

9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
KENTIKUKOUBO

9月を迎えて

皆様こんにちは！今年も蝉が元気でしたね～

それに、私が育てたハーブには青虫、カナブン、バッタと毎日毎日食べに来て、家の裏ではスズメが群れをなして大はしゃぎ！！

それもそのはず、田んぼの稲が美味しそうな穂を実らせているのですから・・・自然界は力強いですね♪さあ！アサイチ（NHK番組）も見終わったし私のライフスタイルのスタートです☆

今日も一日頑張りましょう！！

さて、話は変わりますが**今月23日（祝金）**は二丈体感ハウスにて**資金運用、オーガニックセミナー**等を計画しております。**今の時代をかしこく生きる為のセミナー**と題し、不況な今の時代をかしこく生きる為のお話をご用意しています。

中庭の芝生もハーブに植え替え、リニューアルしましたので、是非二丈体感ハウスへ足をお運び下さい♪

詳しくはHPをご覧ください～！

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！！残暑の厳しい9月になりそうですが・・・そろそろ子供達は夏休みも終わり、大人達も少しずつ海へ行く機会が少なくなっているのでは？と思いこの写真を飾ってみました。糸島の海の夕暮れというタイトルなのですが、川や湖にはないこの包み込んでくれるような海が私は好きです。夏は暑い暑いと言いながらも、きっと冬になり来年の春頃にはまた海が恋しくなっている事だろうと思います。海の不思議な力に少し癒されて是非ニュースレターにも目を通して頂きたいと存じます（^^;）さあ！今月も情報満載のオーガニックニュースレターのスタートです～☆☆

いきいき趣味らいふ

ろうそくの炎はどこか温かみがあって、心が安らぐもの。ぼんやりと眺めながら過ごす時はなかなかよいものです。せっかくなら、自分好みの色や形、香りを楽しむろうそく作りに挑戦してみませんか？材料のろう（ワックス）には、石油系のパラフィンワックスや、蜜ろう、大豆から作ったソイワックスなどがあります。天然素材のものはどうしても金額が高くなりますが、最近では廃食油を使ったものも人気です。作り方は、簡単。まず鍋で溶かしたろうをステンレスカップに小分けして色をつけます。液体の顔料は1滴入れただけでも濃い色がついてしまうので、つまようじなどで少しづつ足し

色や香りを好みで楽しむ
~ろうそく作り



ていくのがポイントです。香料はアロマオイルか、キャンドル用のフレグランスオイルを使用します。バニラやチョコ、アプリコットなど素敵な香りが揃っていますよ。ろうが冷める前に入れましょう。最後に型の中央にたこ糸を入れて、ろうを流し込み、冷めればできあがり。デコレーション用に花を作って飾りたい時は、粘り気のあるシートワックスという素材を使うとよいでしょう。初心者用の簡単な手作りキットも市販されていますので、利用してみてくださいね。火を灯せば、見慣れた部屋なのに、雰囲気違って見えてくることでしょう。

ペットと暮らそう♪

●動物病院での健康診断は何をするの？●

ペットの種類や病院によって異なりますので、一般的な検査方法として参考にしてください。例えば、ハムスターは糞便検査、体重測定、触診などが行われます。日頃から触られることに慣れていると診察しやすいですね。ウサギも糞便検査、体重測定、触診、血液検査、そして噛み合わせに問題が無いかなどの口腔内検査をします。フェレットも同じく体重測定、触診、血液検査です。中年以降ですと、副腎疾患による腫瘍の有無を確かめるためにエコー検査をすることがあるようです。いずれにしてもペットにとっては大変なストレスになります。どんな検査があるのか、事前に提出できるものはあるのかなど、調べておきましょう。



節約玉手箱

ネット電話「スカイプ」を利用

「スカイプ (Skype)」をご存知ですか？インターネットを使った電話サービスで、通話する同士がスカイプを使えば通話料金は無料、国際電話などに便利です。パソコンだけでなく、スマートフォンや携帯ゲーム機でも利用でき話題になっています。スカイプ通話の利用法は大きく二つに分かれます。一つはスカイプ同士の会話で、基本サービスとソフトは無料で受けられます。二つ目は、スカイプと一般電話機間の通話。有料になりますが、例えば国際電話の場合、その国の電話網に接続するまではインターネット回線を使い最後に相手の提携事業者を経由するため、かなりの割安で使えるのです。料金の設定もいろいろ選べます。音声で話すだけでなく、文字によるチャット、そして相手の顔を見ながらのビデオ通話もできますよ。



素足で靴をはいたら・・・

素足で靴をはいた場合、においやムシが気になることはありませんか？足の裏は汗腺が多く、汗をかきやすくなっています。制汗スプレーで汗の量と雑菌の繁殖を抑えてにおいを防ぐほか、靴用の抗菌・消臭スプレーを使ったり、除菌シートでこまめに足を拭くとよいでしょう。湿りがちな足の指の間は普段からよく洗っておくことも大切です。爪もこまめに切るようにしましょう。靴ずれしそうななら、脚ではなく靴側にパッドを貼ってみてはいかがでしょう？例えば小指が当たる部分に貼りつける楕円形のジェル状パッドや、ストラップの裏用の細いジェル状クッションも市

販されています。実は素足で靴を履くことは、靴にとってもダメージが大きいのです。汗などによって雑菌も繁殖し、型崩れの可能性も高くなります。素足ではいたら、必ず2日間はおいて乾かすようにしましょう。別売りの中敷きを入れて汗を吸わせ、靴が水分を吸収しにくくすることもよい方法です。



こんなとき ぞーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～秋の七草、全部言えますか？～

春の七草は「七草粥」でおなじみですが、秋にも「七草」が存在するのをご存知でしょうか？葛、桔梗、萩、撫子、尾花、藤袴、女郎花の7種です。万葉時代の歌人山上憶良（やまのうえのおくら）が詠んだ以下の2首が、その由来と言われています。“秋の野に 咲きたる花を 指折りかき数ふれば七種の花” “萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝貌の花”

尾花とはススキのことで、朝貌とは朝顔のことではなく桔梗であるとの説が定説になっています。その他、撫子、女郎花など、現代でも知られた花ばかりですが、中でも萩は古くから秋の花を代表する存在として多くの和歌や俳句に詠まれています。万葉集の中で、一番多く詠まれているのもその萩でした。萩の

名所として、万葉の歌にも多く歌われているのが宮城野、つまり今の仙台にあたります。平安時代末期、陸奥の神だった橘為仲（たちばなのためなか）という人物が任期を終えて都に帰る際に、土産物として宮城野の萩を長櫃（ながびつ）12個に入れて持ち帰ったところ、京都の街で大評判となり、たくさん見物

人が集まったという話が残っているそうですよ。春の七草は「七草粥」にして食べる楽しみかたがありますが、秋の七草は花を「愛でる」ことを楽しむようですね。便利な覚え方がありますよ。キーワードは「大きな袴（はかま）はく」。それぞれの文字から作られています。お（女郎花）・お（尾花）・き（桔梗）・な（撫子）・はかま（藤袴）・は（萩）・く（葛）もう覚えられましたか？





これで今夜のおかずはおまかせ!

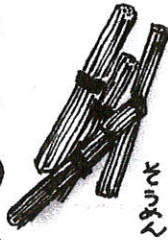
かんたん・おいしいへいしー料理

ツナと卵 の にゅうめん

●材料(2人分)

とうめん(乾めん): 200g 卵: 2コ
ツナ缶(水煮.): 20g キャベツ: 2枚
えのきだけ: 80g 青ねぎ: 2本
つゆ(つゆの素・水 お好みで)

- ① とうめんをゆで、流水で洗い
水気をきる。



- ② キャベツは大きめの角切りに。
えのきだけは根元を切り長さを半分に切る。
青ねぎは2cmの長さに切る。



- ③ 냄비(냄비)에 湯を煮立てたら
キャベツとえのきだけを入れ火を通す。



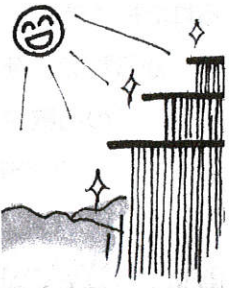
- ④ とうめん、汁気をきったツナ、卵を割り入れ
好みの固さに煮る。
器に盛り、青ねぎを散らしてできあがり。



にゅうめんとは...

温かく煮たとうめんのことで、漢字で「入麺」「煮麺」と書きます。手延べとうめん発祥の地と言われる奈良県の大和地方で、晩秋の頃から温かく煮たとうめんを食べる習慣がありました。しいたけ、ナス、干しエビ、湯葉、青菜などを薄味に煮ておき、ゆでたとうめんのにせて、つゆを張り、さっと煮立てていただくのが一般的な作り

方ようです。今回ご紹介したレシピの他、いろいろな具材を使ってアレンジを楽しめそうですね。買い置きしてあるとうめんがまだ残っていると、冷たいとうめん少し飽きてきたなら、にゅうめんになるとまた違った趣がありご家族に喜ばれるはず。小腹がすいた時にいただくにゅうめんは格別ですよ!



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



建替え？リフォーム？…で、迷う時

建替えかリフォームか迷った時の判断基準を、いくつかご紹介しましょう。

まずは「建物の傷み具合」。外壁のひび割れやはがれ、屋根の雨漏り、基礎や土台の傷み、湿気やカビ、シロアリの発生などをチェックします。次に「ライフステージや好みの変化」。子どもが成長し個室が必要になった、室内の雰囲気

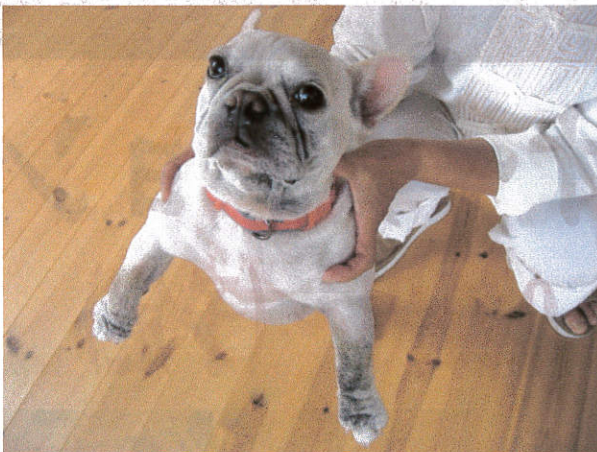
気を変えたいなどどこまで手を入れるかを考えます。そして「建物の性能」。断熱性や気密性、耐震性など建物の性能は、古い家と新しい住宅ではずいぶん違ってきます。最新の技術を取り入れることが、建物の寿命を延ばすことにつながるかもしれません。最後に「工事費」です。手を加える箇所が多いほど、当然のことながら工事費もかかります。工事期間も延びるので、その間の仮住まいや家財道具を保管する場所などの費用も必要になります。資金計画

をしっかりと家族で相談することが大切です。また、リフォームすることで、家の寿命が具体的にどれくらい延びるかを確認します。総合的に判断し、建替えかリフォームかを決めましょう。



ペット紹介のコーナー

こんにちは 我が家のBeBeちゃんです。



今回のペット紹介コーナーは、芥屋にお住まいのK様のご家族をご紹介します。名前はBeBe（ベベ）ちゃん6才です。犬好きのK様はイギリスで写真家をしていました。その中でもベベちゃんを特に気に入り、家族の一員になりました。芥屋の海が見渡せる家からの眺めは絶景ともいえる最高のスポットでした！ベベちゃんは夜になると海から見える月を見て遠吠えする時があるそうなんです。ロマンチストのベベちゃんの特技は食べる事。毎日癒される風景に伸び伸びと生活しているBeBe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

今の時代を かしく生きる為の セミナー



坂本流新時代に志！
夢を実現する為に

9月23日(祝金)

1回目 AM10:00~PM12:00
2回目 PM14:00~PM16:00

- お金は「〇〇〇」ためにある！！
- いい家は〇〇〇がかからない！？

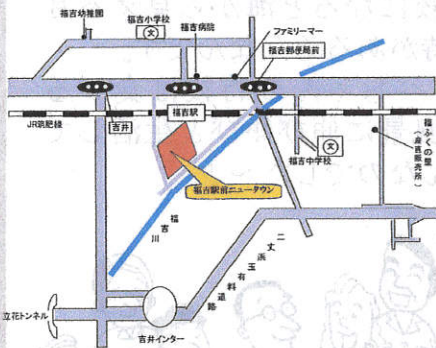
夢はあきらめる事はありません。
必ず実現できます！



10月の予定

二丈体感ハウスオークション！

2000万円~(予定)



〒糸島市二丈吉井4046-7

ナガシマ建築工房 福岡

検索

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

お問い合わせは… TEL092-871-0063 FAX092-871-0092