

12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

12月を迎えて

皆様こんにちは、早いもので今年もあとひとつきで終わりを迎えます。一年を振り返ると、なんと目まぐるしい一年であった事か、皆様におかれましても色んな**思いの残る一年**だった事と思います。ともあれ、今の健康と家族の顔を見てすごせる事に感謝しています。さて12月24は何故かこの歳になっても??嬉しい日。**プレゼント**なんて差し上げても貰った事なんてないのですが・・・しかし考えようでは与えられるより与えることの方が幸せなのかもしれませんね。

さて話は変わり、12月18日～24日の一週間は拾六町の新築の完成見学会を企画しております。**完全予約制**ですので**ご了承下さい**。時間は10時～16時までとしております。是非ご来場下さい。**092-871-0063**までお問い合わせ下さい。



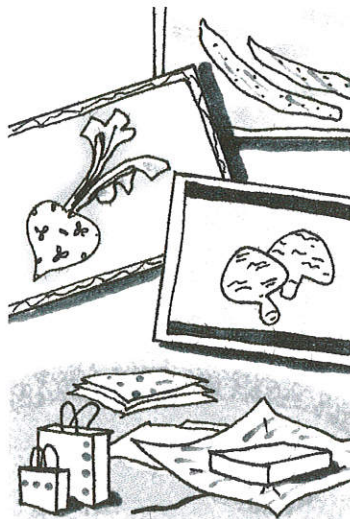
皆さんこんにちは～！今年も最後の月・・・早いですねえ。年末のお掃除も大変ですよ～ナガシマ建築工房は年末の床ワックスがけやちょっとしたリフォーム等も受付中ですよ♪この機会に是非！！さて、今年が終わる前に、クリスマスという大イベントがありますね！私達はパンでクリスマスリースを作ってみました☆☆作り方は簡単です！HPにも 携帯を 載せていますので是非ご覧下さい～！！ かざして下さい



いきいき趣味らいふ

捨てるにはもったいないような美しい色柄の包装紙やショッピングバッグ。溜まる一方で、収納場所からはみ出してしまい困っているという方も多いかもしれませんね。そんな使うあてがなくても捨てきれない包装紙を楽しい作品に変身させる方法があります。それは包装紙を利用したはり絵。それはまるで色と形からの連想ゲームのようです。ひらめきを大事にして、思い切ってはさみを入れるのがコツですよ。なにしろ、材料費はタダ！失敗を恐れることはありません。大胆に楽しく手を動かしていろいろな図柄を包装紙で表現してみましょう。使う道具はカッターマットとカッター。定規、は

絵心が無くても大丈夫
～包装紙はり絵～



さみ、接着剤など。その他、台紙となる色紙があると貼りやすいですよ。題材は、身近な野菜や果物、草花、食器などから始めてはいかがでしょう。複雑なものよりも、はじめはシンプルなものから始めます。きれいな緑色の包装紙があったら「きゅうり」をモチーフに試してみませんか。下書きはせずに、包装紙とはさみを動かして、思い切ってきゅうりの形に切り抜きます。裏に接着剤をつけますが、竹串などでなでつけ、薄くのばしてあげるときれいに貼れます。包装紙の柄が思いがけない効果をもたらしてくれるので、その瞬間がたまらないはずですよ！

ペットと暮らそう♪

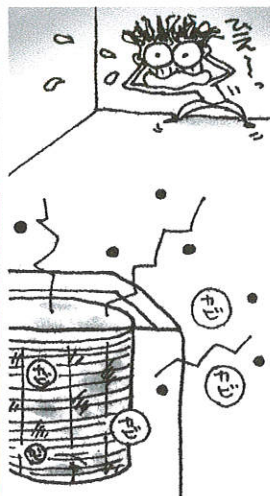
●フェレットには予防接種が必要？●

フェレットは他の小動物と違い、ジステンバーという感染症を予防する必要がある動物です。家に迎えて落ち着いたら、フェレットの体調の良い時に動物病院へ予防接種に連れていきましよう。「必ずしなければならぬ」わけではありませんが、万が一、近所でジステンバーに感染したペットがいた場合安心です。室内でしか飼わないフェレットであつても予防接種することは検討しましょう。フェレットが予防接種で打つのは犬用のワクチンです。まれに、ワクチンを打った後にアナフィラキシーショックを起こしてしまふことがあるので、打った後は三十分くらい動物病院にいられるように、時間の余裕を持つて出かけましよう。



洗濯機のお手入れ

暑かった今年の夏は、どの家庭でも洗濯機はフル稼働だったに違いありません。お疲れ様の気持ちを込めて、年末にはメンテナンスをあげましよう。最近の洗剤に含まれる「非イオン界面活性剤」はカビの栄養源になっています。洗濯槽の水を張る位置より少し上、泡が付着する部分にカビが発生しやすいのですが、小さな穴から綿棒を差し込んで周辺をこすれば汚れ具合が確認できますよ。カビを増やさない方法としては、栄養源となる洗剤を使いすぎないようにする、洗い終えたらふたを開けて洗濯槽を乾かす、乾燥機能がついているなら、洗濯後に十五分ほど乾燥運転をして洗濯槽を乾かすなどが挙げられます。毎日のように働く洗濯機、清潔を保って大事に使用すれば、来年もまた元気に働いてもらえますよ♪



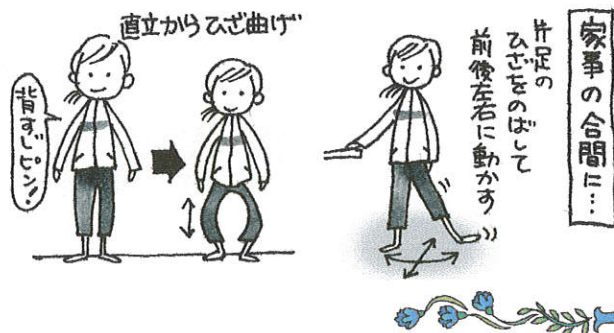
節約玉手箱

暑かった今年の夏は、どの家庭でも洗濯機はフル稼働だったに違いありません。お疲れ様の気持ちを込めて、年末にはメンテナンスをあげましよう。最近の洗剤に含まれる「非イオン界面活性剤」はカビの栄養源になっています。洗濯槽の水を張る位置より少し上、泡が付着する部分にカビが発生しやすいのですが、小さな穴から綿棒を差し込んで周辺をこすれば汚れ具合が確認できますよ。カビを増やさない方法としては、栄養源となる洗剤を使いすぎないようにする、洗い終えたらふたを開けて洗濯槽を乾かす、乾燥機能がついているなら、洗濯後に十五分ほど乾燥運転をして洗濯槽を乾かすなどが挙げられます。毎日のように働く洗濯機、清潔を保って大事に使用すれば、来年もまた元気に働いてもらえますよ♪

股関節をほぐそう！

骨盤の一部に大腿骨の骨頭がはまるような形で接している股関節。他の関節に比べて動きが複雑です。指の関節は曲げる伸ばすといった動きですが、股関節は、何と6つの動きが可能。足を前方と後方に上げる、内向きと外向きにねじる、左右に上げる・・・という動きです。歩行の要でもあるこの股関節を日頃からほぐしておくことで、身体に良い影響がたくさんありますよ。股関節が硬いと、ひざを曲げてバランスを取ったり、腰をかがめて猫背になってしまうこととなります。そのせいで腰やひざに負担をかけることになるので、痛みが出る場合もあります。股関節が正し

く動いていると、姿勢がよくなり、広い歩幅でスムーズに歩くことができるようになります。つまり心配がなくなり、階段の手すりにつかまらずに歩けるようになるのです。股関節を柔らかくするようなストレッチを毎日続けることで、周囲の筋肉を刺激し、しなやかに保ちましょう。



こんなとき どーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～年に一度の「お年玉」～

子どもの頃は、もらうのが楽しみだったお年玉ですが、大人になると少々気が重くなったりします。しかし、年に一度のことですから気持ち良くあげて、子ども達には有意義に使ってほしいものですね。

新しい年を迎えると、歳をひとつ重ねるわけですが、昔は年齢を重ねることの象徴として歳神様（としがみさま）にお供え物をして、新しい一年の無病息災を祈りました。このときのお供え物として供えられたお餅を、歳神様の賜り物（おとしがみさまのたまわりもの）として分け合って食べるようになったことがお年玉の始まりだそうです。お餅がお金に変化したのは、商家でお正月に使用人に対しておこづかいを渡したことが始まりだったという説が一般的です。



基本的には、お年玉をあげるのは、親戚や親しい間柄の子どもだけで、お年始のご挨拶に伺った上司のお宅にお子さんがいたとしても「目上の人の子ども」にあげるのは失礼とされています。その場合「御年賀」として図書券などの品物を渡すほうがいいかもしれません。自分の子どもがお年玉を受け取ったなら、親

と子どもの両方からきちんと御礼を言うようにしましょう。「あのお年玉は〇〇に使わせていただき、大変喜んでおります」などと、後日具体的な使い道を先方へ報告すると、もう一歩進んだ感謝の気持ちを表現できますね。近頃ではさまざまなポチ袋が店頭で並んでいます。ちょっとした心付けなどにも使えますので、かわいいポチ袋を選んで、日頃から揃えておくと便利です。



これで今夜のおかずはおまかせ!

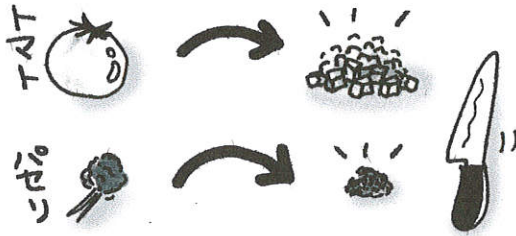
かんたん・おいしいヘルシー料理

ごぼうの クリームソースサラダ

●材料(2人分)

(餡のパセリはOKです)
トマト: 1/2コ イタリアンパセリ: 1/2束 ごぼう: 1/2本
オリーブ油: 小さじ1 アンチョビペースト: 2g
生クリーム: 60ml 黒いりごま: 1/2茶匙

① トマトは1cm角にパセリはみじん切りにしておく。



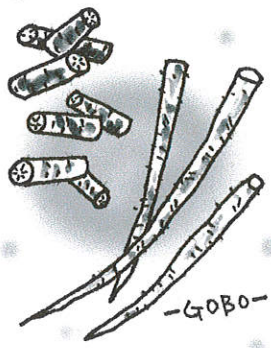
② ごぼうは洗ってから皮むき器で細長くスライスし、水少々ふりかけ、電子レンジで4分加熱する。



③ フライパンにオリーブ油を入れてアンチョビを加えて②のごぼうも汁ごと加えて加熱する。



④ 水分がたまったなら生クリームを加えて①のトマトとパセリも混ぜ、皿に盛って黒いりごまをふりかけあがり!!

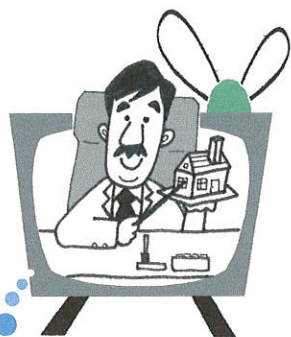


ごぼうは...

「ごぼうと言えばアク抜き」と考える人が多いと思いますが、実はごぼうには味を損なうほどのアクは含まれていないので、アク抜きをする必要はないのです。それどころか、アク抜きをしてしまうとカルシウムやカリウム、アミノ酸などの栄養素が水に溶けだしてしまいます。アク抜きをした水が茶色くなるのは、水溶性の色素物質・ポリフェノールが溶け出したためでした。ポリフェノールには抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防効果が期待されている物質です。とてももったいないことですね。ただ、料理の種類によっては、色を白く仕上げたい場合がありますので、その時は酢水や水につけるようにしましょう。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



キッチンスタイルの基本

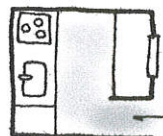
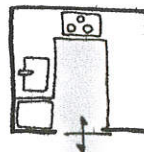
キッチンのスタイルには大きく分けて、オープン型、セミオープン型、独立型の3種類が考えられます。オープン型は、キッチンとLDに連続性を持たせたタイプ。空間が広々と使え、家族とのコミュニケーションを図るのに適しています。ただ、ダイニングからキッチンが丸見えなので、整理整頓に自信のある方におす

すめ。調理のにおいや油煙が広がりやすいので、レンジフードは排気能力の優れたものを選びましょう。セミオープン型は、壁に開口部を設けることでLDと適度に分離したスタイルです。キッチンからはLDの様子をよく見渡すことができるので、小さなお子さんがいる家庭では安心ですね。においや煙は、完璧に防ぐことはできないので、換気能力のあるレンジフードは必要でしょう。キッチンを完全に独立した部屋にするプランが独立型。においや

油煙、調理中の音もLDに広がりにくく、多少散らかっていても気づかれませんか。料理を運んだり下げたりする手間があるので、LDへの動線をよく考える必要があるでしょう。

独立型

出入り口は引き戸が「じゃま」ならず「便利」。

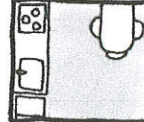


セミオープン型

LDとの間仕切り壁に開口部を設けるとよい。

オープン型

整理整頓の「必要あり!?!」



ペット紹介のコーナー

こんにちは 我が家のさくらちゃんです。



皆様こんにちは。今月で今年も終わりを迎えますね。今年最後の締めくくりは、西区にお住まいのN様邸のご家族をご紹介します！名前はさくら、11歳の女の子です。生後3ヶ月の頃に捨てられていたさくらを、孫の友達が拾ったことがきっかけでした。友達の家では育てられないという事でN様邸に引き取られ家族の一員となりました。引き取った時期が3月の桜の時期でもあり、名前をさくらと名付けたそうです。その後近くに住んでいるおばあちゃんのお家で育てられたさくらは、避妊手術をした事もあり可愛がられて少しポッチャリ気味・・・そんな可愛がってくれるおばあちゃんの事が大好きなさくら、ワガママなんですよ～というおばあちゃんの言葉が可愛い子供の様ですと聞こえたのは私だけでしょうか・・・♪♪

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！



拾六町新築完成見学会開催!

※完全予約制となっておりますのでご了承下さい。



12月18日~24日
AM10:00~PM16:00

新築 T様邸

場所：福岡市西区拾六町5-10-28

道に迷われたときは・・・

[090-1921-6523](tel:090-1921-6523)にお電話下さい。

今年一年誠にお世話になりました。

今年度建築を携わらせて頂いたお客様

新築工事



城南区別府 M様邸



早良区次郎丸 S様邸



糸島市南風台 I様邸

改装工事

- 早良区田隈 H様邸
- 西区拾六町 S様邸
- 早良区田隈 U様邸
- 早良区南庄 O様邸
- 糸島市前原 N様邸
- 早良区飯倉 S壮
- 糸島市前原 H様邸



西区今宿 K様邸



西区拾六町 T様邸

今年一年も皆様のお陰で一年を過ごすことが出来ました。深く深く感謝致しますと共に来年度も益々のご愛顧を承ります事を心よりお願い申し上げます。