

6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

6月を迎えて

早いもので、衣替えの季節になりましたね。しかし朝の冷え込みのせいで未だに長袖にカーティガンを手放せないのは、私だけでしょうか・・・
冷えとはいえ、最近原因のわからない病が多く、簡単に病名を風邪などとつけられるケースも多いと思うのですが、実は冷えから来る場合も少なくないと漢方医は言います。

腹痛だって風邪からだと思ったら真逆で腹が弱って風邪を招いたと考えるのが正しいと言われたことがありました。

これからの季節、冷たいものとり過ぎや生モノの摂取には充分、気を配りながら心身共に健康に梅雨を乗り越えましょう！！

さて、今月18、19日にはハーブコーディネーターの講師を招き、フオカッチャ作りを一緒にしながら、これから大事な食育についての話をして頂きます。子育て真っ最中のお客様に是非聞いて頂きたい内容です。宜しければご予約の上ご来場して頂ければ助かります。

沢山のご参加お待ちしております～♪♪



皆様こんにちは！！突然ですが・・・左の写真は何でしょう!?

そう！！蛍なんです～(^v^;)q笑

先日早良区石釜の方へ蛍を見に行ってきました♪暗くてカメラではなかなか上手く撮れなくてこの様な写真になってしまいましたが(;_#;)やはりこの時期の風物詩ですね～幻想的な景色に時間を忘れ、眺めていました。

福岡は今年梅雨に入るのが少し遅れている様なので、今からが本当の見ごろかもしれませんね☆

二丈体感ハウスの隣に流れている川でも

蛍が見えるそうです♪

イラストですが綺麗な蛍と一緒に載せておきます☆



いきいき趣味らいふ

夏山シーズンがやってきました！楽しい思い出を作るには相應の準備が必要です。毎年痛ましい事故がある以上、登山を始める前に、山の知識と心構えについてきちんと考える必要があります。山で地図を読まない（読めない）のは、山歩きの楽しみを半減させるところが生命の危機につながります。まずは、一人で登って下りてくるつもりで、「地図上登山」をやってみましょう。しかし、山中の工程も市販のガイド地図通りではない場合があります。自然とはそういうもの。行動計画を立てる時には、休憩時間も含めて自分たちのペースで、しかも余裕を持った計算をしましょう。天気予報が晴

楽しく！安全！
～夏山登山～



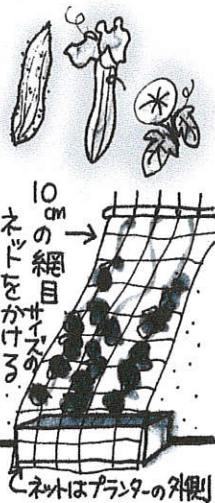
れだとしても防水透湿性素材の雨具は必須で、朝晩の冷え込みや強風の際の防寒具にもなります。こうした装備は高額ですが、消耗し、防水機能が落ちることがあるので、経験者や登山用品店に相談し、使用頻度により買い換えるようにしましょう。登山ツアーに参加すると、ガイドから貴重な話を聞けたり、仲間ができるなど利点がありますが、「連れてってもらおう」という甘えから事故につながるケースが多いと言います。登山は個人の気力、体力、経験を駆使するもの。自分の体力と技量で参加できるツアーなのかしっかり見極めしてから申し込むようにしましょう。

ペットと暮らそう♪

●トマトは猫にとって有害！？●

ベランダや庭でトマトを栽培して楽しんでいられる方も多いと思いますが、実はトマトの葉や茎に含まれる「ナルコチン」という成分は猫の皮膚かぶれを起こします。万が一症状が出たら、流水で患部をよく洗い、動物病院で抗炎症剤の外用薬を処方してもらって下さい。タマネギやトリカブトなどが動物に有害なものとして有名ですが、他にもアサガオの種やアヤマの根茎など、身近にある植物がペットに有害であるケースが多くあります。医師に診せる際には、食べた可能性のあるものを持参しましょう。診断の決め手になるかもしれません。いずれも個体差があり、平気な猫もたまにいます。子猫に関しては特に注意しましょう。

ベランダや庭でトマトを栽培して楽しんでいられる方も多いと思いますが、実はトマトの葉や茎に含まれる「ナルコチン」という成分は猫の皮膚かぶれを起こします。万が一症状が出たら、流水で患部をよく洗い、動物病院で抗炎症剤の外用薬を処方してもらって下さい。タマネギやトリカブトなどが動物に有害なものとして有名ですが、他にもアサガオの種やアヤマの根茎など、身近にある植物がペットに有害であるケースが多くあります。医師に診せる際には、食べた可能性のあるものを持参しましょう。診断の決め手になるかもしれません。いずれも個体差があり、平気な猫もたまにいます。子猫に関しては特に注意しましょう。



緑のカーテンはいかが？

「キュウリ」「ぶどう」「ゴーヤ」などもおすすすめです。

節約玉手箱

エコで夏を涼しく過ごす方法として、植物を窓際で育てる「緑のカーテン」はいかがでしょう？ひなたの気温が35度近くあった場合「緑のカーテン」の陰では32度にまで下がるそうです。人が汗をかいて体温を下げるように、植物には地中の水分を根から吸い上げて葉の表面から蒸発させる「蒸散作用」という仕組みがあり、葉っぱがコンクリートのように熱くならないのはそのせいでした。ただ、せっかく緑のカーテンがあっても部屋を閉め切っていては暑いまま。窓をあけて風の通り道を作り、扇風機で空気を入れ替えましょう。よしずを組み合わせ、風鈴も下げればさらに涼しく感じられますよ。アサガオなどもよいのですが、植物の成長過程を楽しむと同時に収穫の喜びも得られる「キュウリ」「ぶどう」「ゴーヤ」などもおすすすめです。

「セロトニン神経」活性化！

セロトニン神経とは、脳全体をコントロールしてバランスを整え、意識や元気のレベルを調整する働きを持つ神経のこと。リラックスしているが集中力はあるという落ち着いた脳の状態を作ることができます。セロトニンには日光で活性化するという性質があります。現代社会においては、日光にあたる機会が減り、心身に不調をきたす例が増えているので、適度に日光を浴びましょう。ただし、夏は日差しが強いので、早朝に日光を浴びるのがおすすめ。ウォーキングやジョギング、ラジオ体操もいいですね。セロトニンの分泌が高まってくると、姿勢を保つための抗重力筋に影響

を与え、若々しい姿を作ります。また、大脳皮質を覚醒させるので頭がスッキリ！さらに自律神経を調整し、生活リズムがスムーズになります。そして不定愁訴によるさまざまな痛みをコントロールする働きも見られるようです。脳を元気にすることで心のバランスも保て、若々しくいられる効果もあるようです。



こんなとき ゼーする!?

年中行事から

冠婚葬祭
まで

～同窓会の幹事になったら?～

旧友と久しぶりに再会し、食事をしたりお酒を酌み交わしながら、思い出話や近況を報告し合ったりする同窓会。昔の頃の感覚が戻って、ついついはしゃいでしまうこの楽しさは格別ですね。しかし幹事となると喜んでばかりもいられません。面倒に思うかもしれませんが「幹事をまかされるようになったら一人前」とも言われますから、仲間の喜ぶ笑顔を思い受かべて頑張りましょう！

まずはなるべく多くの人が出席できる日を設定します。恩師や発起人、会の責任者が出席できる日や、故郷を離れている人が出席しやすいお盆の時期などもお勧めです。次に予算の決定。働いている人、主婦の人も参加しやすい金額が望ましいですね。会場の確保に考慮すべき点は、予算に合う、

集合しやすい場所、適度な広さ、母校など思い出の場所に近いところなどです。キャンセル料がいつから発生するのも必ずチェックしておきましょう。そして当日のプランを立てます。司会やスピーチを誰に依頼するかを決め、校歌斉唱、タイムカプセルを開ける、記念撮影、ゲーム、卒業アルバムの回覧などの

余興を企画し、必要なものを準備します。名札も用意しておく、会場でお互いが一目瞭然で全員が楽しく盛り上げられます。案内状を出し参加者を募り、参加人数を把握したら、それに応じた料理や飲み物の数量を手配します。最後に会計報告をするのもお忘れなく。

一人ですべてやろうとせず、仲間と役割分担をして一緒に進めれば、幹事にとっても思い出深い素敵な同窓会になりますよ♪





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

ピーマンみそ

- ① ピーマンと長ねぎは みじん切りにする。
- ② 油を熱したナベで 水分を飛ばすように ピーマンと長ねぎを炒める。
- ③ 豚ひき肉も 加え 手早くかきまぜながら炒める。
- ④ 水 カップ 本 と、みそ、酒、さとう、みりんを 加え、煮る。 とろみがついてきたら できあがり。

● 材料(4人分)

ピーマン: 5コ 長ねぎ: 1/2本 サラダ油: 大さじ1
 豚ひき肉: 50g
 みそ: 大さじ2 酒: 大さじ2 さとう: 大さじ1
 みりん: 大さじ1

ピーマン
長ねぎ

油を熱したナベで
水分を飛ばすように
ピーマンと長ねぎを
炒める。

豚ひき肉
手早くかきまぜながら炒める。

水 カップ 本 と、みそ、酒、さとう、みりんを
加え、煮る。
とろみがついてきたら できあがり。

完成

万能であヨ!!

ピーマンみそ

ゴハンに

おやつに

パスタに

おにぎりの具に

ピーマンは...

子どもが嫌いで食べられない野菜のベスト3に、必ずと言ってもいいくらいエントリーされてしまう野菜。しかし、大人になるにしたがって食べられるようになる人も多いようです。それは「血液サラサラ効果」に理由があるのかもしれませんが。実は、人間は加齢とともに、この効果を必要とするようになってきます。緑色のピーマンには、この「血液サラサラ効果」があるため、大人の身体が自然と受け入れやすくなるのかもしれませんが。子どもには、糖度が高く、苦みが弱い赤いピーマンがおすす

めですが、緑にも赤にも栄養がたっぷり! 今回ご紹介するピーマンを使ったおかずを常備菜にして、もっともっと仲良くしてやって下さいね♪

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント

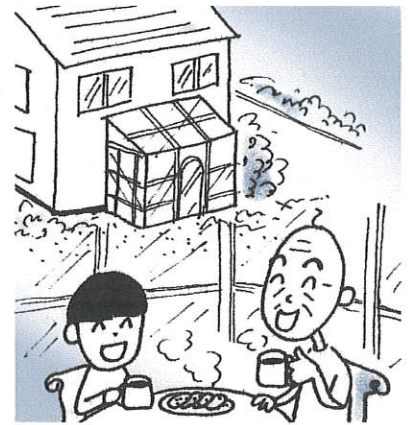


建物に付随した温室空間のことを「コンサバトリー」と言います。日当たりが良く心地よい空間で、お気に入りのグリーンを育てたり、洒落たテーブルと椅子を置いて、自慢の手作りスイーツでもてなすおうちカフェを開いてみたりと、イメージを思い描くだけでもウキウキしてきますね。リフォームで、一階のリビングにつ

ながるようにつくることは可能ですが、その場合は「増築」という扱いになります。“屋根のある、部屋の延長のようなスペース”は、建築基準法では「増築」とみなされるからです。ペアガラスや樹脂サッシ、断熱材などを使用して断熱・結露対策をすることを忘れないようにしましょう。また、屋外リビングとしても活用できるデッキは、室内が広く見えるというメリットがあります。ウッドデッキを作ったり、タイル敷きのテラスにするだけの場合、その

「コンサバトリー」を作りたい

範囲に屋根を設けなければ「増築」にはなりません。単純にリビングを広げるためだけではない、暮らしの質が高まるような、素敵なコンサバトリーを目指しましょう。



家族(ペット)紹介のコーナー

こんにちは 我が家のレオ君です。



皆さんこんにちは～。今日は早良区田隈にお住まいのH様邸のご家族をご紹介します。名前はレオ、4才半の男の子です。レオ君はチワワでもアメリカンチワワという種類なのだそうです。とっても臆病でなかなか近寄ってきてはくれないのですが、お外にお出かけするのは大好き☆お家の人と一緒に散歩するのがレオ君の一番幸せなひと時♪家族を大切にする忠犬レオ君なのでした～☆

ペット紹介コーナーに載せるペットを募集中！
我が家の家族(ペット)を紹介してみませんか？
092-871-0063までお電話下さい。
お待ちしております～(^v^)/^^

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！



オーガニック教室

これから大切な食育の話！！

日時：6月18(土)、19(日)

場所：二丈体感ハウス

(糸島市二丈吉井4046-7)

道が分からない時は090-1921-6523まで

時間：14:00～オーガニックセミナー

15:00～フォカッチャ作り体験

二丈体感ハウスは10時～17時まで開けて

おります。見学だけのお客様も大歓迎！



講師：大森明美さん

手作りフォカッチャ



なごみの家では、オーガニックライフで共感を持つ施主様方と一緒に、自然を活かして楽しく又、無駄のない生活を提案しております。ハーブを練り込んで作る石けんやハーブソルトハーブを入れて香ばしくパンを焼いたり、遠赤外線ならではの調理等々。お子様と共に造る楽しさも人気です。今回は、手作りフォカッチャそして、食にまつわる話を交えながら有意義な時間を過ごしましょう。お誘い合わせの上遊びにいらして下さい。宜しければ人数を把握したいので、TELかFAXでお申し込みして下さい。よろしくお願い致します。

TEL092-871-0063

FAX092-871-0092

●なごみの家シリーズ●



南風台 I様邸

7月上旬完成予定！！

～ペットと共に暮らすマイホーム～

新婚ご夫婦の今の夢、それは今飼っているネコ（フフとニニ）との暮らしです。ペット用の出入口やキャットウォーク（ネコ用の階段&橋）そしてネコ用のコーナー（換気扇付き）とペットへの思いが・・・

どこまでも“自然素材にこだわりぬいた住まい”ヨーロッパの中世にタイムスリップした感覚でまさに南プロバンス!!住まいに温かみと優しさが伝わってきます。完成をお楽しみに♪