

8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

## 8月を迎えて

夏本番！！毎日暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？？ この時期、気をつけておきたい、熱中症。皆様はなにか、対策などされていますか？？

熱中症予防ポイントとしては、「室内温度28度を超えないよう、エアコン、扇風機を上手に利用する。」「のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！」「のどが渴かなくてもこまめに水分補給！」

「外出の時は体をしめつけない涼しい服装で」「日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！」など。

さらに、スポーツをされる方は、汗と一緒に体の水分が奪われてしまうので、スポーツドリンク、または、お水にお塩を入れたもの（1ℓのお水に1～2gの食塩）などで水分補給するといいいみたいですよ☆

さてさて、こんな暑い最中、我が社では、9月に予定しております、建築士とFPによる、コラボセミナーを、沸々と、計画中！

詳しくは本誌の裏に記載しております。ぜひ、ご覧下さい（^-^）





# いきいき趣味らいふ

facebook やブログなどにプロ顔負けの写真を載せる人が増えました。一眼レフで本格的に撮影しているのかと思いきや、実はスマートフォンのカメラで撮っている人が大半だとか。スマホのカメラは驚くほど性能が良く、そのまま撮ってもそれなりの写真になりますが、カメラアプリを使うとさらに見栄えの良い写真を簡単に撮影できます。

まずは、お使いのスマホでカメラアプリをダウンロードしてみましょう。「カメラ」でアプリ検索するとたくさんカメラアプリがヒットします。ユーザーレビューを参考にとりあえず無料のアプリをダウンロードして、試し撮りしながら

スマホのカメラアプリで  
気分はカメラマン!



機能を使いこなしていきましょう。

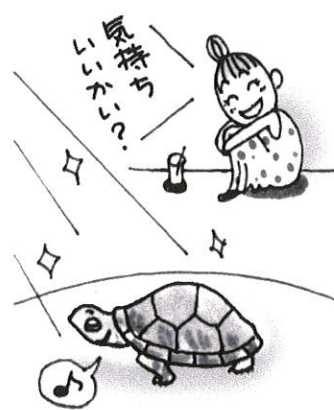
facebook やブログ用の写真を撮ることが多いなら、撮った写真をその場で加工して、そのままウェブにアップできる機能が充実したアプリがおすすめ。中でも iPhone 用 Android 用ともに大ヒットしている「Instagram (インスタグラム)」は、どんな写真でも簡単に「味のある一枚」に加工できると大評判です。機能は色々ありますが、手っ取り早いのはトリミング。何気ない写真もトリミング次第でオシャレに見えるから不思議なもの。カメラマン気分で写真の加工をお楽しみください。

## ペットと暮らそう♪

### ★「縁日のカメ」を育ててみよう

ミドリガメの平均寿命は12〜15年。のんびり長いお付き合いになりますね。慣れてくればペンセツトでつまんだエサを食べるようにもなり、ますます愛着がわくでしょう。

縁日の出店で見かける「亀すくい」。並んでいるのはミドリガメです。カメを飼ったことのない人でもミドリガメの飼育なら簡単です。大事なポイントは水を清潔に保つこと。ミドリガメはこうら干しが好きなので、日光浴ができる場所に飼育ケースを置きます。冬場も時々日光に当ててあげましょう。エサは市販品がおすすめ。2、3日1度は、ミドリガメの頭ぐらいの量を与えます。たまに、塩抜きしたらすや桜エビを与えると言います。



### ★炊飯器の保温時間は5時間未満に!

## 節約玉手箱



炊飯器は大きく分けて「マイコン型」と「IH型」の二種類あります。それぞれ特徴がありますが、炊飯時の電力はマイコン型の方が少なく、その分、電気代も安くなります。3合炊きの場合、年間で5000円、5合炊きは12000円程の差が出るようです。保温時の電力はどちらの型も大差ありませんが、保温自体にけっこうな電気代がかかります。節電のポイントは保温時間を5時間程度にすること。それ以上になるとごはんもかたくなります。保温は5時間未満にして、冷めてしまったごはんはレンジでチンして食べる方が電気代は安くなります。保温時間を適切にすると年間で3000円近くも電気代が安くなるか。節電の「コツ」として覚えておきたいものです。



## ～歩く姿勢を見直しましょう～

正しい姿勢で歩くと健康に良く、ダイエット効果もあることはよく知られています。がに股やだらだら歩きは疲れやすく、体のゆがみにもつながるそうです。とはいえ、常に姿勢に気をつけて歩くのは大変なこと。最初は駅から家までなど自分なりに距離を決めて、短い距離でも正しい歩き方ができるように練習していきましょう。

姿勢のコツはまず頭をまっすぐにする。15メートルぐらい前を見るようにします。背筋を伸ばし、頭から足の先までが1本の軸になるように意識してください。肩の力は抜いて腕を軽く曲げ、リズム良く腕を振ります。腰はできるだけ一定

の高さに保ち、腰で歩くイメージが重要です。

歩くときはかかとから足を着き、つま先で後ろにけり出すようにしますが、このとき「小指」を意識しましょう。小指を意識して足を着けると足の指がよく開き、足裏で地面をしっかり捉えられます。姿勢のバランスも良くなり、なんと脳まで活性化するそうです。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～身近な人が被災したら～

台風シーズン到来です。台風に限らず、地震などの自然災害、火事や不慮の事故といった「人災」も含め、いつ被害に遭うかわかりません。備えを万全しておくのはもちろんのこと、身近な人が災害に巻き込まれたときの心づもりもしておきたいものです。

もしも親戚や知人が被災したら、まずは正確な情報の収集に努めましょう。一般電話もケータイも繋



がりにくくなるのが考えられるので、テレビやラジオ、インターネットなどを利用して、できるだけ正しい情報を集めます。携帯電話各社が共通で提供している「災害用伝言版」は、ケータイ

が繋がらない事態になっても、事前に登録しておいた相手とインターネット掲示板を通して連絡を取れるサービスです。一度チェックしておくとうれしいですね。

被災者と連絡が取れたら、できればまず現地に駆けつけて手助けをしたいところです。といっても二次災害などの危険もあるので行動は慎重に。場所が近所なら食事を用意したり、年配者や子どもを預かったり、お風呂やトイレ、電話やパソコンなどの通信機器を提供すると相手は助かります。遠方なら、寝具や衣料品（新品）、子どもがいれば学用品やおもちゃなどを送ると喜ばれます。当面の生活の足しになる現金は、もちろんありがたいでしょう。年長者へ現金を贈るのは本来非礼だとされますが、災害見舞は例外です。いずれにしても、今必要な援助は何なのか相手の身になって行動したいですね。

例) docomo災害用伝言板サービス <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>





これで今夜のおかずはおまかせ!

# かきたん・おいしいへいしー料理

## 手羽先の 甘辛煮

### ●材料(2人分)

鶏の手羽先: 5~6本  
＜A＞ 酒・砂糖・しょうゆ: 各大さじ3  
しょうが(ありおろし): 大さじ1

① 手羽先を水洗いしてキッチンペーパーで水分を拭き取る。



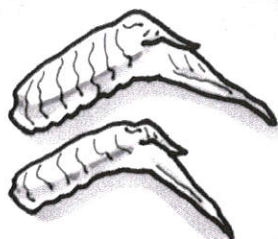
② 手羽先の骨のきりに包丁で切れ目を入れ、味がしみ込みやすいようにする。



③ <A>をジップロックに入れて混ぜ、手羽先を入れて1時間以上つけ込む。



④ フライパンに手羽先を入れ、ふたをして弱火で焼く。火が通ったらふたを外して中火にして、水分を飛ばしながら煮絡める。



tebasaki

## 鶏の手羽先は・・・

鶏の手羽先は肉の部分が少ないものの、皮に包まれているので脂肪が多く、味は濃厚です。また、コラーゲンを豊富に含む食材としても有名ですね。コラーゲンはタンパク質の一種。皮ふ、筋肉、骨、関節、毛髪など体のあらゆる部位に存在して、細胞をつなぎとめたり老廃物を排出したりします。コラーゲンが不足すると細胞同士をつなぎとめる力が弱まり、保水機能も低下します。皮ふのたるみや肌のかさつきが気になるときはコラーゲン不足が原因かもしれません。良質なコラーゲンを含む鶏の手羽先で肌と体の両方をいきいきと保ちましょう。







## <今月のヒント> ピアノの防音対策

は防音ドア。換気扇は防音式の製品を選び、開口部からの音漏れにも十分配慮します。

床、壁、天井は下地に遮音シートやボードを貼り付け、気密性の高い施工をするといいでしょ。また、少しでも音を漏らさない工夫として、電灯の取り付け用の穴などを不必要に開けないようにしたいものです。

木造家屋の場合、遮音シートやボードをフル活用すると防音効果が高まります。あらかじめ

ピアノを置く位置を決めておき、音の反響などを確認しておくこともお忘れなく。



ご自宅でピアノを弾く場合は防音対策が課題です。基本的には、床、壁、天井、窓、扉、開口部のすべてに防音対策ができれば理想的です。予算の関係ですべては不可能でも、できるだけ効率の良い防音対策をほどこしたいものです。

たとえば窓は二重サッシ。扉

## ▶ 今月の心がけ

## 家族で幸せを願いましょう。

### 汗の質

陽気がよくなると、共に気になるのが「汗」です。しかし、今や空調設備は多くの場まで行き届き、汗腺は休止状態になりがちです。汗腺が正常に働くと、体内のミネラルを上手に取り込めるので、汗はサラリとします。

一方、休止中の汗腺が急に活動を始めると、ミネラルまで放出され、べとつきを招いてしまうのです。制汗にこだわる近年の風潮も見逃ごせません。

職場で汗を流す機会のない人は、代謝をよくするための工夫が必要です。清掃や休み時間のウォーキングなど、時間を見つけて一汗かく習慣をお勧めです。

家庭では、四十三〜五度のお湯で膝下と腕を五分間温めた後、ぬるま湯で全身を十分間以上温めます。これを三週間も続けると汗腺が正しく働くようになり、ホルモンバランスも免疫機能も整えることができます。

日本では勤労の象徴として「汗」という言葉をよく用います。汗をかくべき時にかくのは、人として必要な生理現象です。仕事でもスポーツでも、良い汗をかくことで心地よい時間に繋がりたいものです。

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！





今回に限り無料でご参加頂けます！！  
住宅メンテナンスと賢い住宅ローンセミナー

9月22日(土) in Housetecショールーム

第1部 13:00~14:00

大切な我が家を長持ちさせるための秘訣お教えします！

住宅メンテナンス

講師 一級建築士 長島 哲夫



第2部 14:00~15:00

絶対失敗したくない 賢い住宅ローン

AFP ファイナンシャルプランナー

講師 長島 加代子



\*セミナー内容は一部変更の場合がございます。

合わせて、housetec ショールーム見学会  
を予定しております。

開催場所

福岡市早良区百道浜2-1-1  
日立九州ビル1階  
TEL 092-845-3233



この機会にぜひご参加下さい！！

参加ご希望の方は下記のお電話・FAX・メール等  
お気軽にお問い合わせ下さい。

(有)ナガシマ建築工房

TEL 092-871-0063

FAX 092-871-0092

フリーダイヤル 0120-58-0063

E-mail info@n-koubou.com

