

1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

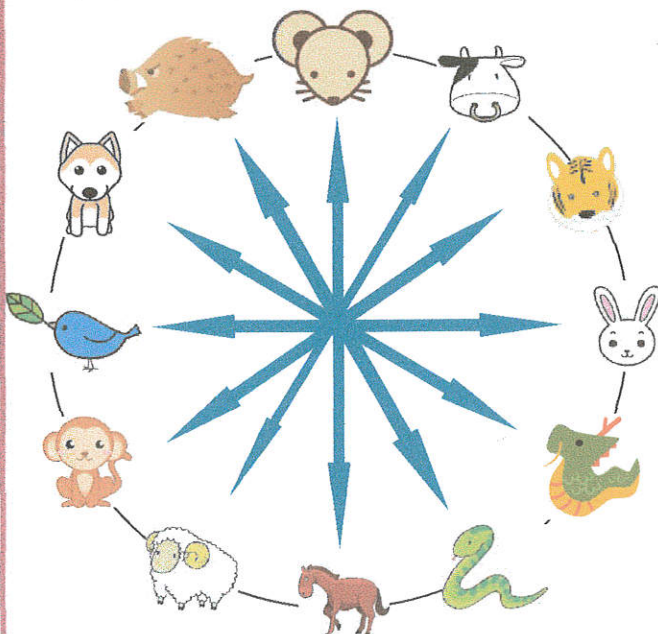
1月を迎えて

明けましておめでとうございます。今年も何卒宜しくお願い致します
2012年は辰年です。

辰は動物で言うと竜(龍)です。竜は十二支で唯一の想像上の動物ですが、わからないことが多いとされています。

また十二支にまつわる話で「向かい干支」ということをご存知でしょうか？向かい干支とは十二支を並べたときに、自分の干支の向かい側にくる干支を指します。昔から向かい干支を大切にすると幸福が訪れると言われており、縁起の良いラッキーアイテムとされてきました。皆さんも覚えておいて損はないと思います。

新年を迎えて心を新たにしました。初心に戻ってと思っています。
今年も変わらぬご愛顧をどうぞ宜しくお願い致します。



あなたの向かい干支は??



新年明けましておめでとうございます。今年も宜しく
お願い致します。少し時期は戻って昨年12月に
二丈体感ハウスにてクリスマスパーティをしました
ご招待したのは私の友人2人なのですが・・・夜の二
丈を体感してもらい、「素敵な家で大満足！」の褒
め言葉をもらい3人で暖炉の前でシャンパンで飲み
明かしました～笑 暖炉で夜中もポカポカでした♪

いきいき趣味らいふ

針や棒を使わず、指だけで編む「指編み」は気持ちもあたたかくしてくれる素敵な趣味として多くの人に親しまれています。毛糸に触るのも初めて・・・という子どもから高齢の方まで、1990年代後半から人気を広まったようです。やり方を知ってしまえば意外と簡単なので、教本に頼らなくても、マフラーなら数時間で完成できますよ。なんととっても最大の魅力は道具が必要ないということ。針や棒で人を傷つける恐れがないので、電車の中や喫茶店、病院の待合室などでも編むことができます。近頃の100円ショップでは美しい色合いの毛糸も販売されています。上手く編む自信がないよ

手軽に楽しめる
～指編み～

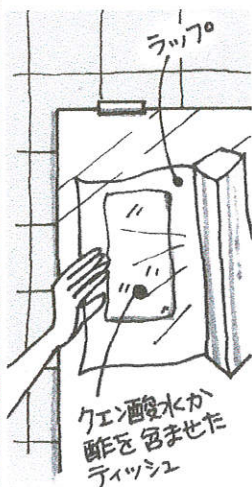


うであれば、そんな安価な毛糸から練習を始めるとよいでしょう。一番簡単なのはあやとりのように、両手の指で編むリリアン編み。編み上がった筒状のひもをつなげたり広げたりして、マフラーやぬいぐるみを作ることができますよ。その他にもメリアス編み、アフガン編み、こま編みなど多彩な編み方があります。編み物というと、ひとりで黙々と取り組むだけのような気がしますが、教え合ったり、情報交換をしたりと、編み物を通じた仲間が集まれば楽しいコミュニケーションもできます。春までまだ時間があります。今からでも間に合いますよ♪

ペットと暮らそう♪

●カメ・・・長寿の秘訣は？●

長寿という言葉から連想する動物の代表格のカメですが、長い付き合いになるからこそ、大事に飼育してあげましょう。ポイントが三つ。一つ目は「大きな飼育スペース」です。カメは意外に運動量が多く、種類によっては想像以上に大きくなる場合があります。洗面器や小さなケースではいつまでも飼えません。二つ目は「じゅうぶんな紫外線」。甲羅を作るにはカルシウムと紫外線が不可欠。日光をメインに紫外線灯などを活用しましょう。三つ目が「最後まで付き合う覚悟」。当然のことですが、最後まで責任を持って飼ってあげましょう。愛情を入れて飼育を続けられれば、あなたの長い人生の良いパートナーになれる愛おしいカメなのです。



浴室の鏡をいつもスッキリ

鏡を保つことができます。

節約玉手箱

浴室の鏡、くすんでいませんか？鏡はガラスでできていて、表面に「水分が付く→乾燥する」を繰り返している、ガラスのアルカリ分が溶け出し表面が曇ってしまう「焼け」という現象が起きてしまっています。濡れやすい浴室は鏡にとって過酷な場所なのです。表面の水分を拭き取り、常に乾燥した状態を保つようにすることが大切です。付いてしまった水垢を落とすには、ティッシュに5%のクエン酸水か酢を含ませ、水垢の上に貼りましょう。その上にラップをはって数分、一時間ほど置いてから、ラップをがし、乾いた布か歯ブラシでこすります。水で洗い流して水分を拭き取ればかなりきれいになっています。日頃からちよっとした手間をかけることで、鏡を取り替える費用をかけずに、美しくスッキリした鏡を保つことができます。

ポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」

フィンランド発祥のノルディックウォーキングは欧州を中心に世界で1千万人、日本で約10万人に愛好者がいると言われています。体力を強化するトレーニングとしてだけでなく、高齢者の介護予防にも効果があるとしてますます注目されています。必要な道具はグリップにストラップが付いた2本の専用ポールだけ。まずストラップを手にはめた状態でグリップは握らず、腕を振り子のように振りながら歩いてみましょう。腕を後ろに振るとポールの先が地面に引っかかる部分を感じます。その感覚を覚えたら、今度はグリップを握って歩いてみます。その時ひっきりを感じ

じた場所で、ポールを意識的に突いて押すのがポイントです。正しいフォームで歩くと全身の90%の筋肉を使い、通常のウォーキングよりカロリー消費量が20%増になるそうです。自分で運動量が調節できるので、誰でも無理なく続けられますよ。背筋を伸ばして颯爽と歩く姿はとても美しいものです。



こんなとき ぞーする!?

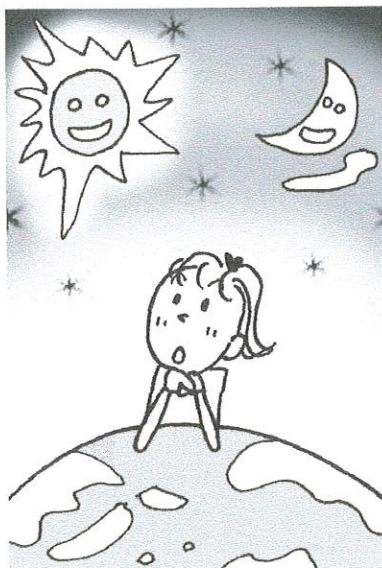
年中行事から

冠婚葬祭まで

～「旧暦」「新暦」のこと～

旧暦とは、太陽の周期を二十四分割した「二十四節気」と、新月から次の新月の前日までを「一月」とし、一年を354日とする太陽暦を組み合わせた「太陰太陽暦」のこと。太陽暦と太陰暦のズレは、19年に7度の「閏月（うるうづき）」をいれることで調整します。旧暦は新暦のほぼ一月遅れに相当します。飛鳥時代あたりに日本に伝わり、途中何度かの改訂があったものの、明治5年に新暦が導入されるまでの1200年もの間、日本の季節や行事の指針となっていました。現在にも伝わる四季おりおりの行事のほとんどが旧暦時代に培われたものと言えるでしょう。例えば、3月3日のひな祭りが「桃の節句」と呼ばれているのは、桃の花が咲き乱れる4月上旬～中旬（旧暦3月はじめ頃）に行

われていたものだからです。一方、新暦（グレゴリオ暦）とは、太陽の周期を基準にした「太陽暦」で、現在世界の標準暦として使われています。地球が太陽を一周する期間（公転周期）365.24219日から端数を切り捨てた365日を1年として、端数分の差は4年に1度の閏年に2月29日を加えることで調整しています。1年を12ヵ月で分け、毎年同じ季節の頃に同じ日付がまわってくる新暦はとても便利なものです。しかし、旧暦は人間にとって身近な天体である月の満ち欠けが基準で、月をひと目見るだけで日付がわかる五感で納得できるもの。自然を人に合わせるのではなく、人が自然に寄り添うようなこんな旧暦、今年は少し意識してみませんか？





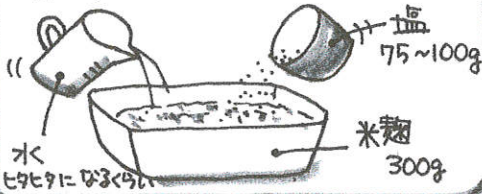
これで今夜のおかずはおまかせ!

かんたん・おいしいへいしー料理

鮭の 麹漬け焼き

塩麹床の作り方

材料を混ぜ、水をヒタヒタに
なるまで入れる。さっくり混ぜたら
冷蔵庫で1週間くらい寝かせる。



② 密閉容器に塩麹床を敷く。
水気を拭き取った鮭をガーゼで包んで
のせ、その上から塩麹床をかぶせる。



●材料(2人分)

塩麹床 → 米麹 300g 塩 75~100g

漬け焼き → 鮭 2切、塩小さじ1

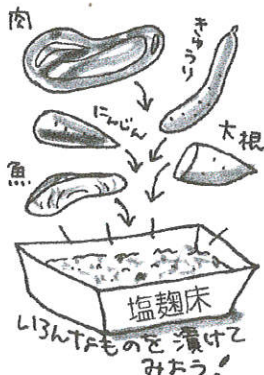
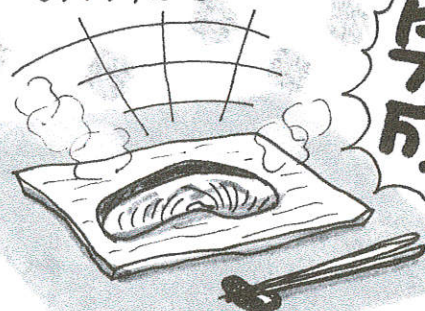
麹漬け焼き

① 鮭の切り身に塩を振り、30分ほどおく。



鮭のイセ、
ワラ、いかの一本干、やわ、
豚ロース、とり肉なども
おすすめで〜あるよ

③ ガーゼから取り出し、洗わずに
そのまま焼いてできあがり。



塩麹(しおこうじ)は...

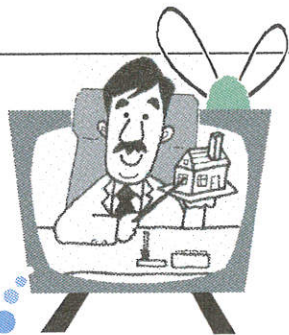
麹を使った漬物床のことです。発酵が終了すると、ぬか床のように毎日かきまわす必要もなく、手軽な漬物床として最近注目されています。塩麹に野菜を一日ほど漬けるだけで、ぬか漬けほどのくせはなく、塩味の強い浅漬けよりもうま味のある漬けものになりますよ。そもそも麹とは

穀類にコウジカビを生やしたもので、米麹を使ったものを「米麹」と呼んでいます。私たちが食べている食事の中にもカビや酵母などの微生物を利用した食品がたくさんありますが、麹には麹菌が作りだす天然で吸収のよいビタミン、アミノ酸などが多く含まれているので、いろいろな料理に使って、風邪予防から夏バテ防止まで一年を通して取り入れたい食品です。

野菜ステーキに
つけるなど活用。
万能調味料と
言えよ!



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



古い家では、天井の中央にシーリングライトがひとつだけ・・・という部屋が一般的でした。リフォームをお考えでしたら、照明プランも検討してみましょう。一室多灯にすると部屋の雰囲気ガラリと変わりますよ。

ダウンライトやブラケットを設置する場合、一戸建てや、天井と壁が二重になっているマン

ションなら、天井や壁に穴を開けて配線できます。躯体のコンクリートに直接仕上げ材が施されている、じか仕上げの天井や壁のマンションでは、そのままではとりつけはできません。天井や壁を二重にして、ふところを作ってから配線することになります。そんな大がかりな工事をせずに多灯にしたいなら、既にある引っ掛けシーリングなどに簡単に接続できるとりつけ簡易型のダクトシステムがおすすめです。専用の小型ペンダントやスポットライト

照明で雰囲気作り

など、デザインも豊富。リビングやダイニングなどで手軽に多灯照明を楽しむことができますよ。ただし、総ワット数や重量に制限がありますので、事前にチェックしてくださいね。



ペット紹介のコーナー

こんにちは 我が家の愛ちゃんです。



明けましておめでとうございます。今年最初のペット紹介コーナーは昨年とパターンが一緒ですが・・・笑 我が家の愛ちゃんからのスタートとさせていただきます♪今年11歳になる女の子です。もうおばあちゃんですが、11歳になっても自分のおもちゃを見ると年相応とは思えない目の輝きで走って来ます。何年経っても赤ちゃんの様で月日が経つごとに可愛さが増していくのはペットを飼っていらっしゃる方は共感して頂けるのではないのでしょうか?? 可愛がり過ぎて少しワガママな愛ちゃん、時にはママからの雷が落ちるけど皆から愛されている愛ちゃんです♪「今年も一年会社のマスコットとして頑張ります!!」

by愛ちゃん

今年も一年どうぞ宜しくお願い致します!!!

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!



万能洗剤

ピリカレ

ピリカレご存知ですか？

エコ大賞金賞
受賞！

洗濯



食器洗い



残り水でお花の水やり



入浴剤の代わりに



洗車



室内・衣服の消臭



リサイクル植物油脂とエコパラダイス溶液が原料

ピリカレはアイヌ語で“きれいにする”との意味です。皆さんが様々な用途で使う程、河川湖沼海の浄化に繋がります。洗濯にはもちろんの事、食器洗い・ひどい油污れ・お風呂洗い・ペット入浴・洗車・室内の消臭・農業・家庭菜園の防虫対策にも使えます。また、入浴剤代わりに使うと高い保温と保湿効果が得られます。メダカの餌になるほど安全です。※合成界面活性剤、防腐剤等一切不使用

ご注文・お問い合わせはナガシマ建築工房まで

二丈モデルオークション再開決定！！



昨年からオークション開催を告知しておりましたが、建築現場の増加等の関係でオークション企画を延長しておりましたが、今年3月に再開を決定致しました。そこで、お客様からのご紹介等にてオークション参加者を募っております。1000万円引き下げで、2000万円からのオークションスタートです。赤字覚悟の新年大サービスですので、是非ご来場下さい。

お問い合わせは 092-871-0063 までお電話下さい。