

年が改まる時期と書いて更年期!! 自分らしくハッピーに毎日を過ごしましょう!

「更年期とは思春期や成長期と同じように誰にでも訪れる時期。更年期に現れる症状は人それぞれですが、必ず対処法がありますし出口もあります。ですからまず更年期について知ること、理解することが大切です。」

「中枢神経ボーッさん!」はいらっしゃいますか?

人の心の活動は、脳の中の大脳皮質によって行われているといわれています。大脳辺縁系という古い皮質は、食欲・性欲・睡眠欲・情動など「本能」領域で、新しい皮質の大脳新皮質が「知性」をつかさどり、この新しい皮質部分が低下すると「中枢神経ボーッさん」タイプになるようです。

更年期の症状でいう「中枢神経ボーッさん」タイプは、どうも女性ホルモンが影響をおよぼすといわれている脳の仕組みと関係があるようで、脳の機能の低下を意識しやすいタイプだそうです。

頭がボーッとする。頭に膜がかかったようになる。固有名詞がでてこない。疲れてくると話がまとまらない。ものごとに集中できない。物忘れしやすいなど記憶低下などが主な症状で、症状が急に出るのではなくゆっくりジワジワ、脳の機能が低下するという印象らしいですね。

さて解決法としては

女性ホルモン剤・漢方・サプリメント・入浴法・アロマセラピー、日常生活の工夫、エクササイズなどがあります。食事は、辛い症状のときは胃腸が疲れていることもあり、少なめに軽く。そしてタンパク質・ビタミン・ミネラル、れんこん・ごぼうなどの根菜類も多くとりましょう。また、暖かいスープや汁のものをとると吸収もよく体も温まり、昔から「地に足をつけさせる」といって頭がフワフワしたり、めまいがするときにおすすめの食材です。さらに疲労がたまっているときは、お酢をとりましょう。

頭にエネルギーをあげて、体にパワーをつけるには、食生活や生活をちょっと変える事も良いのではないのでしょうか! 薬だけに頼らず食事・生活習慣・運動・アロマあらゆる面でホルモンを整えて気分のいい「体・心・肌」でいきましょう!



こんなの今までになかった!

緊急番外編

住宅版エコポイントで得しちゃいましょう!



鳩山政権はCO2削減目標25%を掲げていますが、それに近づけるためには家庭から出るCO2を減らすことがポイントの1つ。そこで今回、家電のエコポイントに続き「住宅版エコポイント制度」を決定。今回は簡単にエコポイントが取得できる「窓リフォーム」を取り上げてご紹介いたします。

最も簡単なのは窓に内窓をつけるエコリフォーム。



今ある窓の内側に付けるだけで
 ・断熱性能がアップして、冷暖房効率がアップ。
 ・結露防止にも効果的
 ・防音性能もアップして、お部屋が静かに。
 ・ガラスが2重になるので、防犯効果もアップ。

エコリフォームポイント数(1戸あたり300,000ポイントを限度とします)

内窓設置 外窓交換	大 18,000ポイント	中 12,000ポイント	小 7,000ポイント
ガラス交換 (ガラスごと)	大 7,000ポイント	中 4,000ポイント	小 2,000ポイント

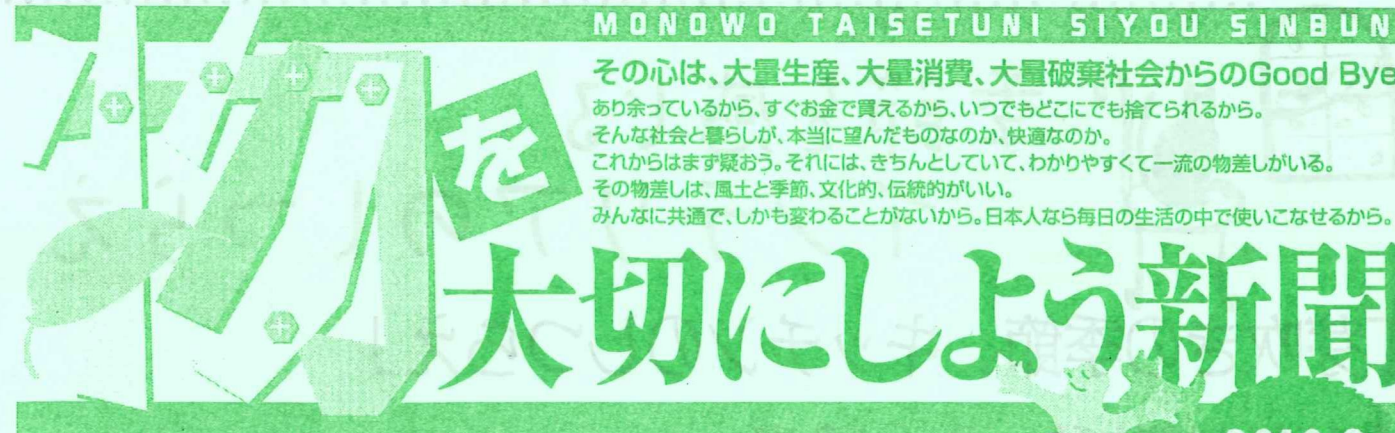
その他「外壁、屋根、天井、床の断熱改修」と「バリアフリー改修」もポイントの対象になります。

エコリフォームは1戸あたり30万ポイントまで。ポイント交換の対象商品も魅力的。

●獲得したポイントを別のリフォームの工事費用にも使えます。それ以外では、商品券、プリペイドカード、地域商品券、地域産品、省エネや環境配慮に優れた商品に換えられます。

▼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。そんな社会と暮らすが、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、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。

大切にしよう新聞

2010.3



間取りあれこれ

住まいはいつ頃から今の間取りになったのでしょうか。それぞれの時代の暮らしぶりが住宅の間取りを変えてきました。そんな時代の流れと暮らしぶりの変化を、間取りを通して探ってみましょう。



「まったく家の亭主はいつまでたってもウダツがあがらないねえ」などとたとえ話にまでなっている「税(うだつ)」。そもそも長屋などで隣屋との境に火災時の延焼を防ぐために造られた防火壁のことを言うそうです。(※いろいろな説がありますが今回の話の展開に関連した説を採用。)

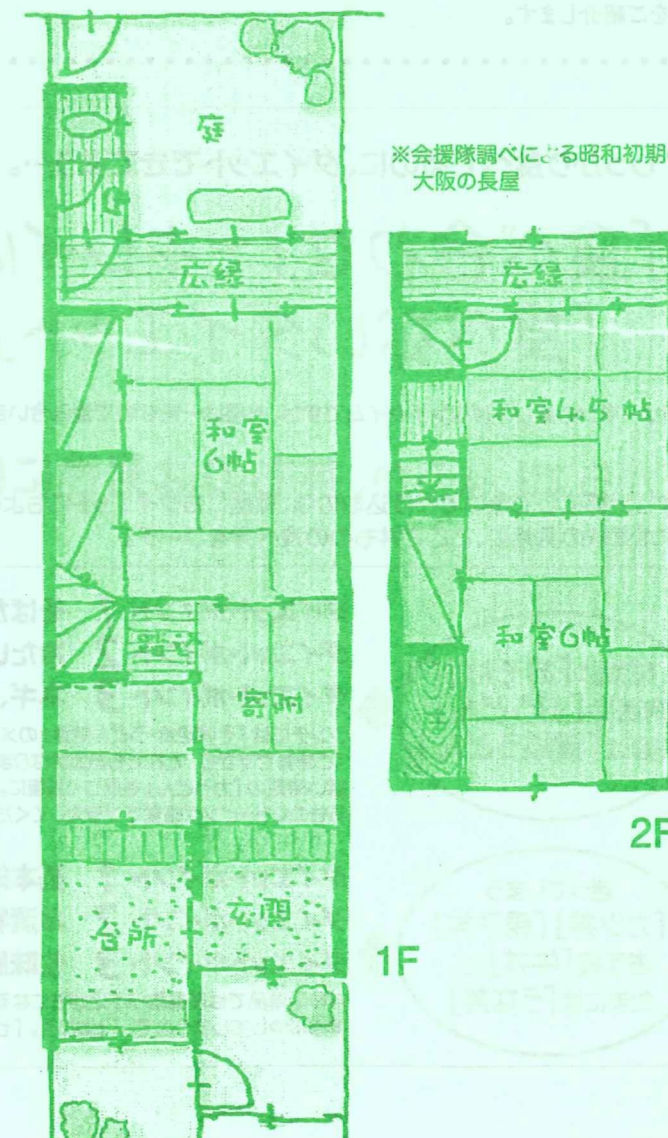
今回の間取りは大阪を中心に大正時代の終わり頃から戦後まで続いた長屋の間取りです。

「税(うだつ)」

最近の賃貸アパートでも見直されている長屋建てですが、マンションとは一味違った暮らし方が味わえるんです。その特徴のひとつが効率的な敷地の使い方をしながら、各家庭の独立性を確保していること。そもそも通路や通りに面していなければ住まいの出入りができません。そして隣屋との隙間は土地代が高い場所では狭くはなりませんが、暗くてじめじめして猫やねずみくらししか通行できないのであればもったいないのでなくしてしまおう。さらに住まいの二方向が通りに面していれば何かと便利。お客様用の出入りと家族用の出入りも分けられるし、汲み取り式のトイレですからその処理をするにもうってつけ。なんて感じで考えられた住まいがこの長屋建てなんです。実は現在でも全国に約5千万戸ある住宅の内、130万戸がこの長屋建てなんです。現存している長屋建ては昭和45年~55年に建てられたものが多いということは、戦後しばらくしてもまだまだその有効性が生きていたということなのかも知れません。

参考の間取りを見るとその幅は2間ですから約3.6mほど。奥行きは5間半もありますからまさに「うなぎの寝床」ですね。通りに面する側は狭くすることで多くの住まいが造れますが、暮らすにはそれなりの広さが必要になりますので奥行きが長くなってしまいます。基本的には廊下や通路といった無駄(?)な空間はありません。さらに通風を考え間仕切りは襖か障子です。2階も同様に階段スペース以外は広く開放して間取りにしています。プライバシーなど考えられない間取りではありますが、そこはそれ、日本ならではの開放的な付き合いが生み出した間取りとも考えられます。注目すべきは方位に関係しないで通り(通路)に影響された間取りだということ。狭い敷地を効率的に使うという前提もあるのですが、情緒ある街並みを形成しているという点が現在の住まいづくりと大きく違います。個人の解放と自立という文化がいつのまにか個人主義ならぬ利己主義になってしまい自分さえ良ければいいという住まいづくりに比べると、他人や地域環境に配慮した住まいづくりといえるのではないのでしょうか。地球環境に

配慮した省エネ住宅もすばらしいと思いますが、身近な地域環境や街並みへの配慮は、他人への気遣いにもつながるとともに、個人のものではありながら実は公共物という側面もある住宅の価値を高める造り方なのではないかと感じる今日この頃です。



※会援隊調べによる昭和初期の大阪の長屋

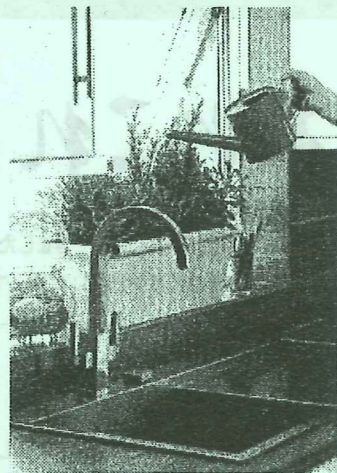


季節を感じる インテリアのしつらえ

「芽吹き季節、キッチンにしつらえ」

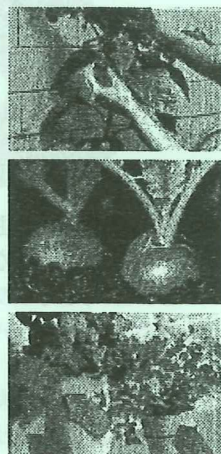
長い冬が過ぎ、大地が暖まってそろそろ冬眠をしていた生き物が穴から出てきたり、新芽が芽吹き季節になってきました。この季節をきっかけにキッチンに食べられる野菜の種や苗を育てて、みずみずしいグリーンをしつらえてみませんか？

最近、「キッチンガーデン」という言葉がよく耳にします。意味は「家庭菜園」のこと。お庭やベランダで好きな野菜を無農薬で育て、食卓へ。自分で育てた野菜を食べるなんて素敵ですよ。だけど、手入れも大変だし、育てるスペースもない…。そこで、お庭やベランダではなくキッチンのちょっとしたスペースで野菜を作ってみましょう。おしゃれな鉢やプランターを選べば、観葉植物感覚でお部屋のインテリアにもなります。今回は、手軽に始められる「キッチンガーデン」のアイデアをご紹介します。



■まずはどんな野菜をつくるか選んでみましょう
キッチンで育てられる野菜といえば一部の品種に限られてしまうイメージがありますが、わずかなスペースでも確保できれば、さまざまな野菜づくりを楽しめます。この季節が種まきシーズンの、小ぶりの品種をご紹介します。

- ・バセリ…
病害虫に強く、コンテナ栽培に向いています。
- ・カイワレダイコン…
栽培期間が短く簡単で、新鮮さが命なので向いています。
- ・ラディッシュ…
収穫も早く、それほど大きくならないので場所も取りません。
- ・プチトマト…
水遣りさえこまめにおこなえばどんどん成長します。
- ・バジルやミントなどのハーブ類…
日当たりのいい窓でぐんぐん育ちます。



身近な素材でカンタンに楽しめるインテリアのアイデアをシリーズでご紹介します。知っていても知らないことがまだまだあります。暮らしの中の小さな発見を四季の移ろいとともに感じてみませんか？

これからキッチンガーデンをはじめの方におすすめなのは、店頭で販売している種のセット。お好みの料理に合わせて選べるように組み合わせるので、育てる楽しさと使う楽しみの両方を満喫できます。

■せっかくだからおしゃれに育てましょう
「キッチンガーデン」においては野菜を育てるだけでなく、空間を觀賞できるというのもポイントです。素敵にしつらえるアイデアをご紹介します。

- ・コンテナを使って…
市販のミックス用土を入れるだけで簡単に楽しめるコンテナ栽培は初心者におすすめです。ちょっと深めのコンテナなら、ラディッシュなど根付きのいい根菜類も、安心して育てることができます。少し大きいものは移動することを考えて、陶器や素焼きのものよりも軽い樹脂製や木製を選んだほうが楽です。
- ・使わなくなったお皿や容器…
例えば少し深めのスープ皿だと、用途に合わせていくつかのハーブや野菜を組み合わせて混植してディスプレイすると、さまざまな表情が楽しめます。



鉢に統一感を出す…
キッチン周りにディスプレイ感覚で育てるので、鉢がバラバラだと見た目にもあまりよくないですね。楽しく育てるためにも鉢にもこだわってみてください。すっきりシンプルに白で統一する、ポップに鮮やかな色でそろえる、爽やかにガラスにしてみる、などなど。



だんだん暖かくなるこれからの季節は、野菜たちも待ちわびている季節です。種や苗から大切に自分で育てると、暮らしが豊かになります。見る楽しみ、香る楽しみ、収穫する楽しみ、そして食べる楽しみ。たくさんのお楽しみが増えるのはもちろん、お部屋も素敵に彩られます。まずは好きな野菜をひとつ、チャレンジしてみましょう。

しっかり食べてるのに、ダイエットできてるう…。

「食べ合わせ」でキレイにやせる!で 「食べないダイエット」からさよなら。

サラリーマンの楽しみはランチタイムですが、お昼は一時なので混み合いますよね。そして時間がないので、できればスピーディに食べたいですよね。

だからでしょうか、丼ものは男性には大好評。

しかし大盛にして急いでかけ込むのは、胃腸にもダイエットにもよくありません。メタボ気味の男性に、ここで丼ものの食べ方をコーチ。

関東は「おそば」
関西は「うどん」
四国は「讃岐うどん」

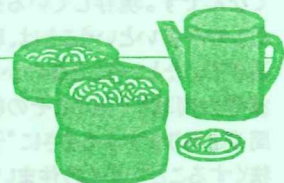
迷ってしまう
「カツ丼」「親子丼」
お手軽「牛丼」に、
たまには「うな丼」

- ダイエットポイント 1 そばか、うどんに迷ったら、そばを。
- ダイエットポイント 2 冷たいそばの後には、必ず「そば湯」を。
- ダイエットポイント 3 ネギ、七味などの薬味は、たっぷり。

ランチには「そば定食・うどん定食」のメニューが目に入りますね。しかし、ご飯ものとのセットでは主食が重なってしまいます。(ご時勢ですから、それでもお腹ははりますが)寒い時期の「カうどん」も同じく重複に。値段は少し張りますが、具には卵、野菜類などでビタミン・ミネラル・タンパク質が摂れるものをトッピング感覚でプラスしてください。

- ダイエットポイント 1 基本的に「ご飯もの」はダイエット効果あり
- ダイエットポイント 2 お漬物と味噌汁も忘れずに完食
- ダイエットポイント 3 七味唐辛子、紅ショウガはたっぷり

丼ものの単品では営業量が不足がちになるので、必ずお漬物と味噌汁はいただきます。薬味には「一味」もありますが、これは体を冷やしてしまうので、「七味」を。「七味」なら麻の実、黒ゴマなど体を温めてくれるものが入っているので、安心です。



「あなた、ほけるのは、まだ早いよ。」と言われないために。テレビを見る1時間を面白検定チャレンジの1時間に。

北から南へ。 ご当地面白検定の旅。

- ・ 越中富山ふるさとチャレンジ
- ・ 金沢検定
- ・ ジュニアかなざわ検定
- ・ 珠洲検定
- ・ ふるさと小松検定
- ・ 白山センター試験
- ・ 検定お伊勢さん
- ・ 伊賀学検定
- ・ 下呂検定
- ・ 岐阜市まちなか博士認定



金沢は海に面した古都にふさわしく、新鮮な素材を美味しく提供する料理屋さんが街中に点在。やっぱり現地調査の魅力からいっても、関心ではなく食指が伸びるほうで、金沢でしょうか。この検定は「金沢検定300問ドリル」で勉強。歴史、文学、食、歳時記など金沢に関する300の問題を13の分野に分け、それぞれに解答・解説が付けられています。(上記の各検定はネットで調べられます)

ああ、お金持ちになりた〜い!
そうだ、斎藤一人さん、聞こう。



お金に
きちんと礼を
尽くさないとい
うのが
入ってこない。

お金は「この人は本当に私のことを大切にしてくれているんだ」と思える人のところに流れてきます。だから、お礼はグチャグチャにしているのはダメですよ。ちゃんと揃えてあげてください。顔の向きを揃えてね。顔の向きが、あっちを向いたり、こっちを向いたりしているのは、お金に対して失礼ですよ、でした。

斎藤一人さんとはい：総合納税金額173億円で日本一のお方。