

10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

10月を迎えて

台風とともに夏の暑さも去り、だんだんと涼しくなってきました。この季節になると、日の入りが早くなり、昼よりも夜の時間のほうが長くなってきます。そのことから、秋の夜長なんていう言葉もありますが、皆様はこれからどのように秋の夜を過ごされますか?? 読書や趣味に没頭したり、ご夫婦やご家族で食事をしながらゆっくり話すのもいいですね。また、お酒も一段と美味しい季節です。寒くなってくるのでゆっくり湯船につかったり、とにかく寝たい! という方もいらっしゃるかもしれません。過ごし方は様々ですが、一年で一番過ごしやすいといわれるこの季節、満喫したいものですね。ただし、夜更かししすぎての寝坊には要注意ですよ (^-^)

5ページの「今月の心がけ」も参考にしてみてください☆

さてさて、今月は、これからの時代、必須となってくる、住宅メンテナンスのチェックポイントを裏ページに掲載しております。ぜひぜひ参考にして、ご自宅のセルフチェックを行なってみてくださいね。



いきいき趣味ライフ

オリンピックの記憶もまだ新しい頃ですが、数あるオリンピック競技の中でも一般の人がチャレンジしやすいのはアーチェリーです。アーチェリーは老若男女を問わないスポーツで、お子さんと一緒に家族でも楽しめます。小学生からシニアまで体力や技術に合わせた道具があるので、初心者は軽くて扱いやすい道具から始められます。

的を狙って矢を放つアーチェリーの魅力は、なんと言ってもど真ん中にヒットしたときの爽快感。あのスッキリ感が病みつきになり、気分転換やストレス解消として楽しんでいる人が多いそうです。また、矢を射る前は静かに呼吸を整える

ど真ん中を狙え！
アーチェリーを楽しもう



ので集中力アップにも効果的。さらには姿勢も良くなります。

まずはアーチェリーを教えてくれる専門の教室を探してみましょう。インターネットで各都道府県のアーチェリー連盟や同好会を調べたりするほか、公共施設などの無料体験もあります。市町村の広報誌をチェックしてみると良さそうですね。

上達したら連盟に選手登録をして、公式大会に出場するのも夢ではありません。50代でアーチェリーを始めて全日本の本選まで進んだ人もいます。いつ始めても遅くはないスポーツ、それがアーチェリーです。

ペットと暮らそう♪

子猫のように愛らしいフェレット

インターネットの動画を検索すると、子猫のように元気なフェレットの愛らしい様子がたくさんヒットしますよ。

また、人に慣れやすいことも人気の理由。一般的に猫よりも人間になつくそうで、飼い主との遊びを好みます。犬用のオモチャなどを使ってフェレットとのコミュニケーションを楽しみましょう。さらに知能が高く、手先も器用。好奇心旺盛なのでちょっとした芸も覚えます。



★スマホの家計簿アプリを活用しよう！

節約玉手箱



家計簿は、収支を計算しなくても記録するだけで節約効果があります。同時に底値チェックもしておけば特売価格を狙って買い物ができ、衝動買い防止にもなります。家計簿が苦手な人はスマホの家計簿アプリを活用してみましょう。

Phone 向けのおすすめは「ぶたコレ」(無料)。毎月の収支が黒字ならかわいいぶたをコレクションできます。楽しく家計管理ができれば長続きしそうですね。Android 向けのイチオシは「AndroMoney」(アンドロマネー) (無料)。家計簿から資産管理までお任せの、簡単に使い勝手の良いアプリです。ほかにも、主要ネット通販の販売価格を比較できるものなど、節約に役立つアプリは数多く用意されています。使いやすいものを上手に活用してみましょう。

～トラブルのないキレイな髪に～

髪がパサつく、コシがなくなった、白髪が増えた。季節の変わり目には髪のトラブルが気になります。ヘアケアも大切ですが、髪に悪影響を及ぼす生活習慣を見直して改善していきましょう。

【野菜より肉をよく食べる人は……】

血液中の脂質が多くなり、皮脂の分泌が過剰になります。毛穴が詰まって毛髪の成長をさまたげ、薄毛になる危険性があります。

【タバコを吸う人、運動不足の人は……】

喫煙や運動不足は血流が悪くなる原因。全身の血流が悪くなると頭皮まで血液が行き渡りま

せん。栄養は血液で運ばれるので、頭皮に栄養が届かないと髪がやせてしまいます。

【夜更かしをする人は……】

夜10時から午前2時は副交感神経が優位になるゴールデンタイム。この時間帯に睡眠をとらないと毛母細胞が再生されず、髪のダメージが回復しません。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～地鎮祭と上棟式～

新しい家や建物を建てるときには「地鎮祭（じちんさい）」や「上棟式」を行います。

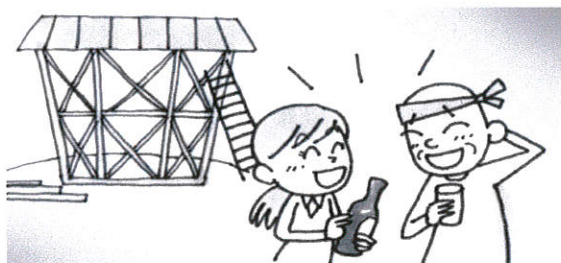
地鎮祭とは、着工前に土地の神様をまつり、工事の安全と建物が末永く堅固であることを祈願する神事です。建て主と工事関係者が立ち会い、一般には神職（神主）が執り行います。必要なものはほとんど神社側で用意してくれますが、神職へのお礼は建て主が準備しましょう。のし袋は紅白の蝶結び。「御初穂料」「御玉串料」と書くのが一般的です。また、地鎮祭が終わったらご近所にあいさつしておくといいでしょう。品物をお渡しするなら、のしには「御挨拶」と書

きます。

建物の棟（骨組み）が完成したときに行う行事が上棟式です。「棟上式」や「建前」と呼ばれることもあり、普通は棟梁が執り行いますが、工事関係者への慰労を込めて建て主が行うケースも増えました。上棟式のお礼は棟梁や工事の代表者に渡します。

上棟式にご近所の方や親族を招待して会食する場合、清酒や食べ物は建て主が準備します。逆に招かれたときはお祝いの品を持参します。清酒や和菓子、果物など、神様にお供えたあと皆で食べられるものが多いでしょう。

ちなみに、マンションや中古住宅へ入居する人に対して「御新築御祝」はふさわしくありません。この場合、のしの表書きは「御新居御祝」とします。また、お店や会社の新築、開設の際には、お花や観葉植物、縁起物の置物などを贈ると喜ばれそうです。



新築や上棟のお祝い電報なら NTT東日本 D-MAIL http://www.ntt-east.co.jp/dmail/biz_celebration/



これで今夜のおかずはおまかせ!

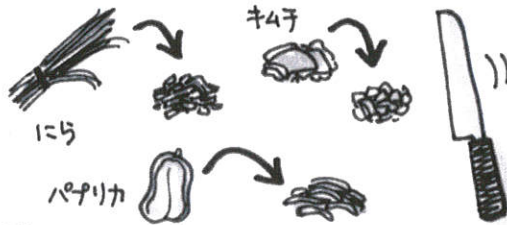
かんたん・おいしいヘルシー料理

じゃこ入りチヂミ

● 木村米斗 (4人分)

ちりめんじゃこ: 10g には: 1束 白菜キムチ: 100g
パプリカ (赤): 1/2コ いりごま (白): 大さじ1
焼きのり: 2枚 ごま油・しょうゆ・豆板醤: 適量
＜A＞ 卵: 1個 水: 1/4カップ 小麦粉: 1/2カップ 片栗粉: 大さじ3

- ① にはらは 2cmの長さ切る。キムチは小さく刻む。パプリカは種をとって細切りにする。



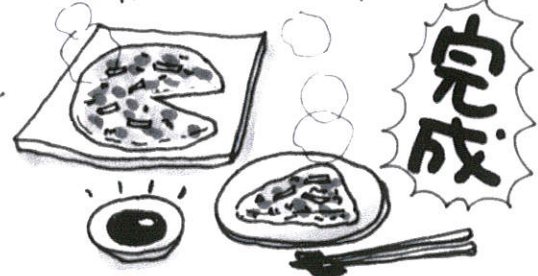
- ② ボウルに＜A＞の木村米斗を入れて混ぜ。①、じゃこ、いりごま、ちぎった焼きのりを加えて混ぜる。



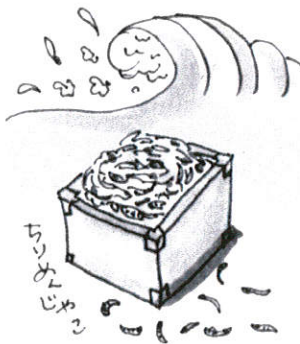
- ③ フライパンにごま油を熱し。②をなるべく薄く広げ(直径25cmくらい)両面を色よく焼く。



- ④ 好みの大きさに切り分け、豆板醤をといたしょうゆでいただく。



【参考】kikkoman ホームクッキング <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

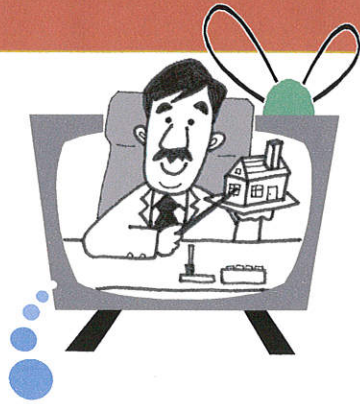


ちりめんじゃこは...

ちりめんじゃこは、いわしやいかなごの稚魚を乾燥させたものです。体長3cm未滿のものは「ちりめんじゃこ」、半乾燥品は「しらす干し」と呼ばれています。頭から尻尾まで魚を丸ごと食べられるため、豊富な栄養分をくまなく摂取できます。子どもの成長や健康的な骨に欠かせないカルシウムは、ちりめん

じゃこ1つまみが牛乳1本分(200ml)と言われるほど。また、美肌やアンチエイジングに効果のあるコラーゲンも、ちりめんじゃこ22gで1日分を摂取できるとか。さらにはコストパフォーマンスが高いのも嬉しい優良食品ですね。





＜今月のヒント＞ まとめてコストダウン

リフォーム工事の費用で大きな割合を占めるのが「手間代」です。リフォームに関わる業種が多くなるほど工事費も高くなり、手間代もかさみます。

特に水回りのリフォームは、工事面積にかかわらず複数の業者が入るためコストがかさみがちです。たとえ工事面積が狭く

ても、何回にも分けて工事をすると割高になってしまう可能性があります。浴室と洗面所には同種の業者が必要なので、なるべく一緒にリフォームしたほうがコストダウンにつながりやすいでしょう。

工事費には素人に分からないものもいくつもあり、「知っていればまとめて工事したのに」という失敗談をよく聞きます。リフォームをお

考えの場合、まずは信頼できる業者に相談して、全体のリフォームプランを練ってみることから始められてはいかがでしょうか。



▶ 今月の心がけ

家族で幸せを願いましょう。

寝るのも仕事

物事をうまく運ぶためには、良いスタートを切ることが肝要です。

それには一日のスタートである朝こそ大事です。

ダラダラせずにサッと起きることは、その日より良く生きる秘訣といえるでしょう。

あわせて、一日の締めくくりである、夜の過ごし方にも気を配りたいものです。

夜は一日の終わりであると共に、翌日をより良くスタートするための準備でもあるからです。

夜の過ごし方が乱れば、翌朝にも影響するでしょう。

睡眠の役割の一つは、「活動に適さない時間帯に、無駄なエネルギーを使わないようにすること」だといわれます。

すなわち、元来、夜は活動に適さない時間帯なのです。

夜は早めの就寝を心がけ、十分な睡眠を確保することが自然の摂理なのです。寝不足の状態では職場に行っても、十分な働きはできないでしょう。

一日を無事に過ごせたことへの感謝で心を締めくくり、安らかな眠りで体の疲れを癒しましょう。

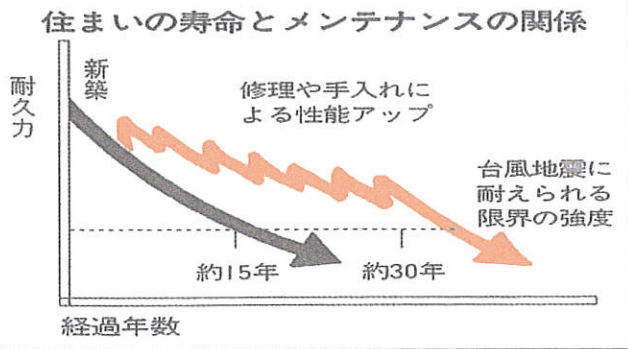
睡眠はエネルギー充填のための大切な働き

今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧ください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！



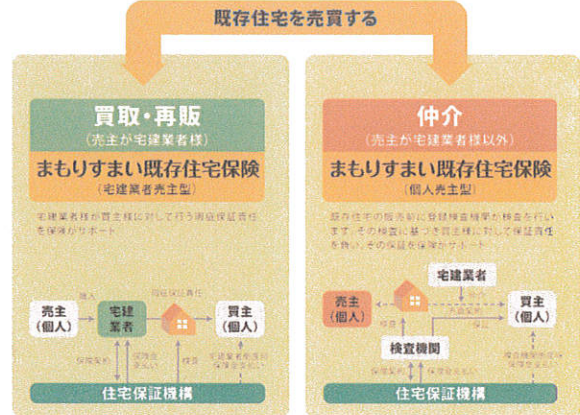
住宅メンテナンスの重要性

住まいも人間と同じように、年を重ねるごとに少しずつ変化します。万が一不具合が起こってしまっても、早期に発見して、メンテナンスを実施していくことで、住宅の寿命（価値）に大きな違いを生じさせることができるのです！！



メンテナンスをしていくと住宅の寿命は2倍になるんだね

しかも、メンテナンスを行なったというカルテをきちんと残していけば、もし、将来、家を売りたいと思ったときには、家の評価が高くなり、保証をつけて家を高く売ることができるのじゃ。



まずはセルフチェックから始めてみましょう！！
我が家の健康はいかなるものか・・・目で見てチェック！！

白アリは大丈夫かなあ??

シミが目立つようなところはないかな・・・

外壁に亀裂など入ってないかな?

扉がしまりにくくなったところはないかな・・・

