

2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

2月を迎えて

は～るよ来い！早～く来い！・・・の詩ではありませんが、
立春を迎える季節となりましたね
野山にも春の訪れがもうそこまで来ているようです。

我が社にも迎春の喜びと共に2棟目の上棟を向える事となりました。
息子の長男も今年から加わり、本当の家族経営の始まりみたいです。
企業は人となりと申します。
今年からは、倫理に基づき社内教育にも取り組んでおります。

皆様から愛され、社会にも貢献できる会社でありたいと思っています。
今後ともよろしくお願い致します。



皆さんこんにちは～！！

立春を迎えても寒い日が続きますね～ (>_<)

去年の冬から何度雪を見たことか・・・

そんな中でも必死に命を育む姿を発見しました。

土筆ちゃんです♪二丈体感ハウスの土はとても植物にとって環境が良いらしく、私達が植えているハーブもよく育ってくれますが、毎年この季節になると辺り一面が土筆で埋め尽くされます。卵とじにしたり、おひたしにしても美味しい土筆ちゃん・・・今を必死に生きる姿は見習いたいものですね。

では、オーガニックニュースレターが始まりますよ～☆☆

いきいき趣味らいふ

趣味と実益を兼ねて英語の勉強を続けている人は多く、いろいろな勉強法があります。中でも英語日記をつけることを習慣にするのはかなり効果的だそうです。まずは日付と天気。そしてその日一番印象に残っていることを書きます。起きた出来事を順番に書くのではなく、書きたいことから書くのがコツ。その前後にいろいろなことを書き足して膨らませればよいのです。毎日続けていくことで、自分の文章が見違えるほど変わっていくはずですよ。ただ、自分だけでは正しい英語なのか間違った英語なのか判断が難しいことがありますね。そこで、あなたが書いた英語の日記やエッセーをネイティブ

添削サービスを受けながら
～英語日記～



の添削者が丁寧に添削してくれる“英語日記添削サービス”を利用してみたいかがでしょうか？英語日記を毎回添削してもらうことで、文法や綴りだけでなく、ネイティブの自然な表現が身につきます。利用方法は難しくありません。英語日記添削サービスサイトで会員登録の手続きを終えたら、英語で日記やエッセーを書き、電子メールで送ります。数日で、プロのネイティブ添削者が添削、アドバイス付きで返信がきます。教室に通う必要もないので、少ない費用で気楽にじっくり英文作成に取り組むことができ、上達の近道になるかもしれません。

アルミホイルを使いつくす！

節約玉手箱

アルミホイルの強度と防水性、これを利用しない手はありません。例えば、冷蔵庫のドアポケットの底に利用します。空き箱などのボール紙をドアポケットの底のサイズに切り、アルミホイルを巻き付けるのです。汚れたら取り出して拭くだけで日常の手入れがグンと楽になりますよ。

また、セラミック製のおろし器に敷けば、ショウガやんにくをおろした時においがつかないだけでなく、そのまま器に移動させることができます。他にも、銀細工をきれいにするのに使えます。ポウルのような入れ物にアルミホイルを敷き、重曹大さじ1を入れ、熱湯を注ぎます。その中に銀製品を入れると化学反応で黒ずみがアルミホイルに移ります。仕上げに中性洗剤で軽く洗って水気を拭けばピカピカ。最後は砥石がわりに。ハサミでアルミホイルを何度か切ると切れ味がよくなりますよ。



おろし器に
利用



お湯 重曹 銀細工の
汚れ落とし
指輪など



砥石がわりに

今すぐできる「耳マッサージ」でお肌ケア

耳をよく見ると、お母さんのお腹の中にいる胎児にそっくりな形をしています。東洋医学では、耳を見れば身体のどこが悪いかがわかると言われ、病気や症状の判断・治療に使われてきました。身体の中ではとても小さな器官ですが、なんと110ほどのツボが集中しているそうですよ。ちょっと調子が悪いな・・・と思ったら、耳を押したり揉んだり刺激を与えてみましょう。耳は小さく薄いので刺激が伝わりやすく、効果的だそうですよ。

耳の裏側に親指を当てて、人差し指で耳を挟むようにして全体をまんべんなくもみほぐします。そして中

指と人差し指で耳を挟み、ゆっくりとさすりましょう。最後に指でそれぞれ、上部を上へ、中央あたりを外側へ、耳たぶを下へと引っ張ります。身体がぼかぼかと温まってくるのを感じるはずですよ。血行がよくなり、お肌のハリが生まれるなどの効果もあり！冬眠していた肌を、春に向けて目覚めさせましょう。



こんなとき どうする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～結婚式の「祝電」マナー～

結婚式や披露宴に行かないかわりに、祝電を送ることがあります。覚えておきたいポイントがいくつかありますのでご紹介しましょう。例えば、招待されたのに何らかの理由で出席できない時は、本当ならすぐにでもかけつけてお祝いをしたい気持ちを強調します。急な事情により欠席するならなおさらです。

同僚が結婚式をあげるなら、披露宴に出席しない職場のスタッフや、同期入社の数名で連名にするとよいでしょう。即日配達をしてくれる業者もあるようですが、結婚式や披露宴に間に合わせたいなら、前日までに手配するのが基本です。NTT電報の場合は、配達日の1カ月前から申し込みができるので、場所や日程がわかっているなら余裕を持って手配をしておきましょう。申し込む際は、会場の名称、

新郎新婦の名前、両家の姓(●●家、■家)などをあらかじめ調べておきます。また、宛名は、新郎新婦あて、もしくは新郎新婦どちらかの父親あてにします。もし新婦あてに出す場合には、新婦の名前は旧姓にします。披露宴で紹介されることもあるので、友達だからといってふざけ過ぎない文章を、そして文末

には必ず送り主の名前を入れます。電話帳などに載っている文例を参考にするといいですよ。「切れる」「別れる」「離れる」「戻る」など別れを連想させる言葉、「重ね重ね」「たびたび」「しばしば」など再婚を連想させる言葉は「忌み言葉」と言われ縁起が悪いと考えられているので使わないで下さいね。短い文章ながら気持ちは伝わるはずですから、心を込めて手配するようにしましょう。





これで今夜のおかずはおまかせ!

がたん・おいしいへにー料理

Bagna càuda バーニャ・カウダ

●材料(2人分)

にんにく: 50g アンチョビ: 20g
エクストラバージンオリーブオイル: 100cc
牛乳: 適量 (生クリーム: 大さじ3杯お好みで)

① 小さいなべに、にんにくとオリーブオイルを入れる。



② 糸状に切ったアンチョビも加え、こがさないように弱火で加熱。よく混ぜ、全体がペースト状になったらソースはできまがり。



③ 筋を取り除いたセロリ、にんじん、きゅうり、大根、かぶなど、好みの野菜をスティック状にする。

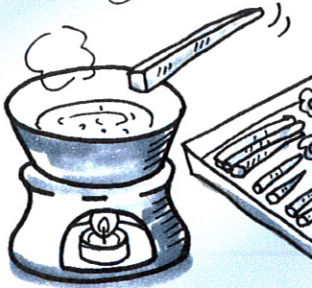


④ お好みで②に生クリーム(大さじ3杯)入れてもOK。野菜スティックにソースをつけて召し上がれ。



★ソースは冷蔵庫で1ヶ月ほど保存できます

バーニャ・カウダは...



イタリア・ピエモンテ州から広まった冬の代表的な野菜料理です。

「バーニャ」はソース、「カウダ」は熱いという意味のピエモンテ語。

オリーブオイル、アンチョビ、にんにく、牛乳もしくは生クリームやバターなどを混ぜ合わせたディップソースを

専用のポットで温めながら、食べやすい大きさに切ったじゃがいもやかぶ、セロリ、カリフラワーなどの野菜を浸して食べるのです。ちょうど、チーズフォンデュのような食べ方と言えばイメージできるでしょうか。後を引くおいしさで、美味しい野菜をポリポリとたくさんいただけますよ♪





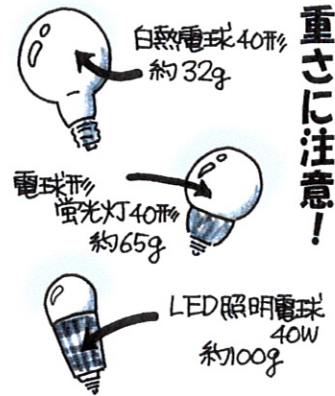
LED照明の特徴を賢く活かす

長寿命、省エネ、小さいサイズなど優れた特徴を持つLED照明。最近では値段も下がり、家庭でも取り入れやすくなってきました。リフォームを機にLED照明を取り入れてみませんか？例えば、玄関やリビングの吹き抜け天井に取り付けられた照明器具は、高い位置にあるため電球が切れた時に交換するのが大変です。

そんな場所にこそ、白熱電球の約40倍の寿命があるLED照明がぴったりですね。長い時間照らしておきたい廊下や階段にもおすすめ。また、紫外線をほとんど出さず、虫が集まりにくのでベランダや庭などにも適しています。夜通しつけていても電気代が安く済むので、玄関や門のまわりでも安心してつけていられます。

注意点としては、LED電球は白熱電球より重量がありますので、今まで使っていた白熱電球のシャンデリアだと重くなってし

まうことがあるので気をつけてください。また、発色や光の広がり方が白熱電球と違うので、想像と異なる場合も考えられます。一気に交換するのではなく、まずは一か所で試してみましょ



家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは 我が家の夏ちゃん です



今回は生松台にお住まいのM様邸のご家族をご紹介します。名前は夏、通称なっちゃんです。

8月生まれなので、夏という名前をつけました。マメ柴犬という犬種で、日本一の柴犬を教育されているブリーダーさんから譲り受けたのだそうです。そして、左の写真を見て頂いたらわかるのですが、顔の毛並みがとても独特で、ハート型の顔をしているんですね♪なっちゃんはまだ生後4ヶ月なのでとてもやんちゃで、時々お母さんを困らせる事もしばしば・・・何でも口に入れてしまったり、ティッシュで遊んでみたり・・・笑

そんな愛嬌たっぷりの夏ちゃんはやっぱりお母さんが大好き☆時には厳しく、時には優しいお母さんの傍で元気いっぱい毎日楽しく過ごしているなっちゃんなのでした～♪♪

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



二重断熱
外断熱・内断熱サーモウール

糸島市二丈 N様邸新築 3月末に完成！！

左の写真は工事現場の様子です。見学の方袋も随時受付中ですので是非足を運ばれて下さい！！

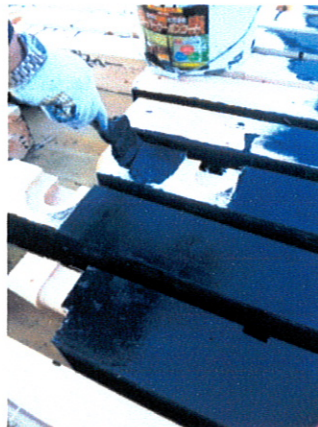
3月末に完成見学会の予定としております。詳細は3月のニュースレターにて・・・

外気の暑さ寒さは外部で遮断。内部のサーモウールで室内温度を一定に保つ役割をしている。



西区今宿 K様邸 いよいよ着工開始！！

西区今宿ではK様邸新築工事がいよいよ着工を開始致しました。右の写真は土台式の風景です。こちらもN様邸と同時進行して、3月の末に完成予定としております。ブログでも随時掲載しておりますのでHPも見て下さ〜い☆☆
HP：<http://n-koubou.com>



防蟻シート、手間はかかるけど、大切な作業。



ヒバ油と炭による白アリ予防法。自然素材で5年保証。

5つのこだわり

自然素材の家

くなごみの家く

オーガニックな家づくり

●九州の無垢材にこだわる
九州の風土に合った材質だからです

●断熱材にこだわる
外断熱と羊毛の二重断熱を施します

●お客様のこだわりに応える
世界に一つだけのオリジナルの住まいづくりを心(魂)をこめて手伝う

●価格にこだわる
自然素材の家を手ごろな価格で実現

●二重混構造にこだわる
耐震・耐久抜群の家づくりです

