

10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

10月を迎えて

10月に入り、めっきり朝・夕冷え込み自然界のめまぐるしさに
 圧倒されながら、急な冬支度に追われている次第ですが・・・
 皆様は如何お過ごしでしょうか？

秋といえば、山里では栗に柿が色づき、畑に秋ジャガ・さつまいも・
 里芋・大根と冬の根物野菜が実る時期。あったか〜い豚汁に栗ご飯は
 絶品ですね♪焼き芋においては部屋全体のアロマセラピーになるの
 は・・・？(笑)とその各家庭での冬の楽しみ方があるものです。

まだまだ気候の変動があるでしょうが、風邪など引かず、健康にお過
 ごし下さいね。

さて、今月は29(土)30(日)に拾六町で新築中のT様邸の構造見学会
 を企画しております。少し入り組んでいる場所なので、道に迷われた
 ときは別紙に記載している携帯番号までお電話下さい。ご予約等は要
 りませんので、是非ご来場下さい。スタッフ一同心よりお待ちしております
 おります〜☆



皆様こんにちは!! やっと日が暮れるのも早くなり、秋の風が
 舞い込んできましたね。秋と言えば、美味しい旬な食べ物を私
 は最初に思い浮かんでしまうのですが・・・笑

さて、先月23日には二丈体感ハウスにて住宅ローンのセミ
 ナーを行ないました。FP(ファイナンシャルプランナー)の資
 格を取得した我が社のスタッフが初のセミナーを行ないまし
 た〜☆それにしてもとても身になる話ばかりで・・・(・・;)

今年、来年に家を建てる人は羨ましいな☆なんて考えていま
 した(^_^;) 次回もセミナー開催予定としております!!

ご希望される方は是非お電話を〜♪ 092-871-0063

いきいき趣味らいふ

「ミニ盆栽」作りがちょっとしたブームになっているのをご存知ですか？火付け役は江戸時代から続く盆栽園の若き女性だそうです。従来の本格的な「盆栽」では立派な枝ぶりの松や木など、一本の木だけで自然を表現します。しかしこの「ミニ盆栽」では、単体では鑑賞に堪えないとされてきた草木や花などを一つの鉢に寄せ植えるなどして景色を作ります。実はこれはこの世界ではタブーとされてきた手法だそうですよ。器も従来の円や楕円に限らず、角形や洋風などオリジナルデザインを取り入れ、現代風のインテリアにも適応するようになりました。「水やり3年、一人前と認められるま

ゆっくり作る 小さな世界
～ミニ盆栽～



で10～20年」と言われる大変厳しい世界ですが、庭がなくても土いじりをしたい、インテリアとして楽しみたいという女性層を中心に、年代や性別を超えて人気が広がっているのです。見た目も可愛らしく、価格も1鉢2～3千円から数万円程度とお手軽なものも支持を集める秘密かもしれません。

気楽になったとはいえ、盆栽の奥深さ、本質はわかりません。育てはじめの1年は手探りで、2年目くらいでなんとなくこうかな？3年目でこういうことか！とつかめてくるでしょう。植物と上手くコミュニケーションがとれるまでゆっくり手間をかけてみませんか？

ペットと暮らそう♪

●犬に服を着せるのは人間のエゴ？●

暑さ寒さに弱い犬種にとっては、服は好都合です。メッシュ素材は虫除けとしてフィラリア感染を予防するのにも重宝します。また、皮膚病や怪我をしている犬にとっては、治療のために付けた包帯や絆創膏を自分で剥ぎとってしまわないために服を着せるのが便利です。自分の犬に服が必要なのかどうか、専門家に相談してみましよう。

服を着ている犬を見かけることが多くなりました。動物に服を着せるなんておかしいと批判的な意見も多いのですが、上手に利用すれば犬のためになることがあります。人間のエゴとばかりは言えません。身体を冷やす素材のものや、逆に保温性にすぐれたもの、さらに紫外線を守る服もあり、暑さ寒さに弱い犬種にとっては、



環境家計簿で光熱費を削減

節約玉手箱

なんとなくうちは光熱費が高いな・・・と感じているなら環境家計簿をつけてみてはいかがでしょうか？環境家計簿とは、電気、ガス、水道などの使用量から二酸化炭素の排出量を割り出す帳簿のことです。環境省や、自治体、電力会社などがインターネット上で帳簿を提供しています。中には、二酸化炭素排出量を計算するだけでなく、自然とどのくらい触れ合っているかなど生活環境そのものをチェックする項目を含んだものがあります。自分の家庭がどれだけ環境に負荷をかけているか、また無駄なエネルギー消費をしているかがよくわかりますので、生活の無駄を省き、家計の負担を減らすことにもつながるでしょう。それには家族の協力が不可欠。環境家計簿を意識しながら、お風呂に続けて入るなどの一人ひとりの努力が大切ですね。



早食いは太るって本当？

答えは YES！肥満との関係がこれほどはっきりした食習慣はないそうです。早食いが太りやすいのは、満腹中枢が刺激されるのに時間がかかるため、早く食べるとその分たくさん食べてしまうというのが定説です。早食いの防止策は、ゆっくり食べること。それはよくわかっているのですが、どうしても急いで食べてしまいがち。そういった人は、おかずの味が濃くて、ごはんをかきこんで早食いになっていませんか？徐々に薄味にして、ごはん本来の甘味を舌で感じるまでしっかりとかんでください。食事は30分以上が目安です。主食となる米の硬さが大きく影響しているよ

うですが、弥生時代は現代の5倍も時間をかけて食事をしていたそうですよ。また、親が早食いだと子どもも早食いになる傾向が強いようです。生活習慣なので、家族ぐるみで気を配るようにしましょう。簡単に飲み込めないように食材を大きめに切る、固めに調理するなど、できることから始めましょう。



こんなとき どーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～還暦祝～

「人生50年」と言われた時代がありました。暮らしも医療も今ほど発達しておらず、そうした中で満60歳を迎えることができるのは大変にめでたいことだったのです。還暦祝は長寿祝の中でも代表的なものです。干支は十干と十二支の組み合わせだったので、全部で60の組み合わせがあることを知っている人は意外と少ないかもしれませんが、干支が60年で一巡するので、ちょうど産まれた年の干支に戻ることから「還る（かえる）」という意味で「還暦」と名付けられたと言われています。平均寿命が延びた現代では、還暦はまだ現役の年齢ですね。まさに新しい人生のスタート地点に立つ時です。お祝いに何を贈るべきかという決まりは特にありませんが、地味な物は避けた方がよいで

しょう。いつまでも元気でいてほしいとの願いを込め、若々しいもの、派手めのものが喜ばれますよ。昔から赤いちゃんちゃんこ、あるいは赤色の入った衣類などがよく贈られていましたが、こうした縁起物に限らなくても本人の趣味に沿った実用品でよいでしょう。何度でもお祝いしたい慶事なので、“のし”

をつけるなら、水引きは紅白の蝶結びを使います。上段には「祝還暦」「御還暦御祝」などと書き、下段には、縦書きで連名にしたり、子ども一同、孫一同などと書きます。還暦祝というと、急に年寄り扱いをされたように感じる人もいられるかもしれませんので、「お誕生祝い」としてさりげなく贈り物をするのもいいかもしれませんね。また、家族で食事会、旅行など本人の希望を確かめてから出かけてもいいですね。





これで今夜のおかずはおまかせ!

かきたん・おいしいへいしー料理

里芋の グラタン

● 材料 (2人分)

里芋 6コ 生クリーム 50ml 牛乳 大さじ1
塩 少々 ナツメグ 少々 にんにく (おろし) 少々
パルメザンチーズ 大さじ1

① 里芋は皮をむいておく。

「外皮」だけを向くことができる

下図の **方法その1** か **方法その2** がおすすめ。

その後 やわらかくするまでラップをして

電子レンジで
あたためる。



電子レンジで
あたためると
入る前に
ロスを減らす
ことができます。

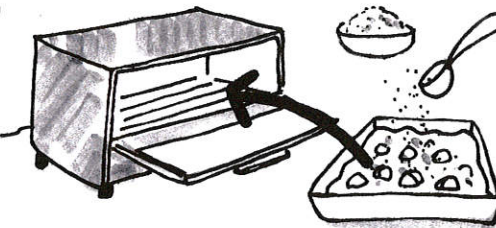
② ボウルに 里芋、生クリーム、牛乳、塩、
ナツメグ、にんにくを入れて
里芋をつぶしながら混ぜていく。



生クリーム
牛乳
里芋の皮が
残るくらいに
つぶす。



③ グラタン皿に入れ
パルメザンチーズをふり
オーブントースターで5分くらい焼く。



④ 焼き色がキレイにふいたら
できあがり。



方法その1

3分ゆでるから、冷水にとり
手で簡単にむける



里芋は・・・

下ごしらえで里芋特有のぬめりを取り除くことは常識とされていま
したが、そうすることで「本当の里芋の味」を消していたことがわかってき
ました。里芋には2種類の皮があります。毛でおおわれたかたい外側の「外
皮」と、内側の薄皮のような細胞の層「皮層」です。昔ながら

方法その2
の芋車と呼ばれる小さな水車を用いて収穫した里芋を洗う方
アルミホイールでむく

法では、泥と外皮のみを除いていました。そのため、残った皮層が里芋の内部にある
ぬめりやうまみ、栄養を逃さず守ってくれていたのです。昔ながらの美味しい里芋を
いただくには、里芋らしさのもとであるぬめり、そしてうまみや栄養を守ってくれる
皮層を残す皮むきをする必要があるのです。(図：方法その1、その2参照)



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



建ぺい率、容積率は規定を超えてはいけません

敷地と建物の大きさの比率を建ぺい率、容積率で表します。その数値は地域ごとに建築基準法で定められています。リフォームで増築する場合も、建物全体の延べ床面積や建築面積の割合が、この範囲内であるかどうかのチェックをしましょう。もちろん、新築時に、建ぺい率、容積率の許容範囲を使っているの

れば、増築はできないこととなります。地域によっては、外壁からの敷地境界線までの最低距離が定められている場合もあり、この場合も増築範囲が限られてしまうので注意しましょう。また、リフォームで、窓の無い壁に新たに出窓を作る場合も気をつける必要があります。出窓は、延べ床面積に含まれない上に、張り出した部分を有効利用できたり、室内に広がりを感じられるというメリットがあります。ただし、新たに出窓をつくる場合は、その壁に

すじかいがなく耐力壁ではないことや、建築基準法が定める一定の条件を満たしていなければなりません。法で定められている規制を守って、安心して暮らせる住まいを実現しましょう。

● 建ぺい率(%) = $\frac{\text{建築面積}}{\text{敷地面積}} \times 100(\%)$

● 容積率(%) = $\frac{\text{延べ床面積}}{\text{敷地面積}} \times 100(\%)$



ペット紹介のコーナー こんにちは 我が家のリリー・クールちゃんです。



クールちゃん



リリーちゃん

皆さんこんにちは。今回はT様邸のご家族をご紹介します。名前はリリーとクール3才と2才の女の子です。リリーが1年早く家族の仲間入りをしたのですが、クールを見た瞬間にT様が直感で運命的だと感じ、家族が増えたのだそうです。そして今回は載せていませんが、T様邸にはもう一匹猫もいます。よく猫と犬はケンカするイメージなのですが・・・3匹はとても仲が良く、一緒にじゃれ合ったり、まるで兄弟のようなんですよ。とても人懐っこく、無邪気な仕草でお帰りの挨拶をしてくれる時が一番癒される時なんだそうです♪♪シャッターを押す私まで癒されました～有り難うございました☆

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



11月完成予定M様邸

太陽光発電を取り入れ
あったか~いリビングで
家族だんらんのひととき
をお届け致します。

11月末、完成予定T様邸

拾六町T様邸

~構造見学会~

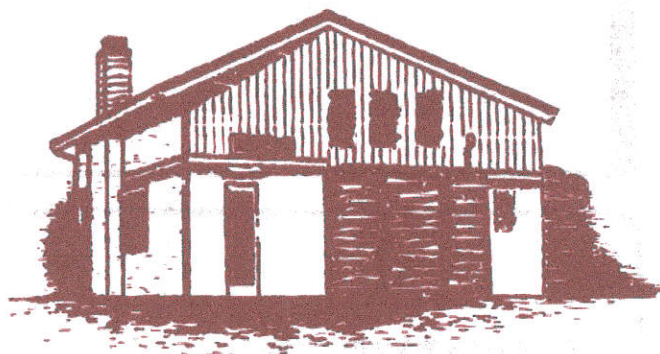
10月29(土)・30(日)

10:00~16:00

福岡市西区拾六町5-10-28

オーガニックな住まい

作り満載！！



間取り・・・3LDK

総額・・・1600万円(税込)

坪数・・・32坪(建坪)

基本仕様のもの

●コットンクロス/杉板(無垢)/白アリ予防/ノリピタ建築ボンド/内外二重断熱/耐震2重構造/遠赤ラジエント
クッキングヒーター/システムキッチン(L=2550)/システムバス(1坪)/シャワー洗面化粧台/
ウォッシュレット付トイレ/ペアガラスサッシ/カラーモニター付インターホン/電気温水器(オール電化)/
玄関収納/ベタ基礎/14^ミ窯業系サイディング(壁通気工法)/仮設工事/屋外給排水工事(10m)/屋外電気工事/
照明器具(水廻り)/

オプション出来るもの~例として~

●太陽光/樹脂サッシ/羊毛断熱/高気密アイシネン断熱/サンデッキ/和紙の塗り壁/サンゴの塗り壁/
外部塗り壁/大工手作りオーダー品/輸入建材/

新築・リフォームなんでもご相談下さい。

オーガニックリフォームも受付中！！

(有)ナガシマ建築工房 福岡で検索

TEL092-871-0063 FAX092-871-0092

※ お見積りは無料です。お気軽にお電話下さい♪