

11月

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

## 11月を迎えて

月日の過ぎ去るのも早いもので旧暦では霜月となりました。最近では地球温暖化の影響で旧暦の暦と季節感が少しずつずれますが秋も深まり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりましたね。郊外に出掛けると、風にそよぐコスモスが心を和ませてくれます。又、山が少しずつ紅葉し始めました。二丈体感ハウスも暖炉の支度をしなければと思っています。

さて、今月のイベントは今月の下旬に城南区別府の現場が完成いたします。完全予約制となりますが、今がお得な太陽光のお話などをご用意しております。ぜひご連絡下さい。

そして、今月の11月18日はイイエの日です。(そんな日は無いのですが・・・)日ごろお世話になっている住まいに感謝の気持ちを込めて少しでもお家を綺麗にしてあげましょう！！

今月中に新築・リフォームをさせて頂くお客様には、10%OFFで提供いたします。尚、年末のお掃除等も受け付けております。込み具合の状況次第では先着順となりますのでご了承下さい。

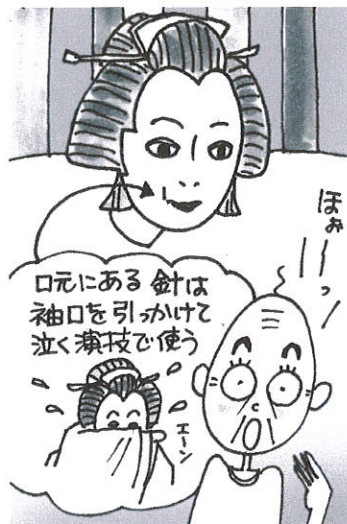


皆さんこんにちは～♪先月は拾六町で構造見学会を行ないました。たくさんのご来場ありがとうございます！！左の写真は構造見学会に来て頂いたお客様の写真です。とてもお似合いな2ショットを撮らせてもらいました♪今月も19, 20日にイベントを企画していますので是非ご来場下さい。完全予約制なのであらかじめご了承下さい。スタッフ一同お待ちしております。

# いきいき趣味らいふ

人形劇というと、世界中で親しまれているものの、多くは子ども向けのファンタジックなもの。しかし、この文楽は少々違います。物語は、不倫や盗み、親殺しや子殺しなどスキャンダラスな題材が多く、かつて人々は美男美女の人形に自分や恋人を重ね酔いしれ、その熱狂ぶりは激しく、一時は幕府から禁止令が敷かれるほどだったそうです。そんな大衆的なものだったにも関わらず、現代ではちょっと難しく堅苦しい?と敷居の高いイメージがあるかもしれませんが、子どもの頃親しんだ人形劇と同じように無邪気に楽しんでみましょう。文楽は、江戸時代の言葉のままの物語を、独特の浄瑠璃

心を空っぽにして楽しむ  
～文楽鑑賞～



文字で書かれた床本を見ながら語る“太夫(たゆう)”と、三味線が紡ぐ浄瑠璃で人形を遣う演劇です。人形は、左手で人形の首、右手で人形の右手を遣う“主遣い(おもづかい)”と両手で人形の両足を使う“足遣い”、人形の左手を遣ったり小道具の出し入れもする“左遣い”、この三者によって生き生きと動きます。実は、文楽は伝統芸能では珍しく世襲制ではないそうです。入門すれば足10年、左10年と鍛えられ、その後ようやく首を任されるという厳しい世界。自らその道を選び、生涯を文楽に捧げようという、本当の文楽好きの人達で、舞台はできているのです。

## ペットと暮らそう♪

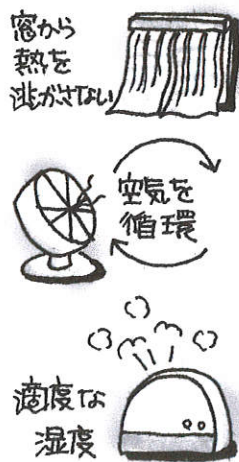
### ●なかなかデリケートです！猫のトイレ事情

猫がトイレを失敗する時は、病気やマーキングが原因の時もありますが、トイレに対する不満のためという場合も多いようです。例えば、排泄物が残っているトイレを嫌う傾向があります。毎日一回以上は排泄物を取り除き、週一回以上はトイレ砂をすべて取り替えることをおすすめします。設置場所は静かで猫が行きやすいところ。大きな音を出す家電のそばや人の出入りの激しいところは落ち着かないので好きではないようです。ニオイがこもらないように風通しが良いのも大事なポイントです。トイレの形状やトイレ砂の材質にも好みがあるので、いろいろ試し猫を選んでもらうしかありませんが、一度気に入るとずっと使い続けます。



### 部屋を暖かく保つコツ

## 節約玉手箱



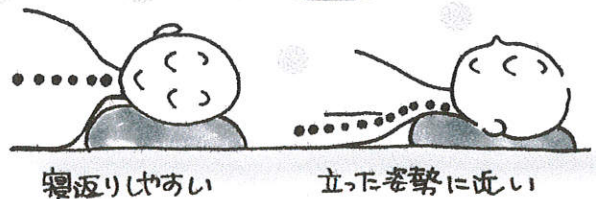
最低限の暖房で暖かく過ごしたい。それには家の断熱性を高めることが大切ですが、一番のポイントは窓。雨戸やカーテン、障子をこまめに開け閉めして下さい。風間に日光を入れて部屋を暖め、日が暮れる時間帯にカーテンを閉めて熱が逃げるのを防ぎます。カーテンの下や両端に隙間があると冷気が入って来てしまいますから、気をつけて下さいね。暖房の熱が天井の方へいってしまい、床部分が冷たいという、いわゆる「底冷えのする家」の場合は、空気を循環するサーキュレーターを活用しましょう。また、ファンヒーターを使う場合は、窓を背にしておくと暖房効率が上がります。実は、部屋の温かさは湿度だけでなく、湿度にも関係しています。適切な湿度は50〜60%。加湿器が便利ですが、植物を置いても蒸散により湿度が上がります。

## ぴったりの枕でグッスリ♪スッキリ♪

内側から輝く美しさを保つためには健康第一。それには質の良い睡眠が大切です。しかし、そんな大事な眠りの相棒である枕を正しく選んでいる人は意外と少ないかもしれません。それでは理想的な枕は一体どんなものなのでしょう？それは、自然に立った姿勢をそのまま横になってキープできるものと言われています。横向きに寝た状態で、背骨のラインが布団と平行になることが重要です。枕が高すぎても低すぎても、身体に負担がかかり、翌朝の目覚めに響くことになりかねません。また、寝返りは血液やリンパ液の流れを促し、身体のゆがみをリセットする役目がある

ので、寝返りのしやすさも大事なことです。枕の素材は、羽毛やそば殻、綿、最近人気の低反発枕のウレタン素材などいろいろありますが、使ううちにどの素材もへたってきますし、人間の身体も変化します。数か月ごとに枕のメンテナンスをすることが理想的。近頃では、補修をしてくれる専門店も増えてきました。

### 正しい枕



寝返りしやすい

立った姿勢に近い

## こんなとき ゼーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～目指せ! 「メール美人」～

いつでも手軽に送れるメール。上手に使えるビジネスも効率良く運び、プライベートでも楽しい交流が広がります。しかし使い方によっては、知らないうちに恥をかいたり、思わぬトラブルを起こしてしまったりすることも…。改めてメールのマナーについて考えてみましょう。

まずは「手抜きメール」。件名が無かったり、迷惑メールと紛らわしい表記だったりすると読んでもらえず削除されてしまうかもしれません。また、直接会えばいい人なのにメールだと怖い「二重人格メール」。用件のみで簡潔にしたつもりが、素っ気なく冷たい印象を与えている可能性もあります。例えば文末に「以上」とあると、一方的に打ち切られたような気持ちにさせられますが、「以上、よろしくお願

いします」と相手を気遣う一言があるだけで印象は全く変わります。逆に相手との距離を縮めようとして顔文字や「(笑)」と付けるのもTPOをわきまえず、迷うようなら避けましょう。「お詫びメール」はさらに慎重にならなければなりません。内容にもよりますが、お詫びすべきことは電話などで直接話を

したほうがよいかもしれませんね。「開封確認メッセージ返信」の機能は、「監視されているようで不快」と感じる人が多いようです。特別な理由が無い限り使用は避けたほうがいいでしょう。相手のソフトが分からない場合は「テキスト形式」で送るのも常識ですね。

メールは万能ではありません。直接の対話を第一の基本として上手にメールを活用しましょう。





これで今夜のおかずはおまかせ!

# かたたん・おいしいへいしー料理

## 舞茸の オスターソース炒め

●材料(4人分)

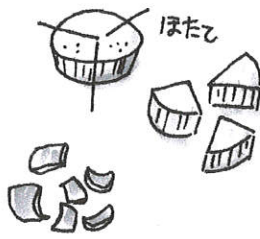
舞茸:150g ほうたて(刺身用):3コ  
ピーマン(赤・黄・緑):各1/4コ  
調味料→酒大さじ1 しょうゆ大さじ2  
オスターソース小さじ1 スープの濃大さじ1

① 舞茸は 2cm幅、ほうたては縦に3等分  
ピーマンは 一口大に切る。



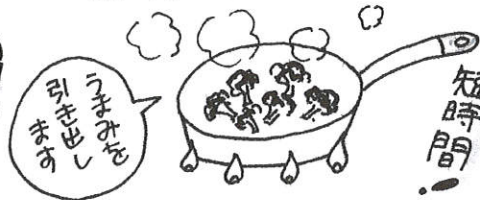
舞茸

ピーマン



ほうたて

② 強火でフライパンをあたため  
油をし。なじんだら 舞茸を並べ  
動かさずに 表と裏を 30秒ずつ焼く。

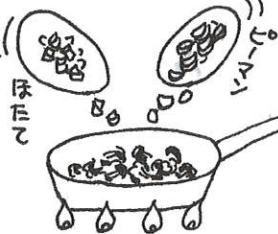


うまみ成分  
引き出す

1分!

強火で、  
短時間!

③ ほうたてとピーマンも加えて  
混ぜ合わせるように焼く。



ほうたて

ピーマン

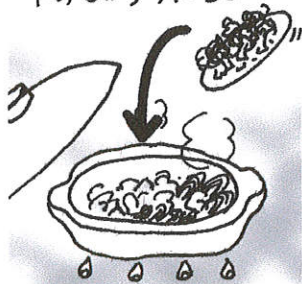
④ 調味料を加え、全体が混ざったら  
できあがり。



# 完成

ココでも  
30秒 炒める。  
その後 2分間  
余熱で火を通しなう。

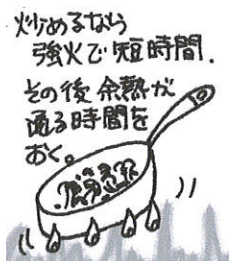
鍋ものつくり  
60~70℃まで 温度を  
下げながら 入れる。



## 舞茸は...

「幻のきのこ」と呼ばれるほど貴重な天然ものの舞茸。鍋に入れると素晴らしいだしとなって活躍し、煮てもシャキッとした食感を保ちます。なかなかふだんは食べられない天然舞茸ですが、ちょっとした工夫で栽培物の舞茸を天然舞茸のおいしさに近づける方法があるんです。例えば鍋などで煮る場合は、鍋の温度を適度に下げ

から舞茸を入れます。これは、うまみ成分であるグアニル酸が急増する 60 ~ 70℃付近で舞茸を加熱するため。この方法だと従来の舞茸に比べて、なんと12倍もうまみが増すことがわかりましたよ! 今回のレシピのように炒める場合は強火で短時間、その後余熱を通すとうまいうまみを引き出すことができます。



## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



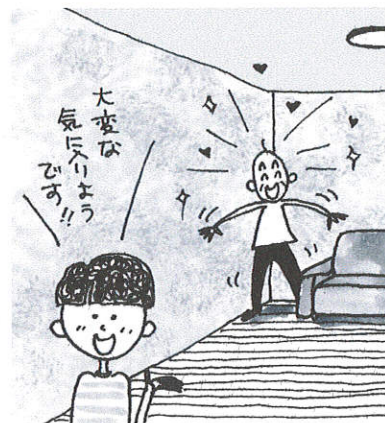
珪藻土壁材とは、しっくいと同様コテで塗る塗り壁材の一種です。主な原料の珪藻土は、太古の海や湖にいた植物性プランクトンが化石化してできた土。湿気を調節するとも言われ、最近注目が集まっていますが、耐火性を活かして、昔から七輪や建築下地材の原料として親しまれていたものです。調湿性のほか、断熱性、保

### ナチュラル志向の珪藻土(けいそうど)壁材

温性、遮蔽性、臭いを吸着するなど多くの機能がありますが、製品にする過程で壁への付着力が強くなるように合成樹脂を混ぜているケースが多いのです。メーカーによって効果はさまざまです。念入りに調べましょう。

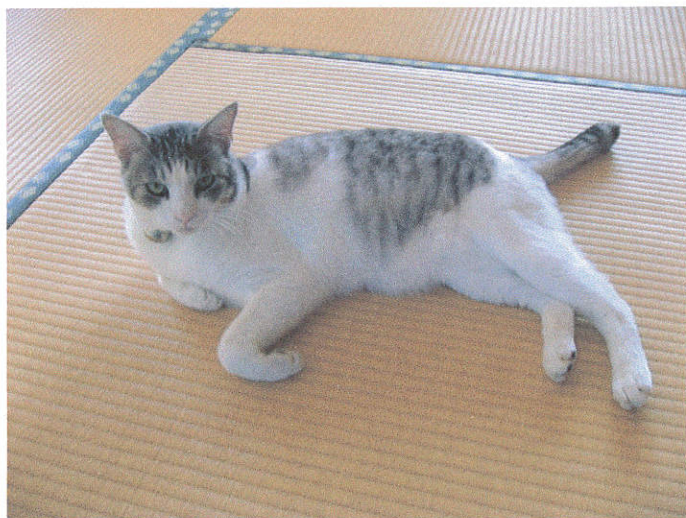
ふだんの手入れとしては、手あかなどは消しゴムで落とせますし、しょうゆなどのシミは漂白剤を布にしみ込ませ、たたきながら落とせます。壁の出隅が欠けやすいので、木部でカバーするようなデザインにするといいですよ。塗

り重ねて補修をすることもできますが、年月を重ねてできる傷や汚れは、風情のひとつと受け止められるほうがいいですね。こうした珪藻土の特徴をよく知った上で、検討してみてください。



## ペット紹介のコーナー

こんにちは 我が家のトラ君です。



皆さんこんにちは。今月は前原にお住まいのH様邸のご家族をご紹介します。名前はトラ君3才の男の子です。トラは前原のナフコで捨てられている所をH様から拾ってもらい、家族になりました。その当時赤ちゃんだったトラを哺乳瓶でミルクをあげたり離乳食を作ってあげたりと自分の子供の様に可愛がって育てました。今ではこんなに大きくなって我が家のアイドル的存在となっています☆ご飯の時だけにお座りをする姿がとてもキュートなトラなのでした～♪

～我が家のご家族をご紹介しますか？～  
我が家の自慢のペットをペット紹介コーナーにてご紹介致します。是非お電話を☆

TEL 092-871-0063

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

## もっとかしこい節電、大発見！！ 太陽光発電で **決** 解

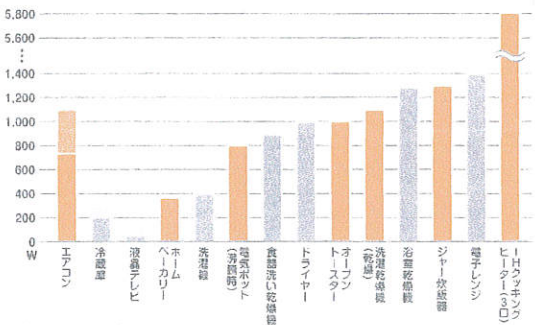


11月19(土)20(日)

### 太陽光説明会 完全予約制にて開催！！

福岡市城南區別府3-5-4 M様邸

家庭で使用する主な電気製品の定格消費電力



出典：資源エネルギー庁調べより抜粋 (あくまでも、一例です。)



お問い合わせは TEL092-871-0063 まで

## もっと **エコ** な暮らし、はじめよう！

**太陽光発電**

「太陽光発電」と「ガス」を組み合わせたエコで快適な暮らし。

電気代 約106000円/年 節電

**断熱浴槽・床・天井**

浴室全体を断熱材で覆う「まるごと断熱」。

**温水床暖房**

足元から部屋全体をやさしく暖め、熱くなりすぎないから快適、電気を使わないから節電。

**高効率ガスふろ給湯器**

ふろも給湯も業界トップクラスの熱効率。待機電力も10年前の約4割に。

ガス代 約20000円/年 節約