

3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
KENTIKUKOUBO

3月を迎えて

こんにちは、今年は思わぬ時期の大雪や寒暖の差の激しさで、梅の花の開花が遅れているようですが、3～4月になれば桜の花見も楽しみです。桜といえば、最近“桜塩”を使った料理はオシャレで上品な味ですよ。あれって見頃時期の桜を塩漬けして保存したものでしょうか？誰か知っている方がいたら教えてください。

さて、来月のイベントのお知らせです。4月29(日)30(祝月)にLIXILショールームにてリノベーション相談会を開催します。

リフォームとリノベーションの違いはご存知ですか？リフォームは古くなった家を新築時の綺麗な状態に戻す事ですが、リノベーションは間取りを変えたり、和風から洋風の家に変えたり等、古くなった家に付加価値をプラスして造りかえる事なんです。そして今回は、LIXILとコラボしてリノベーション応援企画を考えました。お得な情報もありますので是非ナガシマ建築工房へお電話下さい。0120-58-0063まで詳しくは最後のページをご覧ください。



大町団地 S様邸
リノベーション工事



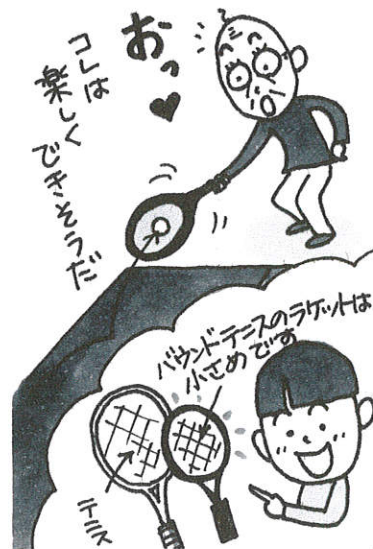
1月から着工しております、大町団地のリノベーション工事現場の写真です。一部屋全面改修という事で、只今綺麗な姿に変身中です☆
来月にはビフォーアフターの写真を記載したいと思いますので、是非来月もお楽しみに♪
HPでも来月DVDにて更新する予定です。
ナガシマ建築工房 福岡で検索下さい！
今月から5ページ目がペット紹介から今月のこころがけコーナーに変わっております。我が社の社長も通っている“倫理会”から学ぶ職場の教養を毎月皆様にもお届けして行きたいと思っております！！是非ご覧ください～☆☆

いきいき趣味らいふ

テニスや卓球などの要素が取り入れられた「バウンドテニス」をご存知ですか？はずむ「バウンド」と、限られたスペースを意味する「バウンダリー」が競技名の由来と言われているこのスポーツ。コートは横3m、縦10mで、テニスコートの約6分の1の広さ、体育館などで人工芝製のコートを広げて高さ50cmのネットを設置すれば準備完了です。テニスのように打ち合い、シングルス、ダブルス共に、1ゲーム4ポイント、5ゲーム先取で勝利となります。ダブルスはパートナーと交互に打つのが規則なので、その点は卓球と同じです。使用するゴムボールは、高さ1.5mから落とすと1

気楽に楽しめる

バウンドテニス



mほど弾むものなので、力はあまり必要としません。逆に力んでしまうとコートの外に飛び出してしまふほどのので、リラックスして打つのがコツです。この力加減に慣れてくると、楽しいラリーを続けることができるでしょう。動く範囲が少ないから楽だろうと思うと必ずしもそうではなく、リズム良くボールが返ってくるせいか、すぐに身体があたたまってくるそうです。「バウンドテニス」は、スローテンポのラリーを楽しめる一方で、スピードのある激しい競技として点数を競うというハードな面の両方を兼ね備えているスポーツと言えるでしょう。

ペットと暮らそう♪

●九官鳥は籤(ひご)の鳥かごで育ててね♪●

めです。九官鳥は、くちばしで鳥かごにちよっかいを出すことが多く、普通の鳥かごだとくちばしを傷つけてしまうのです。口当たりの優しい籤なら、しなりやすくくちばしを傷めません。ちなみに、九官鳥に限らず、野鳥を保護したときなども籤でできた鳥かごを使います。野鳥が暴れて自分を傷つけるのを防ぐためです。

モノマネ上手で有名な、黒い羽に黄色い耳(頭の後ろにある飾り)と黄色いくちばしの九官鳥。ペットとしての歴史は古いのですが、意外と野性的で、一緒に暮らしていても飽きることがなく、魅力的な鳥です。普通の小鳥はステンレス製の鳥かごで飼うことが多いのですが、九官鳥には籤(ひご)でできた鳥かごがおすすめです。



多めに茹でた麺はすぐ冷凍!

節約玉手箱

乾麺をゆでたものの、一度に食べきれなかったという時は、余った分を冷凍しておきましょう。はじめから保存することを考えて多めに茹でるなら、固めに仕上げるようにします。茹であがったら、水にさらさず、ざるの上へあげ、よく水を切りまわす。麺が冷めたら一食分ずつポリ袋などに入れて冷凍庫へしましましょう。煮込みうどんなどで使う場合は、解凍せずにそのまま鍋に入れてしまひます。温かいつゆのうどんや蕎麦なら、一度熱湯に麺を入れて温めてから使うと、市販の茹で麺とは違うコシのあるおいしさを味わうことができます。焼きそばの場合は、室温で半解凍してから炒めるとおいしくできるとでしょう。

いずれも一カ月くらいが保存できる目安です。休みの日にまとめて茹でて保存しておくのも良い方法ですね。

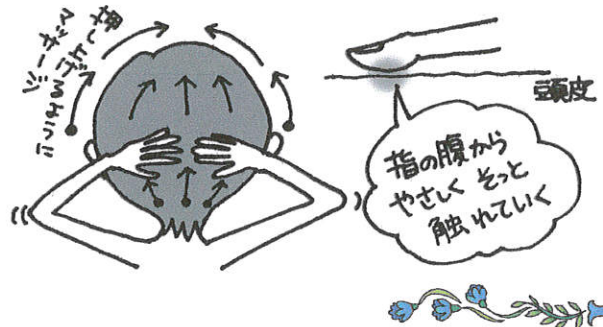


髪を育てる思いやりの「頭皮ケア」

美しく豊かな髪のために、トリートメントやブラッシングなどのお手入れを欠かさないことは大事ですが、髪をいくらケアしても、その土台である頭皮の環境が悪ければ髪は抜けたり細くなったりしてしまいます。髪を育てる土壌である頭皮ケアも忘れずに行いましょう。ポイントは、頭皮に触れることで新陳代謝を高めて血流をよくし、髪にも栄養が行き渡りやすい環境を作ること。そのためには、頭皮マッサージがお勧めですが、丁寧にやさしく頭皮に触れることが大切です。いきなり頭皮をつかむような乱暴なマッサージをしてしまうと、逆に頭皮を荒らし、傷つけてしま

います。指の先端ではなく、指の腹の一番膨らんだ所から頭皮に近づけて、頭皮の体温を感じてから動かすようにしましょう。

頭皮の細胞が元気になるようにイメージしながら、思いやりをもって触れば、頭皮もその思いに応えて美しい髪を送り出してくれるかもしれません。



こんなとき ぞーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～「入学祝い」をいただいたら?～

もうすぐ入園・入学の季節です。子どもの成長と一緒に喜び、お祝いをいただくことはとてもうれしいものですが、いつ、どのようにお返しをしたら感謝の気持ちが伝わるのかを悩むことも多いのではないのでしょうか?

お返しには感謝の気持ちを込めて、相手の負担にならないように・・・というのがポイントです。入園・入学祝いの相場は5千円～3万円くらいと言われています。これに対し、お返しの相場はというと、「いただいたお祝いの3分の1から2分の1程度」といったところのようです。お返しをする時に忘れてほしい大切なキーワードは「礼状」「迅速」の2つ。お祝いを受け取ったら、すぐに電話をして「届きました」と感謝の気持ちを伝えましょう。贈っ

たほうは、着いたかどうかが案外気になるものです。そして、その後に親も子も直筆で御礼の手紙を書きましょう。まだ文字が書けない子どもの場合は、絵を描くだけでも相手は嬉しいものです。できれば、いただいたランドセルや机などと一緒に喜んでいる子どもの様子を写真に撮り、同封すると「こんなに喜んで

くれたんだ」と実感してもらえることでしょう。

そしてお返しの品ですが、実用的で消えるものをおすすめします。おいしいもの、自分では買わないようなちょっと珍しい物が喜ばれるようです。3～4月はなにかと忙しい時期です。1週間以内を送るのが理想的ですが、無理であれば、少なくとも1カ月以内に届くようにすればよいでしょう。





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

ナムル 汁

●材料(4人分)

豆もやし 140g ほうれん草 160g
ぜんまい(もどしたもの) 200g ごま油 小さじ2
※調味料は下図参照

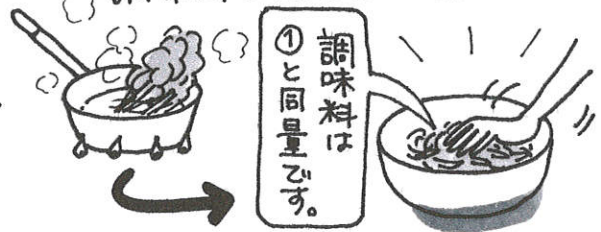
① 豆もやしは サッとゆで、水気をきったら 調味料と混ぜ合わせる。

しょうゆ 大さじ3 さとう 大さじ1
酢 大さじ1 ごま油 少々
にんにくみじん切り 小さじ1

※ 玉ねぎ根を取っておくと口当たりをよします。



② ほうれん草は 塩ゆでして 5cm くらいの長さに切り、水気をきってから 調味料と混ぜ合わせる。

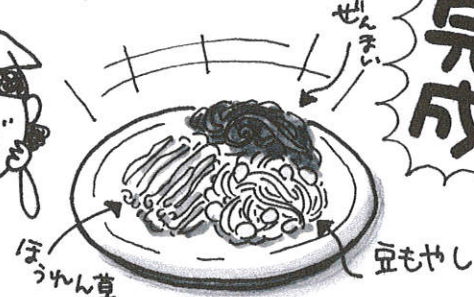


③ ぜんまいは 3~4cm の長さに切り、調味料をもみ込んで、下味をつけてから ごま油で 炒める。

しょうゆ 大さじ2 さとう 小さじ2
にんにくのみじん切り 小さじ 1/2



④ 器に 豆もやし、ほうれん草、ぜんまいを盛って できあがり。



完成

いろいろな素材で作ってみましょう

ナムルは・・・



韓国料理の和え物のことです。「ナムルの味をみれば、嫁の料理の腕がわかる」ということわざが韓国にはあります。ナムル料理は手間がかかり、作る人の心遣いが味を左右することから生まれたようです。下ごしらえには包丁は使いません。理由は材料の風味や香りが落ちると言われるからです。また、さまざまな調味料を使ってよく和

えなければならぬので、作り手の腕がそのまま表れる料理なのです。素材が持つ香りをうしなわないように仕上げる繊細な料理と言えるでしょう。そんなことを聞くと、難しそう・・・と、とまどってしまうかもしれませんが、今回ご紹介するレシピなら、とても簡単!ぜひ一度挑戦してみてください。





住みながらリフォーム工事を
するのは、ほこりや騒音、職人の
出入りなど、プライバシーを保つ
ことも難しく何かと生活のリズ
ムが狂いがちになります。楽しみ
のはずのリフォームがストレス
になってしまうこともあるよう
です。規模の大きいリフォームの
場合は、できれば仮住まいに移っ
たほうがラクと言えるでしょう。

リフォーム中も、その家に住むことができる？

目安として、2週間以上の工事で
あれば仮住まいを用意してそち
らに移ることを考えてみてはい
かがでしょうか？たとえ2週間
以内のリフォームであっても、ト
イレ、洗面、キッチンなどの水回
りのリフォームが伴う場合は、使
えない時期があるので、ウィーク
リーマンションなどを利用する
のもよいでしょう。1カ月以上か
かるような大掛かりな工事なら、
アパートや一戸建てを借りて住
んだり、同じマンションの空き部
屋を借りたりする方法もありま

す。大きな荷物が仮住まいの先に
入らないような場合は、トランク
ルームなどを利用します。少し不
便があるかもしれませんが、リ
フォーム後を楽しみに、いつもと
違う日々を乗り切りましょう！



今月の心がけ

心を晴れやかに保ちましょう。

晴れやかな心

職場人である私達は、いかなる環境においても
よりよい仕事を進めていかなければなりません
しかし、心を晴れやかに保てなければ、必要
以上に負担を感じ、仕事に集中できないもので
す。毎日同じ作業をしていても、体調が優れな
い、仕事量が超過している、人間関係に悩んで
いるなど、様々な要因に左右されます。
また普段は自覚していませんが、寒暖や乾湿
など天候気候の変化や、月の満ち欠けなどの引
力の変化といった、自然環境による影響もあり
ます。避けようとしても、ストレスはなかなか
避けられないものです。であるならば、ストレ
スを味方につける心のあり方を、工夫する必要
がありそうです。「笑顔、プラス言葉、即行、
後始末」といった身近な実践から、**「任せてみ
る。深く諦めてみる。執着を捨ててみる。別の
角度から考えてみる。V等、明るい気持ちで取
り組めます。心を晴れやかに保つ努力をして、
少しでもストレスを軽減したいものです。」**

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！



LIXIL

&

オーガニックの家づくり

リノベーション相談会



リノベーションとは…

リフォームは、新築時の綺麗な状態に戻す事です
リノベーションは和室の部屋を洋室にしたり、
新しく家に付加価値を付けてあげる事なんです。
是非リフォームをお考えならリノベーション！

4月29(日)・30(祝月)
場所: LIXILショールーム



場所: 福岡市博多区半道橋2-15-10
LIXILショールーム

時間: AM10:00~PM5:00

事前にご予約頂ければ幸いです。
(有)ナガシマ建築工房
TEL 0120-58-0063

ココエコ

誕生

一部屋断熱リフォーム新工法

販売エリア
次世代省エネ基準 IV地域以南

内窓断熱で好評の「インプラス」に、高性能断熱壁パネル・
床パネルを組み合わせた、手軽に一部屋を快適空間にリフォームできる新提案商品です。

