

8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

8月を迎えて

皆様こんにちは！夏真っ盛り、花火に夏祭り、お盆休みに海水浴♪
まだまだ楽しい事盛りだくさんですね。

蝉も生きている喜びに精一杯存在感をアピールしています。

私達はどうかでしょうか？もちろん、主婦業真っ盛り！！

炊事に掃除に洗濯・・・夏バテなんてしてられないですよね！！

汗をかいてシャワーを浴びる事が今の幸せかもしれないです・・・笑

軽い休息（15分程度寝る事）も体に良いそうですよ（u0u）zzz・・・

さて、ナガシマ建築工房は8月14、15日は次郎丸の新築現場にて
構造見学会を予定しております。

ここが違う良いポイント！！を担当大工さんが説明致します。

本当に安心な住まいを作らせてもらってます☆☆

詳細は一番最後のページをご覧ください～！！HPもご覧ください♪

TEL 092-871-0063

HP：ナガシマ建築工房 福岡で検索！



皆様こんにちは！！今年は、台風のおかげなのか去年よりも気温が下がっているみたいですね。でも・・・紫外線が強い！！
去年よりもかなり焼けてしまい、テンションも下がり気味です
直射日光は避けて、必ず帽子や日傘、水筒を持って出掛けま
しょう♪さて、7月の17、18日には二丈モデルで見学会を
行ないました☆今回は、夏におすすめなミントや、ハーブを
使った塩（ハーブソルト）作りを行ないました～！！
お肉にはこのハーブ、お魚には・・・等々色々な活用術を習い
ましたよ～9月はまた新しい企画を考えています！是非来月の
ニュースレターもチェックしてくださいね～☆☆

いきいき趣味らいふ

鉄道模型とは、本物の鉄道を忠実にモデル化したもの。小さな子どもが遊ぶ電車のおもちゃとはちょっと趣きがありますが、難しくとらえる必要はありません。コントローラーで運転したり、好きな車両を集めたり、ジオラマを作ったりといろいろな楽しみ方ができるのが、鉄道模型の大きな魅力になっています。子どもから大人まで幅広い年齢層で楽しめる奥の深い趣味なのです。

鉄道模型といっても、いろいろなサイズのものがあります。日本で一番人気があり種類も多いのが、線路の幅が9mmであることから、英語の9 (nine)の頭文字をとって“N(エヌ)ゲージ”と呼ばれる

自分だけの情景を表現
～鉄道模型～



サイズの鉄道模型です。Nゲージは列車の走る世界をある程度広げても、テーブル上や畳一枚分のスペースで済むところが大きな特徴と言えるでしょう。自分のイメージする情景を表現していくわけですが、最近では手軽にジオラマ作りが楽しめるように、建物などのキットがたくさん売り出されています。里山の風景、海水浴場、都会の街並みなど、鉄道が走りぬけていく様子は、いつまでも見ていたいような気持ちにさせてくれますよ♪ましてや自分が作りだした空間ならなおさらのこと。まずは、専門店などへ出かけて作品を眺めてみてくださいね。

ペットと暮らそう♪

●ハムスターは水を飲まないって本当?●

すべての生物は水を必要としますので、ハムスターが水を飲まないということはありません。ただ、ハムスターが一日に飲む水分量は少なく、レタスなど水分を多く含む野菜から水分補給できていると、水飲みボトルに入れた水が一日でなくなることはほとんどありません。しかし、水は毎日取り替えてあげてくださいね。長時間放置すると水垢やカビが発生することがあり、そんな水を飲ませてしまつては、ハムスターは病気になるてしまいます。また、水を取り替えるだけでなく、週に数回はボトルをしっかりと洗ってあげてください。赤ちゃんの哺乳瓶を洗うためのブラシなどを利用すると洗いやすいようですよ。



スイーツを冷凍で長持ちさせる

節約玉手箱

ホールで買ったケーキなど、残ってしまう事ってありませんか？実は、生の果物が入っていないければ冷凍保存も可能なのです。きれいな形のまま凍らせるには、底の深いフタ付き容器を逆さにして、フタにケーキをのせ、容器をかぶせまします。こうすると、クリームが側面につくことなく保存できるのです。20〜30分冷凍して表面が凍ったところで取り出し、一つずつラップに包んでまた冷凍庫に入れましょう。大福や生菓子などの和菓子も、一つずつラップに包めば冷凍保存できます。いずれも、冷蔵庫や室温で自然解凍すれば美味しくいただけますよ。ケーキを作る時に余った生クリームも、一口分ずつスプーンですくって、バットに並べ上からラップをして保存します。コーヒーや紅茶などに浮かべて楽しむことができますよ。



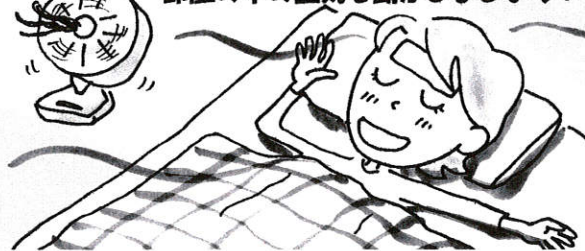
熱帯夜でも心地よく安眠する方法

まずは、汗を吸う涼しい寝具を選びましょう。近頃では、汗を吸い取る吸湿性と、触った時にシャリシャリ、サラサラといった冷感がある寝具が話題になっています。中にジェルシートが入っている敷きパッドもおすすめです。冷却剤などで額や後頭部を冷やすのもいいですね。眠りに入る時には体内の温度が下がりますが、それを寝具で助けてあげることで眠りやすくなりますよ。また、暑いからと言って裸で寝るのは身体が冷えてしまうのでやめましょう。エアコンの使用はなるべく避けたいのですが、どうしてもという場合は室温 28℃、湿度 50%が理想的。タイマーや除湿機能

を上手に使い、風が直接身体に当たらないようにします。“緑のカーテン”やよしずなどで日よけをし、部屋そのものが温まり過ぎないように工夫することも大切です。窓やクローゼットの扉は帰宅後に開け放ち、熱を追い出すようにすると冷え方が違ってきます。しっかり睡眠を取り、美と健康を守りましょう！



部屋の中の空気を動かしましょう！



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～「六曜」とは?～

「大安」や「仏滅」「友引」などよく耳にしますが、ちゃんとした意味をわかっている人は意外と少ないかもしれません。結婚式や葬儀など、さまざまな行事はこの六曜に基づいて行われることが多々ありますので、改めてそれぞれの意味をおさらいしてみましょう。この「六曜」とは、古代中国の陰陽五行説に基づいた吉凶を決める基準となる6つの日のことで、「大安」「赤口（しゃっこう）」「先勝」「先負」「友引」「仏滅」の6つを指します。

まず「大安」です。1日中吉の日で、何をしてもよいとされます。結婚式などは本来この日にするのが良いと考えられています。ただ、近年は式場の割引があったり、教会だから関係ないと仏滅でも結婚式や披露宴を行う人も多くなりました。「赤口」は、

正午だけが吉。午前中と午後は凶とされています。「先勝」は、“先ずれば勝つ”の意味を持ち、午前中は吉で、午後は凶になります。「先負」は「先ずれば負け」の意味で、午前中は凶ですが、午後は吉です。「友引」は「赤口」と反対に午前と午後は吉ですが、正午のみが凶とされる日。また、この日に葬式を行う

と「友を引く」といい、縁起が悪いと考える人が多いようです。「仏滅」は1日中凶で何をやっても悪いとされる日。

いずれもとらえ方次第ですし、自分のことに対してならばかまわないのかもしれませんが、ただ、葬儀を友引に行うなど、相手に関係することに関しては適切な日を選ぶことが常識ある社会人としてのマナーと言えるでしょう。





これで今夜のおかずはおまかせ!

がんたん・おいしいへにー料理

万願寺とうがらし の ハリハリ漬け

●材料(4人分)

万願寺とうがらし: 100g 切り干しだいこん: 50g
にんじん: 50g 糸切り昆布: 2g
塩: 小さじ1
漬け汁 → (酢: 100cc しょうゆ: 大さじ5
ごとう: 大さじ3 みりん: 大さじ3)

① 万願寺とうがらしはヘタ・種を除き
せん切りにする。
切り干しだいこんは水につけてもどしておく。



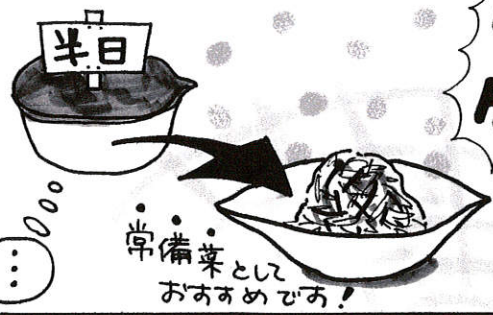
② にんじんはせん切りにする。
糸切り昆布も適当な長さに切っておく。



③ すべてに漬け汁の材料を合わせ、
軽く沸かしてから冷ましておく。



④ ③の漬け汁に①と②を
半日漬けておく。できあがり!



大きいきれど
味はマイルド

万願寺とうがらしは...

年間を通じて栽培されていますが、初夏から夏にかけて盛りを迎えます。大正時代に京都府北部舞鶴市にある万願寺地域で誕生したことから「万願寺甘とう」とも呼ばれます。当時舞鶴は貿易の街として栄え、そこにやってきた“カリフォルニア・ワンダー”という大型とう 京野菜どす。がらしと伏見とうがらしが交雑されて出来たのではないかとされています。肉厚でボリュームたっぷり、長さは15cmほどあり、まさにとうがらしの王様といった風貌ですが、その見かけとは裏腹に、柔らかくて甘く独特の風味があり、とても食べやすい京野菜なのです。食物繊維やビタミンCも豊富。血液をサラサラにする効果もあるそうですよ!



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



寝室のバリアフリー、ポイントは？

寝室は、他の部屋との行き来がスムーズにいくように、段差をなくしましょう。例えば和室と隣の廊下や洋室の床高をそろえるには、廊下や洋室の床を上げる方法がありますが、玄関ホールやLDKなど工事が広範囲に及んでしまいます。和室ひと部屋だけなら、畳を下げるほうがよいでしょう。この場合でも大引きや根太な

どの工事が必要で、ふすまや押し入れなどの開口部にも手を入れることとなります。また、高齢者にとって、布団の上げ下ろしは大変な負担となります。「和室に布団」より、洋室にしてベッドを置いたほうが楽と言えるでしょう。ベッドの横に起き上がるための手すりを設置しておくで安心です。また、明るくて眩しくない照明器具の設置や、取り出しやすい所に収納スペースを設けることも大切です。さらに、トイレや浴室を寝室のそばに設置できれば

理想的。例えば、部屋の押し入れなどをトイレやシャワールームに改造してはいかがでしょうか。開口部はドアより引き戸、ハンドルは丸い握り玉よりレバー式がおすすめです。



ペット紹介のコーナー

こんにちは 我が家のチョコちゃんです。



今回は、早良区にお住まいのH様邸のご家族をご紹介します。名前はチョコちゃん、3才の女の子です♪チョコちゃんのリラックスポーズはなんとも可愛らしいですよ～☆このポーズのままチョコちゃんは寝ちゃうらしいんです!!中庭のある大自然の中で育ったチョコちゃんは大らかな性格でとてもお利口さんなんですよ♪お外に出ると、楽しそうに他のワンちゃん達と遊んでいました。

小型犬は家にこもってストレスを溜めやすい傾向がありますが、そんなチョコちゃんを見ると環境はとても大切なのだと気づかされた私なのでした～♪

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!



お知らせコーナー

自分が住むならこう造る！！

設計士の本音！大工さんの本音！！

ここが違う！見えない構造を見えるうちに

8月14(日)15(月) AM10:00~PM12:00
PM14:00~PM16:00

S様邸構造見学会

S様邸

福岡市早良区次郎丸2丁目27-35



建築への思い一筋40年、300件の
いいとこどり最終編！！

道に迷われたときは・・・

090-1921-6523 までお電話を



●9月の予定

今の時代を かしこく生きる為の セミナー



坂本流新時代に志！
夢を実現する為に

詳しい日程は来月の
ニュースレターにて・・・

●坂本竜馬、その思いは今の時代も駆け巡る！！

●これ以上〇〇を無駄にはしたくない！

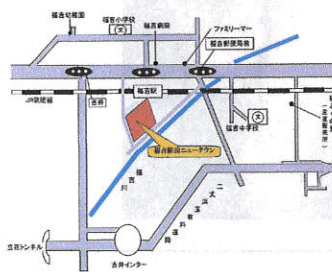
●いい家は〇〇〇がかからない！？

夢はあきらめる事はありません。必ず実現できます！

●10月の予定

二丈体感ハウスオークション

2000万円～



〒糸島市二丈吉井4046-7

小屋うらから収納庫に至るまで無垢材使用
サンゴの塗り壁、和紙の塗り壁で優しい香り
二重断熱を施し、ペアガラス使用
家具・暖炉・ラジエントヒーター付
二丈の名水！？井戸水完備
いずれも詳しくはHPをご覧ください。

(有)ナガシマ建築工房
TEL092-871-0063
FAX092-871-0092

ナガシマ建築工房 福岡

検索