卒宜しくお願いいたします。

代表取締役 長島哲夫



新築・増改築・一般リフォーム
(有)ナガシマ建築工房

資料請求されたい方は電話、FAXまで

TEL092-871-0063

FAX092-871-0092