

5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

5月を迎えて

5月の風にこいのぼり～♪こちよ季節になりました。

近くの川に、無数のこいのぼりが泳いでいます。町内の方々の影の力があればこそですね。私事ですが、我が家にも孫が作った可愛らしいこいのぼりがベランダに泳いでいるんですよ。それに、5月はゴールデンウィーク、楽しみですね。食事を中心に掛ける？遊び中心？それともお泊りで両方なんて・・・子供達にも海や山々と自然に触れさせるチャンスです！さあ出掛けましょう♪♪

さて、ナガシマ建築工房の今月は先月と続き、LIXILと協力して、ココエコキャンペーンを実施中です。ココエコとは、一部屋からできるエコリフォームの事なのですが、震災後からエコ思考が増えている現状で、少しでもお手伝いできないかと考えています。家族が集まるリビングだけ、家の構造を見て、効率の良い部屋につける事も可能です。一度考えてみてはいかがでしょうか？

連絡先 0120-58-0063 (ナガシマ建築工房)



上記でもお話した、我が社の近くの川に毎年5月に見られるこいのぼりの行列です。この風景を見ると、幾つになっても嬉しくなるのは私だけでしょうか・・・そして、ゴールデンウィークはそれだけではありませんよね！！博多名物、博多どんたくも開催されて町中がとて賑やかだから、博多っ子は楽しみが盛りだくさんですよ！でもこの年になると、人ごみがね～なんていう言葉が先に出てしまうのが子供の頃とは違うな・・・と感じる今日この頃です。笑 こどもの日は子供に戻った気持ちで外に遊びに行きたいものです～☆☆

いきいき趣味らいふ

マラニックとは、マラソンとピクニックを合わせた造語で、遠足気分で順位を競わずに走るスポーツのこと。オリンピックを目指す選手のコーチが1960年頃からトレーニングにとり入れたのが始まりと言われています。トップ選手には気分転換と疲労回復になり、市民ランナーにとっても、楽しく持久力をつける良いトレーニングになります。

近年のマラソンブームも手伝ってか、ここ数年各地で大会が増えています。開会式では「速く走っても誰もほめません。決して3時間台で走ったりしないように。」などとアナウンスがあり、参加者から思わず笑いがこぼれる、そんなのんびり

のんびり走る
～マラニック～



り楽しい大会だそうです。

大会では、歩くのはもちろん、バスやタクシーに乗ってもOK。コンビニで買い物や休憩をしても大丈夫です。大規模な市民マラソンとは異なり、交通規制はなく、先導車もいません。道を間違えないように、地図や目印を確認しながら進みます。今のところ厳しい統一ルールがないのもマラニックの特徴のようです。

2000年以降は、町おこしを兼ねた大会も増えてきました。その土地の景色や名産を味わい、地元の人々の応援を受けるマラニックは、新しい観光地の楽しみ方と言えるでしょう。

ペットと暮らそう♪

●アマガエルの飼育容器●

飼育容器は、30cmほどの高さのあるタイプにします。アマガエルは狭いところが大好きなので、フタがスライド式だと、隙間に入り込んでしまう可能性ががあります。扉式のフタがおすすです。中には保温性のある床材と水を入れた容器を設置します。湿度は、若干乾き気味というくらいに保ちましょう。もともと樹の上で生活する動物ですので、植物を置いてあげると喜びます。

小さくて、緑色の体が可愛らしいアマガエル、比較的丈夫で、注意点を守れば驚くほどの長生きをします。ただし、かなり大きな声で鳴くので、家族とよく相談してから飼うようにしましょう。



ふりかけは自分で作ろう♪

節約玉手箱

もし、冷蔵庫の中に食材が半端に残っていたら、自家製ふりかけを作ってみませんか？

例えば、豚ひき肉が余っていたら、シウウガのみじん切りを加えて、から炒りしてから、酒・砂糖・塩で味を付け、汁気を飛ばします。次にキッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせ、電子レンジにかけてさらに水分をとればできあがりです。鮭の切り身なら、酒をふり、ラップをかぶせて電子レンジで加熱し、皮と骨を除きながら身をほぐします。鍋に移して鮭と塩で味を調べてから、から炒りすればできあがりです。好みによって、レンジで加熱してパリッと乾燥させた大根やセロリの葉、あおのり、ごま、クミンなどのスパイスを混ぜてもおいしくできます。ベーコンやコンビーフ、ツナでも、同じようにオリジナルのふりかけを作ってみましょう。

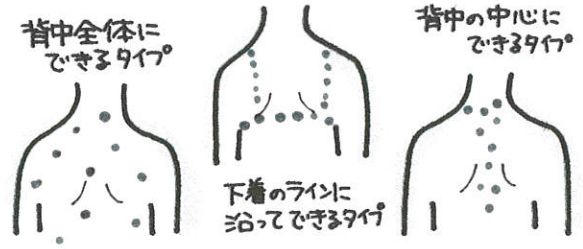


背中ニキビのタイプ別ケア

毛穴が詰まると、もともと皮膚にいる菌が皮脂を食べて悪い物質を出し、それがたまって炎症を起こす・・・それがニキビです。背中のニキビはできる場所によって原因が異なるようです。

例えば、背中全体にできるタイプ。このタイプは汗が原因で、皮膚が弱い人や肥満の人に多く見られます。背中をごしごし洗うと皮膚が傷んで悪化してしまうので、やさしくなでるように洗いましょう。また、蒸れやすい衣類を避けるようにして下さい。下着のラインに沿ってできるタイプは、摩擦が原因です。下着に当たる部分がすれて皮膚が傷つくためにできるの

です。やはり皮膚が弱い人に起きやすいようです。きつい下着やレースは避けましょう。背中の中心に出来るタイプは、皮脂が原因です。肩甲骨の間あたりは、皮脂がたくさん出ているので、その皮脂が洗い流しきれていないのかもしれないかもしれません。丁寧に洗うことをこころがけましょう。



こんなとき ゼーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～楽しく選ぼう、贈る花～

花束を贈ろうと花屋に入っても、名前は知らないし、組み合わせも難しそう・・・と、たくさんの花を前にオロオロしてしまうことはありませんか？せっかくならお店の人に上手く協力してもらって楽しく選んでみましょう。

まずは基礎知識。花束のスタイルについて知りましょう。お祝いの会など相手に渡す場合や、その瞬間を華やかに盛り上げたいなら“プレゼンテーションブーケ”と呼ばれる丈の長いものが向いています。また、贈った相手が長い時間でも持ちやすく、家でもそのまま花瓶に挿して形が決まるのが“ラウンドブーケ”と呼ばれるもの。小ぶりに花をまとめて愛らしい印象になります。古典的とも言えますが人気が高いスタイルです。さら

に長時間の持ち運びに向くのは容器に花をさした“アレンジメント”というスタイルです。花瓶がなくてもすぐにインテリアとして飾ってもらえるでしょう。

次にお店のの人に相談。贈る目的、花束のスタイル、そして好みの色調やイメージ、予算を伝えます。これ

だけは、という花があればそれも伝えるとよいでしょう。希望を聞いたお店の人が、大まかに花を組み合わせしてくれます。イメージと違ったり、好きではない花が入っていたら遠慮せずに替えてもらいましょう。

お店の人とあれこれ会話を重ねることで、理想の花束に近づきます。そのためにもゆっくり選べるように、時間の余裕をもってお店に行くことをおすすめします。





これで今夜のおかずはおまかせ!

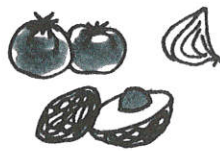
かんたん・おいしいヘルシー料理

メキシカン ライス

●材料(2人分)

合いびき肉:200g トマト:2個 玉ねぎ:1/2個
アボカド:1個 卵:2個 ごはん:2杯
オリーブオイル:適量 サラダオイル:適量
調味量A:にんにく・レモン汁・さとう・しお 各少々
調味量B:しょうゆ・ケチャップ 各小さじ2

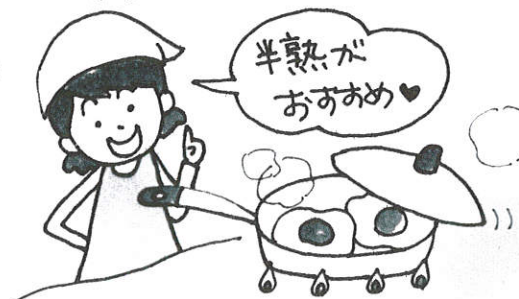
- ① トマトは1cm角に、玉ねぎはみじん切りに、アボカドは2cm角に切ってボウルに入れる。さらに調味量Aを加え、軽く和えておく。



- ② フライパンにオリーブオイルを熱し合いびき肉を炒める。色が変わったら調味料Bを加えなじませる。



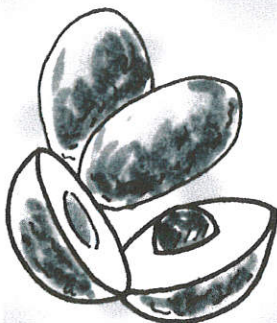
- ③ フライパンにサラダオイルを熱し卵を割り入れて、目玉焼きを作る。



- ④ 器にごはんを入れ、①②③をのせる。お好みでベビーリーフ黒コショウを加えてもOK!!



完成

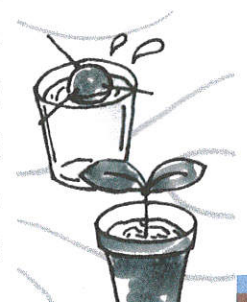


アボカドは・・・

南アメリカ北部からメキシコ高地に分布しているクスノキ科の植物です。私たちが食べるのは果実の部分ですが、甘味はほとんどありません。

実は、アボカドは比較的簡単に種を発芽させて観葉植物として楽しむことができます。残った種を使って育ててみませんか? 水に浸して発芽させる場合は、取り出した種をよく洗い、種子の3分の1ほどを水につけておきます。夏

なら1週間ほど、冬なら7週間ほどで根が出るので、それから鉢土に植えてもよいでしょう。直接土に植える場合には、さっと水洗いした種子をそのまま庭や鉢に植えます。栽培条件が良ければ、1年間で0.5~1m程度の高さになるそうです。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



間取りを変更する場合のポイント

います。一部でも撤去すると、ほかの構造体に過剰な負担がかかってしまうことがあるので注意します。

例えば、2部屋をワンルームにする時には、通し柱などの主要な柱は撤去しないほうがよいでしょう。耐力壁の両側の柱も、とり去ってしまうと、耐力壁としての強度がなくなってしまいます。どうしても取り除きたい場合には、構造体のバランスが保てる位置に柱を移動させたり、梁を補強するようにします。

また、間取りの変更では部屋と部屋をスムーズに移動できるか?といった、動線をよく考えることも必要です。間取りを変更した場合の人の動きをシミュレーションしてよく検討しましょう。



子どもの成長などに伴い、間取りの変更が必要になる場合があります。しかし、思いついたまま簡単に壁をとったりつけたりすることはおすすめしません。比較的増改築がやりやすいと言われる木造軸組み工法の場合でも、柱や壁を取り除く時には慎重にしましょう。それぞれの柱や壁が建物の構造を支える役割を担って



今月の心がけ

家族で幸せを願いましょう。

端午の節句

今月は端午の節句です。江戸時代以降、男子の節句とされ、身を守る鎧や兜を飾り、鯉のぼりを立てて、子供の成長や立身出世を願ってお祝いします。端午の節句は菖蒲の節句とも言います。無病息災を願って菖蒲湯に入り、今年一年健康に過ごせるように祈ります。菖蒲を尚武という言葉にかけて、勇ましい飾りをして、強くたくましく育ってほしいと願うのです。健やかに育ってもらいたいという願いは、親子を思う素直な気持ちでしょう。現在、大人である自分も、決して一人で大きくなったわけではありません。私たちという存在は、親や先祖から連続として受け継がれたものです。こうした生命の流れの素晴らしさに、感謝をすることは大切でしょう。今日を機に、両親の愛情を振り返り、自らの命の大切さを再確認したいものです。「親孝行をしたい時に親はなし」という状態にならないよう、今月の端午の節句には、柏餅を食べながら、親子で生命に対する感謝の気持ちを互いに表してみてはいかがでしょうか。

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!



こんな暮らしの 困りごと ありませんか？



断熱リフォームしたい
けど、費用が高そう・・・

リフォームするなら
エコな暮らしができるよ
う、省エネ対策したいわ

ココエコで解決します！！

ココエコとは、一部屋断熱リフォームのこと！

1. 一部屋からできる省エネ・エコリフォーム
部屋の断熱性アップで、エアコン効率が上がり、冷暖房費・CO2を削減！
2. 住みながら簡単施工
薄型高性能パネルで、解体工事不要の内張り施工を実現。工期も短縮！
3. 費用もリーズナブル
断熱リフォームが一部屋単位でできるため、費用もリーズナブル！

ココエコのリフォーム効果

床面温度の比較



お問い合わせは (有)ナガシマ建築工房
TEL092-871-0063 FAX092-871-0092