

11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

11月を迎えて

秋もだんだんと深まって参りました。外を歩けば、どこからともなくキンモクセイの香りが漂い、秋の訪れを感じさせてくれます。

そして、11月といえば、なんととっても、紅葉の季節ですね。

紅葉色の暖色に染められた風景は、肌寒い季節に心をあったかく、なんだか優しい気持ちにさせてくれます。

紅葉は街中で気軽に観賞することもできますし、お寺や日本庭園、溪谷や山頂に出向いて楽しむこともできます。福岡ではけやき通りや大濠公園、秋月城、筑紫耶馬溪、英彦山などで観賞することができます。

皆さんはどこでご覧になりますでしょうか？

また、紅葉スポットの近くには温泉があることも多いので、少し、遠出をして紅葉を楽しんだ後は、温泉に・・・そんな休日も、この時期いいかもしれませんね☆

さてさて、今月、ナガシマ建築工房では、“これからの住宅の在り方”を考えるにあたり、「よい家とは」「お金になる家とは」という点に着目した特集を組んでおります。詳しくは本誌裏ページをご覧ください。



いきいき趣味らいふ

今年はいくつか日食や金星の太陽面通過などがあり、「天文イヤー」と呼ばれた年でした。宇宙や星の神秘に改めて興味を持った人も多いと思います。

天体観測と聞くと、惑星の発見や星の位置測定など知識や道具が必要なイメージもありますが、気軽に星空ウォッチングから始めてみませんか。空気が澄み渡るこれからの季節は天体観測にもってこいのシーズンです。

まずは星座早見盤を用意します。日付と時刻を合わせると、その時の星が表示されるグッズで、価格は400円前後。書店や文具店で手に入るほか、インターネットで無料ダウンロードもできます。

星は何でも知っている？
～天体観測～



スマホの星座表アプリなら、見たい方向にスマホをかざすだけで目当ての星座が見つかりますよ。

観測場所の条件が良ければ肉眼でも明るい星が見つかります。本格的に観察したい場合は双眼鏡や天体望遠鏡を用意しましょう。

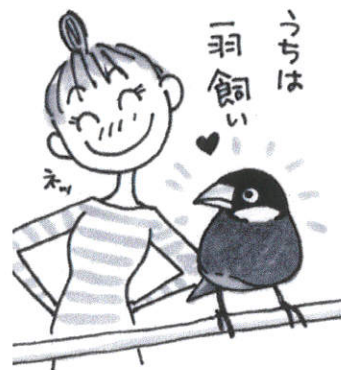
暗闇に目が慣れるまでには15分～30分程かかるそうです。その時間を利用して夜の散歩を楽しむのもいいですね。目が慣れた頃に夜空を見上げると、そこにはどんな星が見えるでしょうか。忙しい日々の中、静かに星を眺めるひとときは、ロマンティックで贅沢な時間を約束してくれそうです。

ペットと暮らそう♪

人なつっこい文鳥とのふれあいを

感情表現が豊かな文鳥は見ているだけでも愛らしい鳥です。ひなから育てると手乗りになやすく、飼い主の頭や肩ののっぺりしたところを好みます。ただ、複数飼いをすると文鳥同士で遊んでしまいがち。ふれあいを楽しみたいなら一羽飼いがおすすめです。

鳥の中でも文鳥は、ひなも成鳥も値段が手頃でエサ代もそれほどかかりません。また、気になりにくいので飼いやすい種類です。大きさはスズメより少し小さく、鳴き声はスズメに似ています。オスのほうが美しいさえずりを聞かせてくれますが、ご近所に迷惑をかけるほどの鳴き声ではありません。



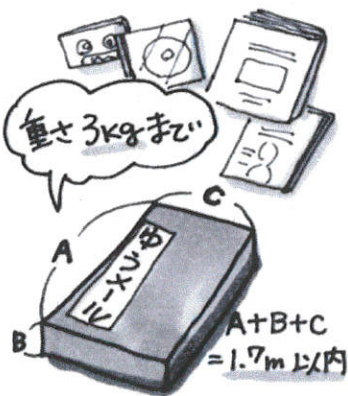
★全国一律590円の「ゆうメール」がお得です

節約手箱

雑誌やCDなどを送る場合、またはインターネットでフリマ販売をしている方などに、送料がお得な日本郵便の「ゆうメール」をご紹介します。

印刷物であれば、本、雑誌、カタログ、チラシ、カレンダーなどの発送に利用できます。また、CD、DVD、ビデオ、カセットテープも送付対象です。肝心の送料は、梱包サイズ170センチ以内、重さ3キロ以内なら全国どこでも590円です。ゆうパックや宅配便より安い上に全国一律料金というのは魅力的ですね。

ただし、中身が見えるように梱包するか、郵便局の窓口で中身を確認してもらってから封をする必要があります。送付対象の品であれば断然お得な発送方法と言えるでしょう。



～ひと手間かけて肌老化をストップ!～

紫外線などによる夏のダメージを残したまま乾燥のシーズンを迎えると肌老化が進んでしまいます。この時期はお手入れにひと手間かけて夏のダメージをリセットしておきましょう。

「ひと手間」のポイントは洗顔後。スキンケアの前に蒸しタオルを30秒ほど顔にのせ、血行やリンパの流れを良くします。蒸気が肌の内部にまで行き渡ったら今度は冷水に顔を浸し、開いた毛穴をキュッと閉じましょう。

化粧水は保湿力の高いものを、内から外、下から上へ、リンパの流れを意識しながら馴染ませます。最後に手のひらで顔を押さえると化粧水

の成分がさらに肌の奥へと浸透します。コットンパックをする場合は3分を目安に。それ以上になると逆に肌の水分が奪われてしまいます。

ある程度の年齢になったら保湿重視のお手入れが肝心です。肌にたっぷり水分を補給すればキメが整って透明感もアップします。ダメージ肌は水分のキープ力が弱っているので、お手入れの「ひと手間」と保湿重視のケアでダメージを



harb 豆知識

今月号から第一回をむかえるこのコラムではハーブのもつ効果や使用方法、ハーブ料理などを、ハーブコーディネーターのご指導のもと掲載していきたいと思ひます。

ハーブとは、ニ香草ニ薫り高い植物です。

今回ご紹介するハーブは、地中海沿岸沿いのハーブ、ローズマリーです。そのさわやかな香りト一年中緑を絶やさないことから多く人に愛されるポピュラーなハーブです。

ローズマリーは日本でもよく育ちます。丈夫で乾燥に強く、手軽に育てることができます。

花色も水色や青～ピンク、白などいろいろあるのでお庭やベランダの彩りにもなりますね。

お肉や魚料理の香りつけにすれば、普段の食卓をランクアップしてくれること間違いなしです。

ローズマリーは別名、若返りのハーブとも言われます。酸化を防ぎさらに良いものを生み出す力があるからです。また、集中力を高め脳の働きをよくする働きも持っています。生で食すと、口の中をすっきりさせてくれます。

ここで、ハーブコーディネーターから教わったローズマリーを使って安物のワインを上等なワインへと変えてしまふ方法をご紹介します。

まず、白ワイン(甘口がよい)720ml1本 (★ハーブをいれるとその分ワインがあふれるので少し取り出しておく) ドライローズマリー 大1本 フレッシュなら10cm枝2～3本(洗って水気をふきとる)を準備します。

①深めの鍋で湯を沸かしワインビンごと湯煎にかけます (★栓をぬいておく)

②ワインが温まってからローズマリーを入れ、時々ビンをゆする(★沸騰させないこと)

③香りがしてきたら鍋からワインビンを取り出す。

④暖かい窓辺に1時間ほど置く

⑤香りがよくでたら枝をとりだす(★清潔な容器にガーゼ等でこし、もとのワインビンに戻します)

冷蔵庫に入れよく冷やし、なるべく早く飲んでください。とってもおいしいワインになります。ぜひお試しあれ☆又、皆様からの楽しいハーブの豆知識もお寄せくだされば幸いです。

info@n-koubou.comまでご一報お待ちしております。





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

セロリの香りが
マクセル♪
ごごろ野菜の
チキンポトフ

① 鶏肉は半分に切る。

ホントに
カンタン♡



鶏もも肉

③ 鍋に水、チキンコンソメ、ローリエ、
鶏肉を入れて火にかけ、
沸騰したら弱火にしてアクを取る。



●材料(4人分)

鶏もも肉: 2枚 玉ねぎ: 1個 にんじん: 1本
白菜: 4枚 セロリ: 1本 水: カップ6
チキンコンソメ(固形): 2個 ローリエ: 1枚
塩: 小さじ1/2 こしょう: 少々

② 玉ねぎは 8等分のくし形に切る。
にんじん、白菜は 9等分に切る。
セロリは葉の部分も含めて
5cmに切る。



玉ねぎ
にんじん



④ 玉ねぎ、にんじん、白菜、セロリを加え、
弱火で 25分煮て、塩、こしょうで
味を調える。



お好みで、
粒マスタードなどを
かけて召し上がれ

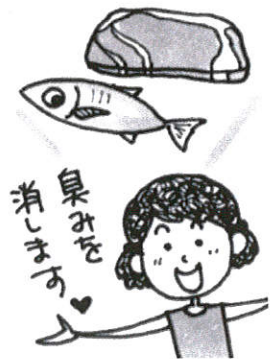


【参考】 AJINOMOTO レシピ大百科 <http://park.ajinomoto.co.jp/recipe/>



セロリは...

古代ヨーロッパでは強精剤として扱われたとされるセロリ。免疫力強化の働きも期待できるので、風邪をひきやすい冬こそたっぷり摂りたい野菜です。また、ビタミンやミネラルを多く含む食物繊維も豊富なので、女性に嬉しい美肌効果や整腸作用もあります。瑞々しくシャキシャキとした食感が好まれ、サラダなどの生食で食べる機会が多い野菜ですが、独特の香りには肉や魚料理の臭みを消す働きがあり、いろいろな料理の味を引き立てる名脇役でもあります。栄養素は茎より葉の部分に多いので葉も捨てずに活用しましょう。



が好まれ、サラダなどの生食で食べる機会が多い野菜ですが、独特の香りには肉や魚料理の臭みを消す働きがあり、いろいろな料理の味を引き立てる名脇役でもあります。栄養素は茎より葉の部分に多いので葉も捨てずに活用しましょう。

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



<今月のヒント> 給排水管の耐用年数とメンテナンス

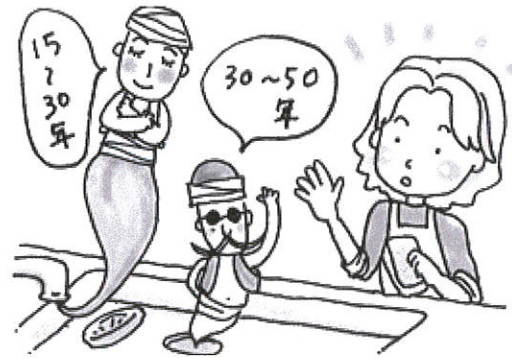
給排水管の耐用年数は管や継ぎ手の材質、使用状況、環境などで異なります。ひとつの目安として給水・給湯管で15～30年くらい、排水管は30～60年くらいだと言われています。

給水・給湯管の場合、10～15年目くらいに配管内や水質を調査して、必要があれば配管内洗

浄を行うか取り換えるのが一般的です。排水管の場合は普段から廃油や髪の毛などを排水口に流さないように気をつけ、週に1回くらい排水口まわりを掃除するといいでしょう。また、年1回は排水管洗浄を行うとより効果的です。

水回りのリフォームをすることがあれば、一緒に給排水管内のチェックもしておくことをおすすめします。建

物自体はもちろん、設備や機器もメンテナンス次第で耐用年数が変わってきます。経年による劣化は仕方ないとしても、定期的なメンテナンスで大事な我が家を守りましょう。



今月の心がけ

家族で幸せを願いましょう。

美しさの追求

ロンドンオリンピックの体操男子個人総合で内村航平選手は金メダルに輝きました。内村選手が追い求めた「美しさ」の結晶でもあるでしょう。

「人は美しいものに目を奪われ、心を沸き立たせる。体操を芸術を愛できるように観てほしい」と内村選手は述べています。

この「美しさ」の追求はスポーツ競技・芸能の分野にとどまらず、私たちの日常生活の様々な場面で必要な行動規範であるといえるでしょう。

例えば、背筋を伸ばし、手の指を揃えるといった「美しい」挨拶をすることで、相手に与える印象は大きく変わっていきます。美しい挨拶を交わすことで、それまでギクシヤクしていた人間関係が良好になることもあるでしょう。

道ばたにゴミやタバコの吸殻を捨てない、電車内でのマナーを守るなど、私たちが「美しさ」を追求することで、それらは自然と改善していくものです。

近所内での挨拶、コミュニケーション、清掃等においても、「美しさ」を行動規範として励んでいきましょう。

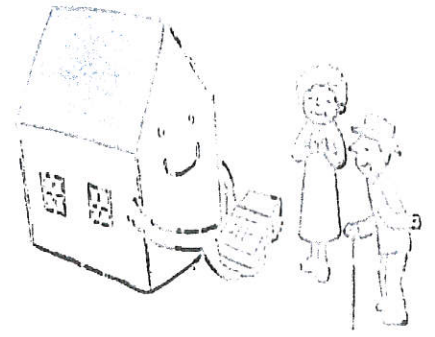
今月の心がけ◆美意識をもって行動しましょう

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！



建てては壊す時代は終わった
これからは新・中古住宅時代！！

あなたの家の資産価値はどこまで上がる？！



MSJ 移住・住みかえ支援適合住宅制度

将来ライフスタイルが変わっても、
マイホームの借り上げ制度が約束されているから安心。
住宅取得者様の人生を変える新しい付加価値です。

転勤になっても

転勤期間に賃貸に出し、家賃収入をローン返済に充当できます。入居者とは3年単位の定期借家契約となるので安心して貸すことができます。

Uターンしても

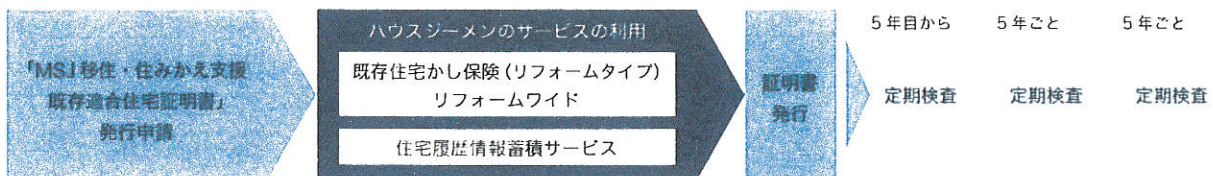
親の介護など、状況に応じて地元へUターンして暮らす場合にも、売却せずに家賃収入を地元での生活費に充てることができます。

住替えしても

「子どもが独立し、夫婦で住むには広すぎる」といった場合でも、リゾート地、便利な都市部のマンション、高齢者専用住宅への住みかえがスムーズに。ライフスタイルの変化に柔軟に対応できます。

リスクヘッジに

経済不況、賃上げ、リストラなど、何が起こるか分からないご時勢です。万が一、住宅ローンを払えなくなっても貸し出し、家賃収入をローンに充当することで、売却せずに再び家に戻ることも可能になります。



詳しい資料請求はこちらまで

(有)ナガシマ建築工房

〒814-0161 福岡市早良区飯倉8-10-17

TEL 092-871-0063

FAX 092-871-0092

フリーダイヤル：0120-58-0063

E-mail：info@n-koubou.com

