

メタボは美しくな〜い。女性最大の敵をやっつけよう!

働く女性の7割が「メタボ自覚」。どこで自覚するかといえば、それは外見。
あなたがもし「おなかが出てきた・しゃがむとおなか苦しい」なら、もうしっかりしたメタボ予備軍。

メタボの原因や現状チェックができれば、いよいよ改善へ!

ウエストにきちんと“くほみ”のある美しい女性を取り戻して、
みんなから「若返ったわねえ!」の声を。それには「基礎代謝」のアップから。

まず基礎代謝とは、目を覚ましている状態で、さらに空腹で安静にしており、室温が15〜25℃位のとときのエネルギー代謝を言います。人は絶対安静状態においても、体温保持・呼吸・心臓を動かすなどさまざまな生命活動のために常にエネルギーを使っていて、要はこの基礎代謝量の多い人は痩せやすいという事です。
冷え性等で血の流れが悪い人や、運動の習慣がなく筋肉量の少ない人の基礎代謝量は少なく、基礎代謝は10代をピークに年齢とともに低下。40代を過ぎると急激に低下するため年をとればとるほど痩せにくくなっていきます。

基礎代謝の方程式

「昔は食事を減らしたり、運動をしたら痩せていたのに、最近ではまったく減らず、むしろ増える。」
= 基礎代謝が低下する = 太りやすい体になる

確実に基礎代謝を増やすには...

食事を減らすダイエットもありますが、食事を減らすと筋肉量も減ってしまい基礎代謝も低下してしまい、それでは本末転倒です。基礎代謝をあげるためにはこの2つを。

- ① しっかりと食事をする(たんぱく質を十分とること)。 ② 運動をし、筋肉をつけていくこと。

住まいと暮らし。これからのキーワードは「メンテナンスのしやすさ」。

住まいづくりは「いいものをつくって→きちんと手入れして→長く大切に使う」という基準になってきています。つまりポイントは「長持ち」。それには「メンテナンスが楽」と「ランニングコストが抑えられる」こと。

キーワードは「可変性」

以前にお知らせしましたが、その後、たいへん好評とか。

こんなに変わる! キッチン空間

カウンターを替えるだけでこんなに明るいキッチンが実現!

わが家のキッチンはもう古くて、暗いのも古さのせいと、半ばあきらめていました。そんな時にすすめられたのが、ヤマハのポイントリフォーム。費用と工事の手軽さにひかれて決断したのですが、カウンターを替えただけでキッチン全体が見違えるように明るくなり、想像以上の仕上がりに大満足です。

朝、工事を始めれば、夕方には出来上がり。そのスピーディさも人気の一つでしょう。

*詳しくは弊社までお尋ねください。



ヤマハのポイントリフォーム

いいとこどり



白にライムグリーンでさらやかなキッチン。

▼お問い合わせは

春建設 〒840-0861 佐賀市嘉瀬町中原 2015-11 Tel.24-0749

その心は、大量生産、大量消費、大量破棄社会からのGood Bye!
あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。これからはまず疑おう。それには、きちんとしていて、わかりやすく一流の物差しがいる。その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

を大切にしよう新聞

2010.10

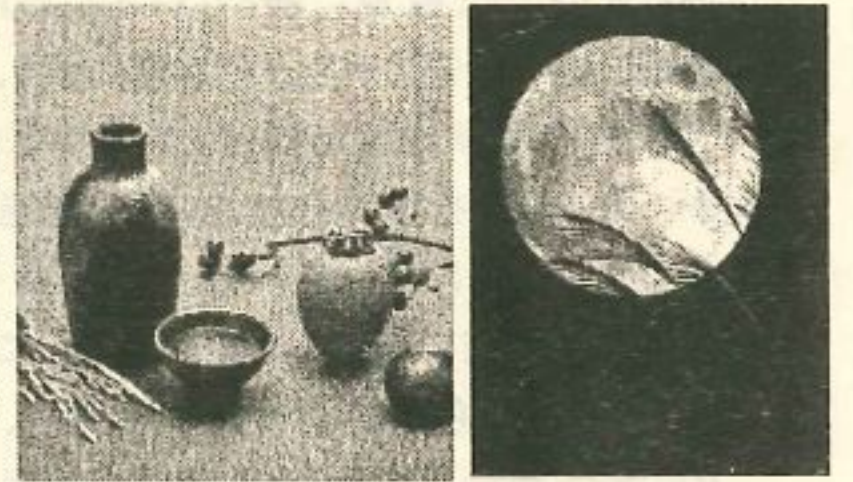
暮らしの歳時記 インテリアの室礼

四季折々の行事の心や季節の情緒をあらわすことのできるインテリアの室礼。昔から伝えられてきた暮らしを大切にしながら、これからの生活をより豊かに楽しんでいきたい。そんなちょこっとアレンジしたインテリアの室礼をご紹介します。

10月の歳時記 「十三夜のお月見」の室礼

お月見といえば十五夜が定番ですが、他にも十三夜のお月見行事があるのをご存知でしょうか。

十三夜。十五夜に次いで美しい月だと言われているため、中秋の名月(十五夜)から約1か月後に巡ってくる十三夜のお月見を昔から大切にしていました。十五夜は中国から伝わった風習ですが、十三夜は日本独自の風習。旧暦の9月13日に毎年行われています。もともと「お月見」は、月が満ちたり欠けたりを繰り返すことから「ものごとの結果に感謝するお祝い」として、また神秘的な月を見あげ「祖先の霊を偲ぶ」といった意味をもっていました。そこから「収穫を祝う」日となっていくといわれます。



十三夜は栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいって、収穫の喜びを表しています。十五夜は芋などの収穫物とお団子を15個備えますが、十三夜には、栗が5個、豆類(枝豆など)を5個、お団子を3個、合計で13個を黒いお盆などに乗せ、ススキがあればススキと一緒に床の間や縁側に飾るのが一般的だといわれています。

昔からの伝統があって、とても風流なお月見。けれどいざ室礼を楽しもうと思っても、現代のご家庭で床の間や縁側のあるお家はなかなかありません。季節の移り変わりを感じ、豊かな食べ物恵みに感謝し、まんまるお月様を眺めてのんびり過ごすお月見を受け継ぎながら楽しみたい...そこで、今のお住まいのなかでできるアイデアをちょこっとご紹介します。

◆栗はリースにしてみましょう。リビングに飾ったり、玄関に飾ったり。お月見以外にも秋のインテリアとしてお部屋を彩ってくれます。お月見の当日はバルコニーでガーデンテーブルの上に置いて、キャンドルリースとして使うと、とってもおしゃれです。



◆豆は豆ごはんにして食卓を彩りましょう。食べ物に感謝し、収穫を喜ぶにはお料理にしてみんなで食べるのが一番。そんな時、些細な演出として箸置きを豆のデザインのものを選んでみるのも楽しいですよ。



◆たとえば、お団子。お子様と一緒に作って、お団子に顔を描いてみる。とっても楽しそうですね。数だけ十三夜に合わせて1人3個。和室の座卓やバルコニーのガーデンテーブルなどの上に一度「お供え」して、お月さまを眺めながら家族みんなでおいしくいただく。それだけでも十分「お月見」のところが生きた室礼となります。ススキなど季節のお花を生けるとより雰囲気が出ます。



十五夜と十三夜、ふたつの月を観ることを月見といい、一方しか見ないのは片見月といい不幸なこととされてきました。今年の十三夜のお月見は10月20日です。ぜひ十五夜だけでなく、十三夜の満月もご家族で楽しんでみてはいかがでしょうか。収穫の感謝の気持ちを祝う昔からの日本人の心を感じることができるかもしれません。

もっと広くしたい・快適にしたい

みんなの要望や不満で多いひとつが「もっと広くしたい・快適にしたい」。
 だけでも目先や考え方を考えてみれば、意外と賢く、上手に、自分らしく暮らせるものです。
 そんな暮らしをするためのヒントをお送りします。

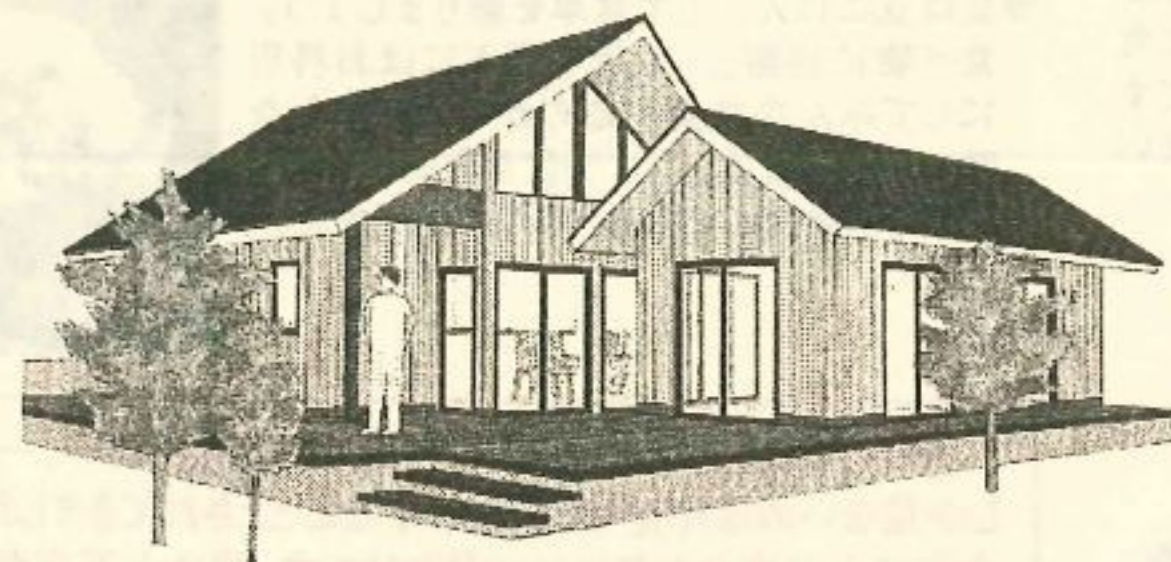
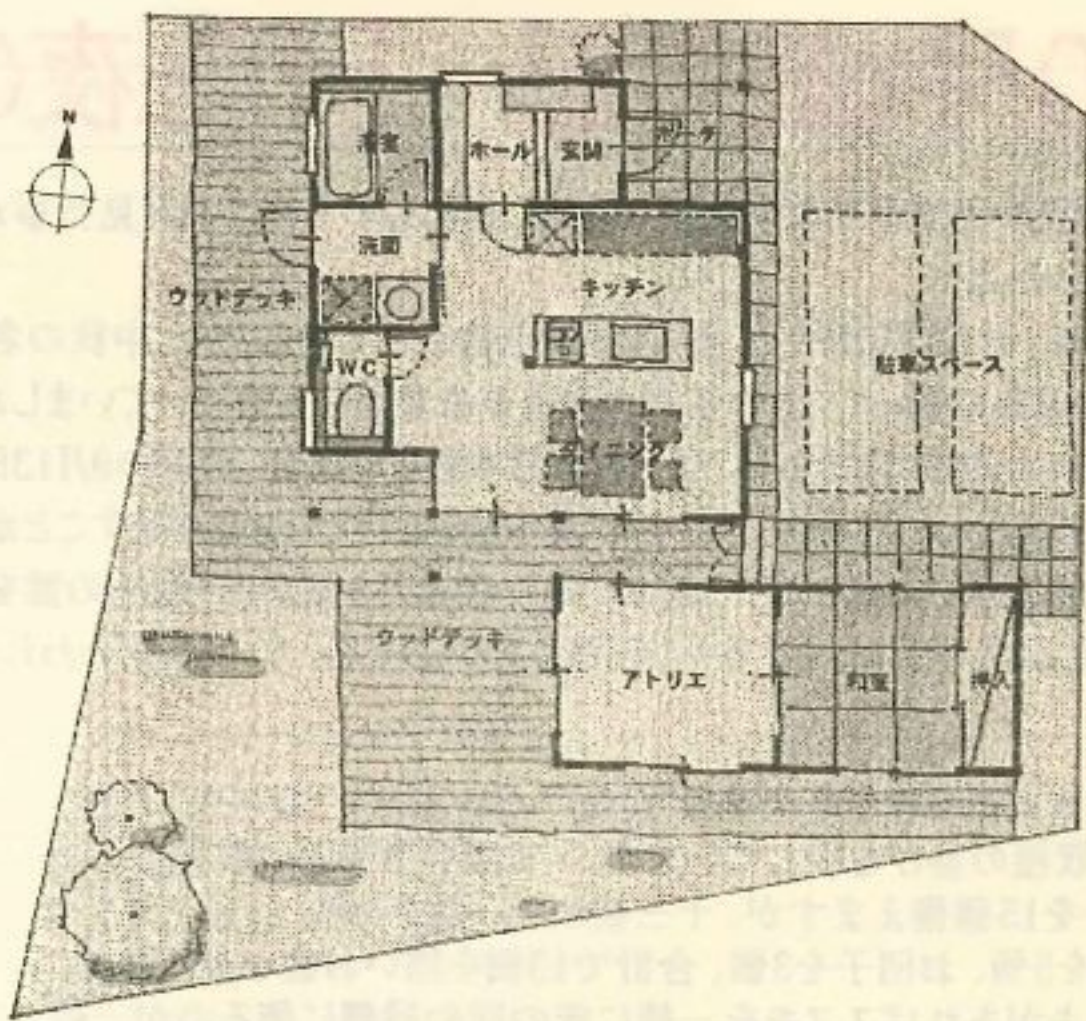


「第二の人生は平屋がぴったり」

「人間五十年、下天のうちにくらぶれば…」と歌う敦盛。織田信長が好んで歌っていたとされていますが、今や平均寿命が男性79.59歳、女性86.44歳と長生きできる環境になってきたようです。

定年を迎えいよいよ第二の人生を歩みだそうとお考えの方も多中、昨今の住宅事情を考えると子供世帯から同居を望まれる方も多いのではないのでしょうか。所得が減り高価となった土地の取得にはハードルも高く、親世帯との同居でやっぱり土地代や建物代を減らしたいと考える子供世帯には二世帯同居は理想的なマイホーム取得の方法なのかも知れません。しかしまだまだ気持ちも体も若いと思っている団塊世代にとって、孫と一緒に暮らせることは嬉しいことのひとつではありながら、自分たちの豊かな人生を満喫するための時間や費用のことを考えると、二世帯同居が全ての方にとって良い選択とは言いがたいのでは？

いっそのこと、敷地にゆとりがあるようなら、今までの暮らしていた住まいを子ども達に譲り、別棟で自分たちの終の棲家を建て増すという手はいかがでしょうか。子ども達を育てた住まいは2階建てで部屋数を重視した造りになっているケースも多く、第二の人生を過ごす住まいとしては案外暮らしにくいかもしれません。これから高齢化が徐々に進み、いずれ車椅子のごやっかいになるかもしれないと考えると、階段のない平屋で暮らすことが理想的。部屋数も寝室とLDKさえあれば充分だとすれば、暖炉のある広めのリビングやウッドデッキに続くゆとりの寝室でのんびり暮らせる住まいはいかがでしょう。趣味を満喫できるアトリエなどがあればさらにGood!



平屋なら屋根にあわせた勾配天井で大きな空間を作りやすく、柱や壁も少ない広いリビングも造りやすいのです。既存の住まいをリフォームすることを考えるなら、平屋で造れば案外安く造れるかも知れませんよ。

こもだるサンの子育て日記



はは(こもだる) ちち(だんな) みゆう(娘)
 偉らく母 偉らく父 平成10年生まれ
 こもだる(通称)とは高(わら)の狐(こも)でくんだ酒博のこと。
 お酒を愛しすぎて自分のあだ名にしてしまいました。

子育ては体力勝負

超未熟児 835g⁴で誕生した美優。

約3か月半の入院生活を終え、我が家での生活がスタートしました。こもだるサンにとっても本格的な育児のはじまりです。



さあ、病院で教わったことを思い出して…まずは「お食事」。



3時間おきに人肌程度に冷ましたミルクを飲ませる。



3時間ってのはびっくりするほどあつという間にやってきます。

哺乳瓶やおしゃぶりなどの消毒も忘れてはなりません。一番お手軽な液薬に浸すだけの方法で消毒してみましたが、どうも毒ドクしい感じで、臭い気になります。何か良い方法はないかと考えているうちに、私の母が何でも(新しく購入した食器類やおモチャなども)煮ていたのを思い出し、鍋で煮ることにしました。しかし、これが結構めんどうで…後日、レンジでできる消毒キットを購入しました。



こんなコトひとつとってもですが、とにかく全てが手探り状態であつがあつです。

美優が寝ている間に掃除や洗濯を済ませて夕食の支度をして…信じられない早さで夜になります。

この「夜」がまた大変なのです。

そうです。アレです。

恐怖の夜泣き



美優は抱っこするだけでは泣きやみません。ゆらゆらよりも上下運動が効果的ということが判明!

こもだるサン寝ぼけながら夜な夜なスクワットを決行!

ダイエットにもなって一石二鳥!?
 なんて前向きに考えないとやっつらんねえ〜つよ。

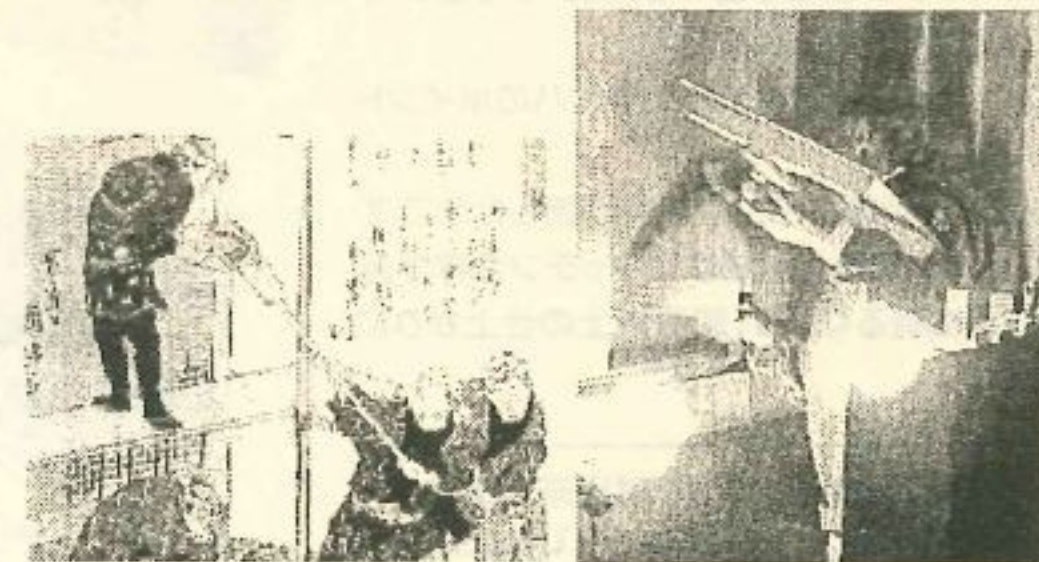


家が完成するまでには、さまざまな専門の職人が関わります。その職種はおよそ二十。面白いのは棟梁の下に、突如現れ、自分の持ち場が終わると、疾風のように去っていくありさま。家づくりを知るには多々あれど、職人の役割を知れば、それは生きた勉強。

人類の歴史とともに歩んできた「左官(さかん)」

左官とは?土やセメントモルタルなどの素材を塗ったり、壁や漆喰仕上げなどの最終的な表面仕上げを施したりする職人で、人類が生活を始めた時点で、既に「泥」を通して左官という仕事が始まっていたといわれているほどの古さです。

仕事はもちろん壁や天井を塗るのですが、それはひたすら泥をべたべたと塗ることではありません。壁に面すると、まず穴を塞いだり、凹凸を均したりなどの細かな修繕から始め、次に下塗り材を2~3ミリの厚さで丁寧に塗っていき、最後に熟練の左官の技で、美しい紋様に仕上げるのです。それも単に土を塗るのではなく、お医者さんのように壁の怪我を治し、美容師さんのようにキレイにし、さらには周囲の環境に溶け込む「景色」を作り上げるという美術・工芸的な仕事なのです。



永六輔「職人」より

職人が

「何かすることありませんか」

なんて言うな、おまえ。

することを探して、黙ってやってろ!