

9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

## 9月を迎えて

9月に入り、夏の終わりもだんだんと近づいて参りましたね。暑さも少しずつ緩和されているような気がします。

福岡では9月のイベントが盛りだくさん☆

9月に入ってすぐ1日には東区花火大会が行なわれます。

9月12日～18日には毎年恒例の放生会が管崎宮で行なわれますね。

また、今年は福岡アジア太平洋フェスティバル2012というアジアの魅力を堪能できるイベントなども開催されるようです。9月14日から17日まで市役所西側広場と博多駅博多口JR駅前広場2会場で行なわれているようなのでお休みなどを利用して、家族でお出かけになってみてはいかがでしょうか (^-^)

イベントといえば、今月、我が社でもイベントを開催致します。

先月も予告でお伝えしておりましたが、来る**9月22日**、

**建築士とFPコラボセミナー**を開催致します。

詳しくは本誌裏ページをご覧ください。

ご参加ぜひお待ちしております～☆



# いきいき趣味らいふ

筆で独特の字を書くパフォーマンス「書道アート」を目にする機会が増えました。書道アートは技術が必要で道具や場所も大変そうですが、筆ペン1本で手軽に始められる「筆ペンアート」はいかがでしょう。

筆ペンアートは美しい文字を書くことが目的ではありません。筆ペンで好きなように字や絵を描く、いわば書道アートのお手軽版といったところ。まずは筆ペンに慣れるために字を書いてみましょう。筆ペンは、筆の太さやペン先の種類がたくさんあり、百貨のお店にも何種類か並んでいます。タイプ違いで数本そろえ、俳句や短歌、好きな歌詞、日記などを筆ペ

あなたの味でいいんです  
「筆ペンアート」



ンで書きながら筆ペンの書き味やニュアンスを体感してみます。使っているうちに自分に合ったものが見つかりますよ。

慣れてきたら絵やイラストにもチャレンジしてみましょう。最近ではカラー筆ペンもあり、カラフルな水墨画も描けます。筆ペンイラストの練習帳も売っているのでそこからスタートしてもいいですね。

筆ペンアートは自己表現のひとつ。1本の筆ペンから自分の世界が広がって、日々の生活や自然を見る視点も変わってくるでしょう。作品を絵手紙にして送ると喜ばれますよ。

## ペットと暮らそう♪

### ★ハムスターを飼う前に…

飼育の三大ポイントとは、バランスの取れた食事、掃除、運動です。また、ハムスターは夜行性なので、昼間は寝ている人が寝静まる頃に活動を開始します。生活が人間とほぼ逆のため、夜中にガサガサと音を立てます。気になる人は飼う部屋も考えておきましょう。

ホームセンターでもよく見かけるハムスターは、最初のペットに選ぶ人も多いでしょう。ハムスターを飼うなら、飼育ケースと中に入れる床材、トイレ、回し車などの一式、エサを用意します。最初はペットショップの店員や飼育経験者にアドバイスをもらいうといいでしょう。飼育本があれば心強いですし、ネット上にもハムスターの専門サイトがたくさんあります。



### ★お風呂とシャワー、ダブルで節約！

## 節約玉手箱



水を入れたペットボトル1〜2本を浴槽に入れるとお湯かさが増し、節水できます。これ以上入れると湯温が下がりやすくなり、温め直す燃料費がかかるので要注意。ペットボトルの水は翌日の洗濯や花の水やりなどに使いましう。残り湯も同じように再利用すると月間で1000リットル以上、つまりトンの単位の節水が可能です。また、湯温は2時間で1〜2℃下がります。できるだけ家族が続けて入浴すれば燃料費を節約できます。シャワーが節水になるのは1〜2人の場合。4人家族で全員がシャワーを使うと、浴槽の約2杯分もの水量になるそうです。水量を調節できるシャワーヘッドは、5割近くも水量を減らしながら勢いは変わらない優れたもの。取り付けは簡単なので、シャワーの利用が多いご家庭には特におすすめです。

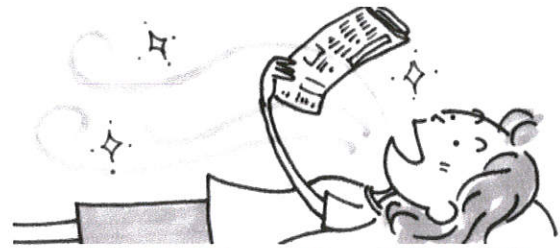
## ～会話したくなる声美人に～

『人は見た目が9割』という本が話題になりました。たしかに見た目は印象を左右しますが、第一印象では、実は「声」も重要な要素だそうです。声は生まれつきと思いがちですが、おなかから声を出すと、聞きやすくよく通る明るい声になります。「声美人」になれる簡単なトレーニングを試してみましょう。

仰向けに寝ておなかに手を当て、鼻からゆっくり息を吸います。おへそに意識を集中して、おなかの上の手を押し上げるイメージで。鼻呼吸で息を吸い終わったら口からゆっくり息を吐き、おなかをへこませます。これに慣れてきたら、息を吐くときに「あー」と声を出します。のどが閉

まっていると、こもった暗い声になりがちです。あくびをするようにのどを広げ、声を響かせるイメージで発声してみましょう。

声が出るようになったら、好きな文章を1音1音はっきりと発音するように読みます。新聞の社説を読めば、美声トレーニングに音読の脳トレ効果がプラスされ、さらには教養まで身につけて一石三鳥ですね。



## こんなときどーする!?

年中行事から

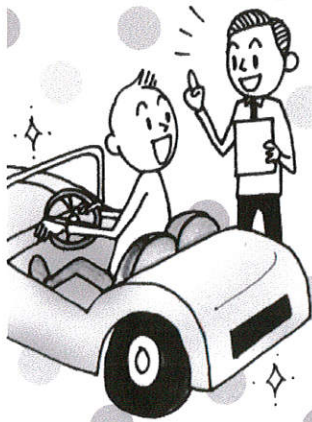
冠婚葬祭まで

## ～中古車を売りたい!～

クルマを売りたいときに便利な中古車買取サービス。初めて利用するときは不安もありますね。車検切れが近い場合は無理に検査に出さなくても構いません。車検費用が売却額より高つくケースが多く、車検が切れていても査定額に大差ないので、早めに売却する方がお得でしょう。

年式や使用年数に応じた小さなキズは大きなマイ

ナス査定になりませんが、無料点検サービス期間が残っているなら利用して、できるだけ良い状態にしておきたいもの。また、ツメで引っかけた程度のキズを市販の補修剤で目立たなくしておくのは悪くあり



ませんが、売却前提の場合、大きな傷やへこみはそのままにしておきます。ちなみに走行距離も査定にはあまり関係ありません。

ファッションと同じでクルマの流行にも人気の波があります。プロは高く売れるタイミングを熟知しています。売却の予定がたったらまずは「無料査定サービス」に申込み、査定と見積もりを依頼しましょう。売却前に修理した方が良いかどうかのアドバイスももらえます。

より良い条件で売却するコツは複数社に見積もりを依頼すること。見積もりから相場を判断して、1円でも高く買い取ってもらえる会社をお願いしましょう。普段のメンテナンス次第で査定額はアップします。売却予定がなくても、売却額の相場をチェックしておけば売り時のタイミングもわかります。ネット無料査定もあるので上手にご利用くださいね。

【例】中古車の購入・売却専門「ガリバー」 ネット無料査定もあります。 <http://221616.com/>



これで今夜のおかずはおまかせ!

# がんとん・おいしいへいしー料理

【参考】kikkoman ホームキッチンング <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

## ゴーヤ、ツナ、もやし の チャンプルー風

### ●材料(2人分)

ゴーヤ: 1/2本 木綿豆腐: 1丁 卵: 1個  
ツナ缶(80g): 1缶 もやし: 1/2袋  
サラダ: 油大さじ2 しょうゆ: 大さじ1  
塩・削りかつお節: 適宜

① 豆腐は2cm角に切り、熱湯で茹でてザルにあげ、水気をきる。



② ゴーヤは縦に切って種とわたを取りのぞき、薄切りにして塩少々をまぶして5分おき、水で洗って水気をきる。



③ ツナ缶はザルにあけて油をきる。卵は溶きほぐす。



④ フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、豆腐をじっくり炒めて取り出す。サラダ油大さじ1を足し、ゴーヤともやしを炒め、豆腐を戻し入れ、ツナを加えてさっと炒め合わせる。

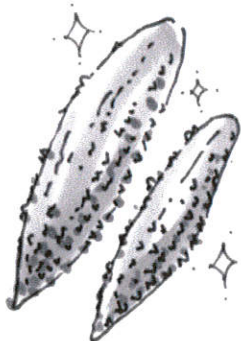


⑤ しょうゆと塩を加えて炒め合わせ、溶き卵を回し入れて大きくかき混ぜて火を止し、器に盛り、かつお節をのせる。



「ゴト上ナレ」

完成!



## ゴーヤは...

長寿の県で知られる沖縄を代表する食材といえばゴーヤ。家庭でも簡単に栽培できるので、日よけになるグリーンカーテンとしても人気があります。ビタミンCが豊富な上にゴーヤのビタミンCは熱に強いので、炒めても栄養価を逃しません。独特の苦味を毛嫌にする人もいますが、この苦みには「モモデルシン」という成分が含まれていて、血糖値や血圧を下げる効果があり、糖尿病の改善が期待できるようです。ゴーヤの苦味は塩をまぶしたり油で炒めたりするとずいぶんやわらぎます。素揚げにして塩をパラリとかけてもおいしくいただけます。





経年による柱の傷は風合いが増すこともあります。ペットがかじった跡などは見栄えが良くありませんね。リフォーム業者に依頼する場合、傷が浅ければカンナで傷を薄く削り取り、シート状の木を貼って補修する方法があります。傷が深ければその部分を取ってうめ木をし

## <今月のヒント> 柱の傷の補修

て、やはりシート状の木を貼って補修することになります。

ご自分で補修する場合はホームセンターなどでパテを購入し、傷を埋めるのが簡単な方法です。ただし、傷で柱がでこぼこしているのできれいに仕上がらないこともあるでしょう。

パテで傷を埋めたあとにメラミンの木目調シートを貼る方法もあります。これもホームセンターなどで購入できますが、どちらにしろ元の柱と同じように

はならないと思われま

す。どの程度の仕上がりを望むかによって補修の方法が変わってきます。傷の状態と予算を考慮して、業者に依頼するかご自分で修繕するかを決められるといいでしょう。



## ▶ 今月の心がけ

## 家族で幸せを願いましょう。

### 経験に勝る

九月十七日は「敬老の日」です。日本の過去と現在を担ってきた多くのお年寄りの存在に、国民の皆が思いを馳せる日です。昭和二十二年、当時の兵庫県多可郡野間谷村の門脇政夫村長らが、村内に提唱した「としよりの日」が始まりといわれます。お年寄りの知恵を借りて村づくりをしようという農閑期九月中旬をその日に決めたのでした。それが全国へと広まっていき、昭和三十九年には「老人の日」として設置され、翌四十年に「敬老の日」となつたのです。家庭の中で敬老の精神を持って生活することは、夫婦・親子の関係を豊かにしていきます。経験に勝るお年寄りを敬う気持ちは、そのまま若いメンバーへの躰となって、温かな家族関係を築いていく源となるでしょう。「年は寄れども心は寄らず」ということわざがあります。「まだまだ自分は若い」と思っているお年寄りは多くいます。敬老の日を「お年寄りから知恵と元気をいただく日」とし、その気力に満ちた言動に触れたいものです。

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す。

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・メール等で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

