

4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

## 4月を迎えて

こんにちは、いよいよ**新学期スタート**の月ですね。  
私達も心機一転、**毎日新たな一日の幕開け**ですが、どんな一日、  
一月、一年にするかは自分次第ですよ。失敗や嫌な出来事も  
あるでしょうが、それは克服する為のもの。何日かかるか  
分からないけれど、解決する道は必ずあるもの。「上を向いて  
歩こう」と自分に言い聞かせる今日この頃です。

この春**N様邸**と**K様邸**が**完成**致しました。それぞれ施主様の思いの  
こもった家です。**お客様の笑顔（満足）**が**私達の満足**です。  
喜んでくださるお客様に感謝です。



N様邸見学会風景

K様邸プチ見学会



皆様こんにちは！！N様邸見学会ではお足元の悪い中、沢山の  
お客様に見学に来ていただきました。本当に有り難うござ  
います☆☆現在、施工風景と完成した内装の画像を  
**YOUTUBE**で流す作業を行なっております。**HP**のお客様の声  
をクリックして頂くと、前回まで建てさせて頂いたお家が  
載っていますので是非見てみてください。そして、**K様邸**は  
今見学会に向けて準備を行なっております所です。先週に施  
主様のお友達が一足早く見学に来られました。見学会の前で  
も見られたい方はどうぞお気軽にお電話下さいませ。

電話番号 092-871-0063

HP <http://n-koubou.com> 日記も随時更新中♪



# いきいき趣味らいふ

あなたの裁縫箱には、いつか使えるかも・・・と、ボタンが眠っているのでは？ボタンをよく見ると、色も形も素材もさまざま。美しいものや、かわいらしいデザインのものがたくさんあります。放っておくなんてもったいない！そこで、ファッションやインテリアのアクセントに使ってみませんか？ボタン穴に通る太さの手編み糸などで、ボタンを通しながらかぎ針編みすれば、アクセサリーになります。こま編み、長編みなど基本的な編み方だけでOK。最後に糸で輪を作り、ボタンを通せば面倒な留め具は必要ありません。革紐を使い、天然素材のボタンと組み合わせると、少しワイルドな雰囲気

## ～ボタンをリメイク～



になります。糸とボタンの組み合わせ次第で、雰囲気の違いが素敵なネックレスやブレスレットになりますよ。乾くと透明になる手芸用の接着剤を使って、小物作りにもボタンは大活躍。大きめのグラスに直接ボタンを貼りつけたり、例えば白いフォトフレームに白系のボタンを、単調にならないように大きさや、形に変化をつけて貼りつけてみましょう。洋服の付属品だったボタンが、見事に生まれ変わり、見るたびにこれはあの時奮発して買ったドレスのボタンだ！あれは子どもが小さかった時のワンピースのボタンね！などと、ボタンが思い出を語ってくれます。

## ペットと暮らそう♪

### ●うさぎは寂しいと死んじゃうって本当？●

結論から言うと、うさぎが寂しく感じることで、すぐ死に至るということはありません。ただ、飼い主さんと日頃から上手にコミュニケーションがとれて信頼関係が出来上がっていると、外出先から戻って来た時に喜んだり、逆に「足だん」という不満を表す行動をとることがよく見られます。つまりうさぎが「寂しい」と感じることもあるのは確かかもしれないですね。その寂しい思いが続いたり、ケアをされずに放置されストレスが溜まると、食欲不振に陥り、死んでしまう例があるようです。うさぎのような草食動物は、二十四時間以上ものを食べないと胃腸の動きが止まってしまいうのです。やはり寂しい思いはさせないほうがいいですね。

結論から言うと、うさぎが寂しく感じることで、すぐ死に至るということはありません。ただ、飼い主さんと日頃から上手にコミュニケーションがとれて信頼関係が出来上がっていると、外出先から戻って来た時に喜んだり、逆に「足だん」という不満を表す行動をとることがよく見られます。つまりうさぎが「寂しい」と感じることもあるのは確かかもしれないですね。その寂しい思いが続いたり、ケアをされずに放置されストレスが溜まると、食欲不振に陥り、死んでしまう例があるようです。うさぎのような草食動物は、二十四時間以上ものを食べないと胃腸の動きが止まってしまいうのです。やはり寂しい思いはさせないほうがいいですね。



### スーパーでカートは使わない！？

## 節約玉手箱

スーパーで賢く買い物をするなら、タイミングが大事です。お腹がすいていると、どれもこれも美味しく見えて欲しくなることはありませんか？買い物に行く前は必ず家で食事をするなどして、ある程度はお腹が落ち着いている状態にしておきましょうね。また、買い物に行く時は、自転車や車を使わずなるべく徒歩で行くようにします。そして、店内ではカートを使わず自分でカゴを持つようにします。買い物が進み、カゴが重くなってきた、帰りは歩いて帰ることを思えば、余分な買い物をする気がなくなりますよ。カートを使ってしまうと、買ったものの重さを全く感じないので、カートの中にポンポンと勢い良く入れてしまうのです。その日に買う量は、自分が持てる重量分と、きめておくのも節約上手になるコツと言えるでしょう。



スーパーで賢く買い物をするなら、タイミングが大事です。お腹がすいていると、どれもこれも美味しく見えて欲しくなることはありませんか？買い物に行く前は必ず家で食事をするなどして、ある程度はお腹が落ち着いている状態にしておきましょうね。また、買い物に行く時は、自転車や車を使わずなるべく徒歩で行くようにします。そして、店内ではカートを使わず自分でカゴを持つようにします。買い物が進み、カゴが重くなってきた、帰りは歩いて帰ることを思えば、余分な買い物をする気がなくなりますよ。カートを使ってしまうと、買ったものの重さを全く感じないので、カートの中にポンポンと勢い良く入れてしまうのです。その日に買う量は、自分が持てる重量分と、きめておくのも節約上手になるコツと言えるでしょう。



## げんこつ使ってグリグリマッサージ♪

自分でできる「げんこつマッサージ」のご紹介です。力のない人でも押しやすく、指一本より経絡のツボにあたりやすいのが特徴です。自立神経に揺さぶりをかけ、偏った自律神経のバランスを整えると、自分が持っている自己治癒力を高めることができます。本来あるべき健康な姿に戻すのと同時に、体内に滞った毒素の排出を促しましょう。手を軽く握って第2関節で押します。まずは、自分の身体の中でコリがどこにあるかを探し、ほぐすようなイメージで押します。グリッとすると、イタ気持ちいいところがツボです。効果を期待しすぎて押し過ぎてはいけません。

一か所につき5秒程度。げんこつで表面をすべらせるのではなく、グリとしたツボにげんこつを当て、当たったところを回したり、左右に動かして押すのが良いでしょう。おすすめポイントは、つむじ。頭部のうっ血した「血液」や「気」を下に流すことで、乱れた血流バランスが整い、身体の緊張がほぐれます。



## こんなとき ビーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～快気祝～

病気が全快したことを祝い、お見舞いに来てくれた方や、お見舞いをくださった方に、御礼の気持ちとして贈るのが「快気祝」です。本来は病氣中や入院中にお世話になった方や、心配をかけた方全員に送るのが正式ですが、現在ではお見舞いをいただいた方に対するお返しとする考え方が一般的なようです。病気が完全に治り、退院または床あげをしてからなるべく早い時期(できれば10日以内)に先方に届くように手配しましょう。食事会などを開き、おもてなしをすることで「快気祝」とする場合もあるようです。品物に相場は特にありません。いただいたお見舞いの1/2～1/3程度の金額を目安にします。ただ、「きれいさっぱり治った」「あとに残らない」という意味から、食べてしまってもなくなるものや、使ってし

まうもの、消えて無くなる物でお菓子や石鹸、洗剤などが多いようです。のし紙の水引きは、一度きりでよいことなので紅白の結び切り、表書きは「快気祝」「快気内祝」とします。ちなみに、この「内祝」には、御礼という意味合いよりも、近親者や親しい人であるお祝いという意味が含まれています。また、退院はし

たものの、病気が全快とまではいかない場合には、入院中にお見舞いをいただいた方に対しては「退院内祝」、まだ入院が長引きそうな場合には「御見舞御礼」という形で送るのもよいでしょう。忘れてはいけないのは、お見舞いを受け取った時点で御礼状を送ること。御礼の言葉と一緒に、病氣や怪我の回復具合、今後の見込みなどを伝えますが、本人が無理なら家族の代筆でもかまいません。







これで今夜のおかずはおまかせ!

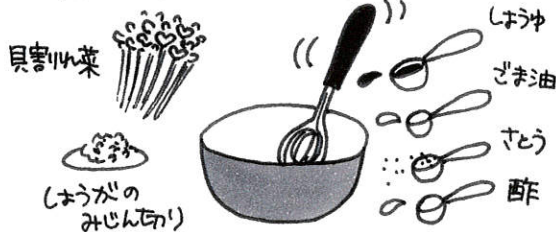
# かんたん・おいしいヘルシー料理

## 貝割れ野菜ソースでいただくゆでとり肉

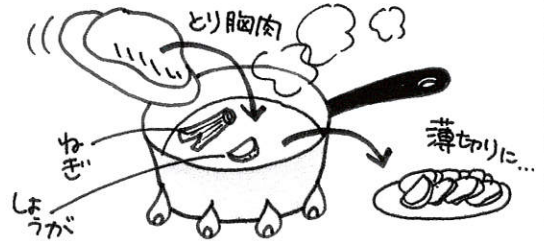
### ●材料(2人分)

貝割れ野菜: 1パック とり胸肉: 1枚  
きゅうり: 1本 しょうが(みじん切り): 7g  
調味料 (しょうゆ: 大さじ2 さとう: 小さじ1  
ごま油: 小さじ1 酢: 小さじ1)  
ねぎ・しょうが: 適量

① 貝割れ野菜をみじん切りにし、ボウルに貝割れ野菜、しょうが、調味料を入れ、よく混ぜてソースをつくる。



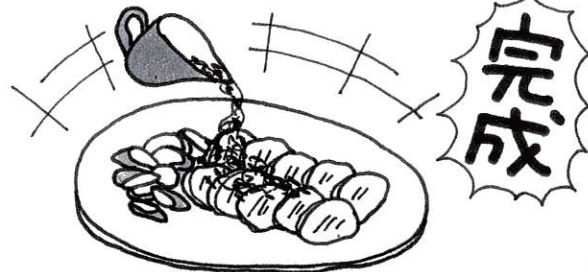
② ねぎとしょうがを適量入れた湯にとり胸肉を加え、18~20分くらい中火でゆでる。薄切りにしておく。



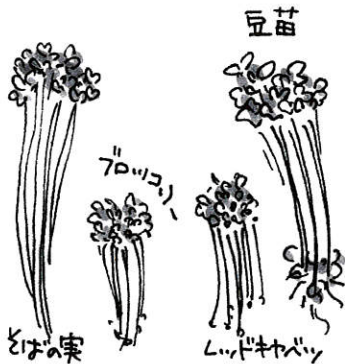
③ きゅうりを切る。



④ 皿に②のとりに胸肉、③のきゅうりを並べ、①のソースをかけてできあがり!



♡お好みで、調味料に粉山椒を入れても美味!



## 新芽野菜“スプラウト”は...

ビタミンやミネラルを豊富に含み、がん発症を抑制する効果が期待できると言われています。今回使った貝割れ菜をはじめとして、ブロッコリーやレッドキャベツ、そばの実、マスタード、豆苗などがあります。

生のスプラウトは、加熱したものよりも、がんや老化の原因となる活性酸素を撃退する力が6~11倍も強いので、ぜひ生で食べるようにしましょう。毎日4分の1パックほど食べるのが理想的。サラダや、お味噌汁などに彩りよく添える習慣ができるといいですね。キッチンでも気楽に育てられますので、かわいい器で発芽させる楽しみも味わってみませんか?







## 断熱リフォーム

多くの新築住宅では断熱についての工夫がなされていますが、古い家の場合には開口部（窓やドア）の断熱リフォームから考えてみましょう。従来の窓によくあるアルミサッシや1枚ガラスは、熱伝導率が高いので、外気温が伝わりやすくなっています。最近急速に広まっているのが“断熱窓”。これは伝導率の低いサッシに複

層ガラスを組み合わせたもので、組み合わせにより断熱性能が違ってきます。他にも防犯や防音にすぐれたものもありますので、目的に応じて選ぶことができます。また、内窓をつけて二重窓にする方法もあります。既存のサッシに、アタッチメントで断熱ガラスをとりつけるので、最も手軽な方法と言えるでしょう。マンションでは、窓を交換することができないので、結露を抑えるにはこのやり方がいいですね。

床の断熱をお考えなら、一度床

仕上げ材を撤去し、根太の間に断熱材を入れます。床のリフォームと合わせて行うと効率的です。壁の断熱は、外壁の内部に断熱材を入れることで外気の影響を受けにくくできます。



## 家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは 我が家のカイ君です。



今回は、早良区にお住まいのU様邸のご家族です。名前はカイ君、1才の男の子です。

しぐさや動きが愉快的な事から「快」の字を取り、カイ君と名づけました。カイ君は室見川公園で捨てられていた所を偶然見つけられ、家族の一員になりました。とても器用で、障子の引き戸を自分で開けて入る事ができます。一箇所だけ破れた障子の穴から出入りするのもカイ君のお気に入りの場所です♪そして、頭も良いんですよ！朝からご主人を起こす担当はなんとカイ君なんです☆ペットであっても家族の役割分担に貢献できるお利口さんな猫ちゃんなんです～♪♪

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！





なごみの家は人気上昇中↑↑  
 納得の家づくりと価格にお客様も大満足して  
 おります。

5つのこだわり

- 九州の無垢板にこだわる  
 九州の風土に合った材質だからです。
- 断熱材と羊毛の二重断熱を施します。  
 自然素材にこだわる
- 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  
 お手伝いします
- 価格にこだわる  
 自然素材の家づくりを  
 手頃な価格で実現
- 三重断熱にこだわる  
 耐震・耐久抜群の家づくりです

自然素材の家

なごみの家

オーガニックな家づくり

なごみのこだわり

HPにてなごみの家DVDぞくぞく配信中！

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

福岡市西区今宿 K様邸



福岡市西区今宿 K様邸  
 お客様こだわりのインテリアに  
 天然素材の木を取り入れ、  
 ナチュラルな雰囲気仕上げ  
 ました。お客様も納得の低価格  
 で実現したオーガニックハウス  
 です。



糸島市二丈 N様邸  
 5つのこだわりをこだわりぬいた家づくり。  
 ワックスから塗料までもこだわっております。



糸島市南風台 I様邸  
 ペットにも住みやすい家をと  
 自然素材にとことんこだわって作られます。  
 好ご期待！！

二丈体感ハウス  
 も宜しく！！



NAGASHIMA  
 KENTIKUKOUBOU