

2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

2月を迎えて

こんにちは、皆様2月は節分ですね。福を呼び込み、鬼は外に去らせてしまわれたでしょうか。気を凛と立たせて病を吹き飛ばす、そんな一年にしなければならないと思います。「成せば成る成さねば成らぬ」ですよ。そして、悩み事がある時は一人で悩むより二人、三人の方がより良い知恵が出るものです。まだスタートしたばかりのこの一年を有意義な一年にしたいものです。次は桃の節句！心に花を咲かせましょう～。

話は変わり、今月はLIXILからのお得な情報を最後のページに載せております。「インプラス」で快適エコライフを皆さんで実現しませんか？素敵なプレゼントも用意しているみたいですよ～☆

3月末までのキャンペーンです。お見逃し無く！！



今回はナガシマ建築工房を支えてくださっている業者の皆様の写真を一枚・☆なごみの家は業者の皆さんと親睦を深めようと毎年1回集合しています。今年は1月の終わりに業者の新年会を行ないました。皆さん毎年集合するのを楽しみにしていて、和気藹々と楽しい新年会でした。建築業は様々な業者さんが入って頂いて成り立つ仕事です。今年もなごみの家はお客を始め、皆さんに支えられて一年を過ごして参りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します！！

いきいき趣味らいふ

インターネットの交流サイト（SNS）やツイッターなどが全盛ですが、一方で手書きの文通に親しむ人々が増えているそうです。実はネットの普及や個人情報保護の高まりから、文通仲間を募集する情報誌が相次いで休刊した時期がありました。趣味の雑誌の仲間募集欄も次々と消えているという中、形を変え、ネットを入り口にしてIT世代を書き文字の世界に呼び戻しているのです。例えば、「文通村」という会員制サイトでは、本名や住所を明かさずに、手紙のやりとりが行われています。会員は、事務局が発行する会報の会員紹介欄から文通相手を選び、事務局に手紙を郵送。事

IT時代の ～文通～



やっぱり手書き、いいよね。

事務局は届いた手紙を月2回、会報と一緒に各会員に郵送します。やり取りは『仮想文通村住所』のみを使って行われます。文通を長続きさせるコツは、返事は1～2週間のうちに出すこと。四季の話題を利用したり、読んだ本、見た映画などささやかな日常を書くところから始めましょう。市販の封筒ではなくて、土産物やお菓子の包装紙などを使ってオリジナルの封筒を作るのも楽しみになりますね。「文通村」のような文通交流サイトを利用するなら運営者の氏名や連絡先が明示されているきちんとした団体か確かめましょう。

「文通村」
<http://www.fumibito.com/>

ペットと暮らそう♪

●リスの飼い方のポイントは？●

えす伸びるといふ特徴があるの
で、伸び過ぎを防ぐためにも適当
な長さの木の枝を遊具として置
いておきます。えさは専用フード
が最適です。おやつに種子類や穀
物を与えてもよいのですが、あく
まで副食だということをお忘れ
なく。ヒマワリの種を食べるイ
メージがあるかもしれませんが、
ドングレのほうが脂肪分が少な
くおすすすめです。

シマリスなど、リスの仲間は小
さいながらもとても活発です。
ケージ（飼育容器）もそれなりに
大きなものを選んであげましょ
う。最低でも50cm四方の物が必要
と言われています。底にはペット
シートや新聞紙などを敷いて、不
潔にならないようにこまめに掃
除をしてあげましょう。前歯が絶
えず伸びるといふ特徴があるの
で、伸び過ぎを防ぐためにも適当
な長さの木の枝を遊具として置
いておきます。えさは専用フード
が最適です。おやつに種子類や穀
物を与えてもよいのですが、あく
まで副食だということをお忘れ
なく。ヒマワリの種を食べるイ
メージがあるかもしれませんが、
ドングレのほうが脂肪分が少な
くおすすすめです。



時短料理



調理を順番にこなしていきます。時短料理は手抜き調理ではありません。食材や調理法、器具を生かして負担を減らしましょう。

節約玉手箱

調理法や調理器具の工夫次第でキッチンに立つ時間がグッと減らせて、光熱費などの節約にもつながります。まずは調理法の組み合わせ。いくら簡単といっても妙め物だけでは手を動かし続けなければならず、時間もかかります。スープや焼き物など、煮るだけ、焼くだけといった複数の調理法を取り入れれば、手間は減っても品数は減りません。みじん切りを減らし、ざく切りで済ませるのも時短につながります。中華鍋は熱効率がよく、ゆでるのにも適しています。多めのお湯を沸かすのにも役立ちますよ。そして重要なのが段取り。どのコンロでどの料理を作るか、手を動かす作業が重ならないかをチェックし、調理を順番にこなしていきます。時短料理は手抜き調理ではありません。食材や調理法、器具を生かして負担を減らしましょう。

おつきあいの第一歩、笑顔を大切に

挨拶をするということは人づきあいの基本ですね。しかし、ご近所の方と道ですれ違った時など、恥ずかしくてつい目も合わせずにうつ向いて素通り・・・などということはありませんか？“こんにちわ”と声に出さなくても、その人を見てにっこりと会釈するだけで、相手はとても気分がよくなるものです。笑顔には5ステップがあるのをご存知でしょうか？それを意識すれば、相手や場合によって自然に使分けられるようになりますよ。笑顔の花に例えます。まずは3分咲き。ほほえみをたたえた笑顔です。5分咲きは相手を特定しない笑顔。7分咲きになると相手に働きかけ

る笑顔になります。8分咲きは感謝の笑顔、満面のほほえみです。そして最後が満開。感情が爆発したような笑顔、爆笑と言ってもよいものです。人の第一印象は、感覚的要素に強く作用され、なかでも表情が重要なポイントだそうです。服装やお化粧などのおしゃれが完了したら、最後の仕上げに“笑顔”をお忘れなく。

笑顔を作る表情筋を
鍛えるトレーニング



こんなとき ビーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

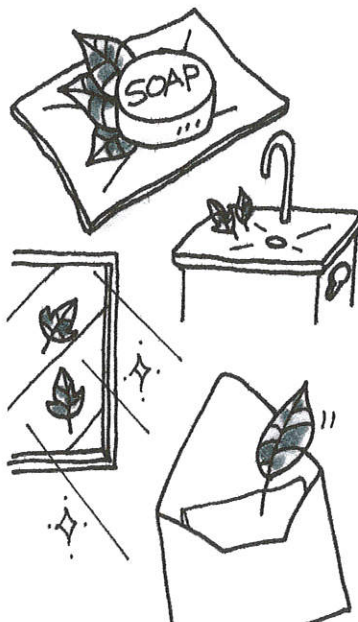
～落ち葉を使って冬を楽しむ～

掃いても掃いてもヒラヒラと落ちてくる落ち葉。掃除をする立場であれば落ち葉は悩みの種かもしれませんが、ちょっとした落ち葉の使い方での時期を楽しむことができますよ。まずは綺麗な葉をほんの数枚選んで、家に持ち帰りましょう。

拾ってきてすぐにできるのが水回りのデコレーションです。落ち葉をサッと洗ってから、石鹸の下に敷きましょう。落ち葉は乾くとしなびてしまいますから適度に湿り気のあるソープディッシュは良い環境と言えます。数日で色あせしてしまいますが、そうなったらまた綺麗な葉を探してきましょうね。トイレタンクの水が出るところにも、レイアウトを考えて置いてみます。タンクの中に落ちてしまうと故障の原因となりま

すから、大きめの葉を使って水の流れを妨げない位置に置いてください。トイレという狭い空間の中にも季節を感じることができます。両面テープを使って、窓ガラスや透ける素材に貼れば、自然のステンドグラスができあがります。これもすぐにしなび

てしまいますが、その儚さをも楽しんでください。もっと長い時間楽しみたいということであれば、電話帳に一週間ほどはさんでおきましょう。適度な重さと吸湿性できれいに押し葉ができますよ。どこにはさんだかわからなくならないように100ページごと・・・と決めておくと楽です。フォトスタンドに付けたり、大切な人への手紙に同封したり、また、両面テープを使えば、ラッピングの封印シールとしても素敵に使えます。





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

あずきのおやき

●材料(8人分)
 皮 [薄力小麦粉:150g 水:65mlくらい]
 塩:小さじ1/2 サラダ油:小さじ2
 中であずき(缶詰でOK):190g
 サラダ油:17g

① 皮の材料を合わせてよくこねる。



② ラップに包んで10分以上休ませる。



この間に中に入れるあんを用意しましょう。

③ ②を8等分し、中であずきを包む。



④ フライパンに油を引き、フタをして弱火で両面焼く。



完成

★途中で裏表を返しながらい、合計10分を焼く。



おやきは...

小麦粉・そば粉などを水で溶いて練り、薄く伸ばした皮で小豆や野菜などで作ったあんを包み焼いたものです。発祥は北信地方・安曇野地方ですが、現在では長野県全域で作られ名物と言われています。長野県の多くの地域は高低差があり、寒冷な気候なのでお米の栽培には適していません。代わりにそばや小麦を原料とした食品が古くから食べられていました。おやきはその代表的な食べ物と言えるでしょう。中に入れるあんの材料には、小豆、野沢菜、茄子、おから、きのこ、かぼちゃ、切り干大根、くるみなど、さまざまなもので親しまれています。



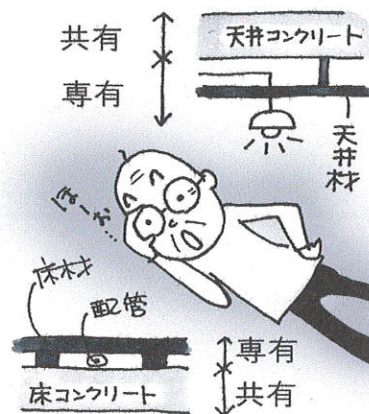


専有部分と共有部分

こまでリフォームしてよいかということ。マンションには「専有部分」と「共有部分」があります。「専有部分」とは、コンクリート構造（躯体）の内側やサッシ内側の部分です。住宅内部の仕上げ部分及び、設備や配線、配管も含まれます。一方「共有部分」とは、コンクリートの床や壁、天井、梁、柱などの躯体、玄関ドア、サッシ、パイプスペース（各住戸を貫く縦方向の配管類）、バルコニーなどです。リフォームは専有部分に限られ、共有部分に関しては勝手に

いじってはいけません。

マンションによって、違いもあるはずですが、どこからどこまでが専有部分なのか、プランを立てるまえに管理組合に相談・確認しておくとう安心ですよ。



マンションは、基本的に専有部分のみがリフォーム可能です。共同住宅であるマンションは、一戸建てとは違い、ひとつの建物を区分して住んでいます。このように、区分所有建築物には「建物の区分所有等に関する法律」があり、リフォームする場合にも規制を受けることになるのです。特に注意しなければならないのは、ど

ペット紹介のコーナー

こんにちは 我が家のナツちゃんです。



皆様こんにちは、今月は拾六町にお住まいのS様邸のご家族をご紹介します。名前はナツちゃん、女の子です。名前の由来はおじいちゃんが夏の暑い日に偶然出会い、お家につれて帰ってきたからなんです。だから家族の中でも一番おじいちゃんの事が大好き。二人で遊びに行くお散歩が何よりの楽しみで、毎日の日課になっています。少し臆病な面もあるナツちゃん、家族と一緒にいる時は少し心強い！と感じているのでしょうか、可愛い1ショットを撮らせてくれました～♪ご協力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！



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 0120-58-0063 までお電話下さい。

IN-PLUS

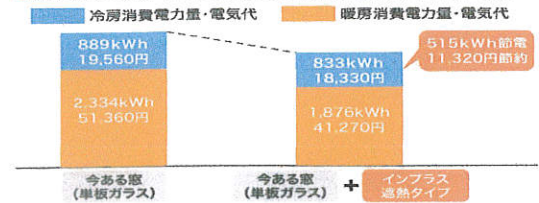
[イン-プラス / 防音・断熱内窓]



1 断熱性 UP！

家の暖かさを逃しているのは、窓でした。インプラスを付ければ暖房費がグッと減り、家計にも地球にもやさしくなります。

●暖房・冷房ともエアコンで行う場合の年間消費電力量(戸建住宅・東京)



2 防音性 UP！

外の音が気になる方にも、家の中の音を漏らしたくない方にも！インプラスを付ければ、双方向の遮音性が大幅にUPします。

3 結露軽減も！

外窓とインプラスの間の空気層により外気温の影響を受けにくくなり、カビ等の原因にもなる結露の発生を抑えるので、お掃除もラクラク。



毎月90名×4ヶ月連続
合計 **360** 名様に
当たる!!

窓 de エコキャンペーン

[キャンペーン期間] 2011年12月1日～2012年3月末



リチウム電池搭載26型 電動自転車
(Lithium ViVi NX)
毎月3名様 計12名様



ダイソンサイクロン掃除機
DC26CF TH ENT
毎月5名様 計20名様



JTB 旅行券5万円分
毎月7名様 計28名様

期間中インプラスをご購入で、
抽選で素敵なプレゼント!

その他にもインテリアからグルメまで
豪華賞品がいっぱい!

詳しくはホームページをご覧ください
※賞品については、予告無しに変更となる場合があります。

さらに! インプラスで復興支援・住宅エコポイントがもらえます! 2011年11月21日～2012年10月31日

上限
30万ポイント
もらえます!
1ポイント=1円相当

インプラスでもらえるポイント数と窓の大きさの目安

18,000ポイント 12,000ポイント 7,000ポイント



ポイント交換対象商品

- 省エネ・環境配慮製品
- 環境寄附
- 被災地への義援金・寄附
- 被災地の商品券等
- 被災地の産品・製品

追加のリフォーム
工事費用にも使えます。

●ポイント交換対象商品は「環境」と「被災地支援」に重点化されます。
●「被災地支援」にポイントの半分以上を充当します。

お問い合わせは0120-58-0063まで