

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!

「更年期とは青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。」



怖い!怖い! 肌の乾燥!しわ・たるみ・しみ!

更年期以降、卵巣機能の動きが停止してエストロゲンが分泌されなくなると、コラーゲンやヒアルロン酸に影響を与え、①皮膚も薄くなって筋肉も弱くなり、②肌の老化を進ませる原因となってきます。そこで、お肌が乾燥し、くすみ・たるみ・弾力・つや・吹き出物……とお肌を保つキーポイントが一気にレベルダウンしてくる訳です。(エストロゲンの減少は、20代・30代でもあり、特にストレスや疲れなどが女性ホルモンに影響を与えます)

この時期 紫外線ケアは必須。さて解決法としては

表皮だけでなく、うるおいを保つ真皮にもダメージを与えるので、まず肌にはビタミンB群を中心にビタミンC・A・Eが必須です。

- 1)改めて洗顔方法や使用しているものを見直すことも大切です。
- 2)血行を促し再生力を高める目的でアロママッサージも有効です。
- 3)コラーゲン(骨や骨、軟骨、血管を構成する成分)は食べ物でも体内に取り込めるので、ふかひれ・豚の耳なども積極的にいぐきましょう。

*魚を煮た後の「にこごり」はゼラチンで、肌に骨にとっても良いことをお忘れなく。



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」でいましょう!

こんな今までになかった!

緊急番外編

住宅版エコポイントで得しちゃいましょう!



「住宅版エコポイント制度」はこんな悩みの方にお勧め!

車の音が気になる	赤ちゃんやペットの啼き声が気になる	赤ん坊の泣き声が気になる	悩みが解決できて「エコポイント」が獲得できるのが「窓エコリフォーム」
暖房をつけているのに部屋が暖かまらない	暖房の効きが悪い暖房費がかかる	結露で、窓がべちゃべちゃ	内窓の新設 既存窓の内側に、新たに窓を新設。
			外窓の交換 既存窓を取り除き、新たな窓に交換。
			ガラス交換 既存窓を利用して、ガラスを視窗ガラスに交換。
+ 断熱効果	+ 結露軽減効果	+ 防音効果	+ 防犯効果
今ある窓をエコリフォームされると、お悩みが解決し、冷暖房費が節約できる	いやな結露が少なくなりダニやカビを抑えられる	家の中からも音が漏れない家の外からも音がはいってこない	窓がより頑丈になりドロボーよけにつながる

「住宅版エコポイント制度」をより詳しく知るにはメーカーのフリーダイヤルを活用。トステムのエコポイント専用コールセンター 0120-006-551

▼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

を大切にしよう新聞

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。これからはまず懸念。それには、きちんとして、わかりやすく一流の物産がいる。その物産は、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。

2010.4



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。



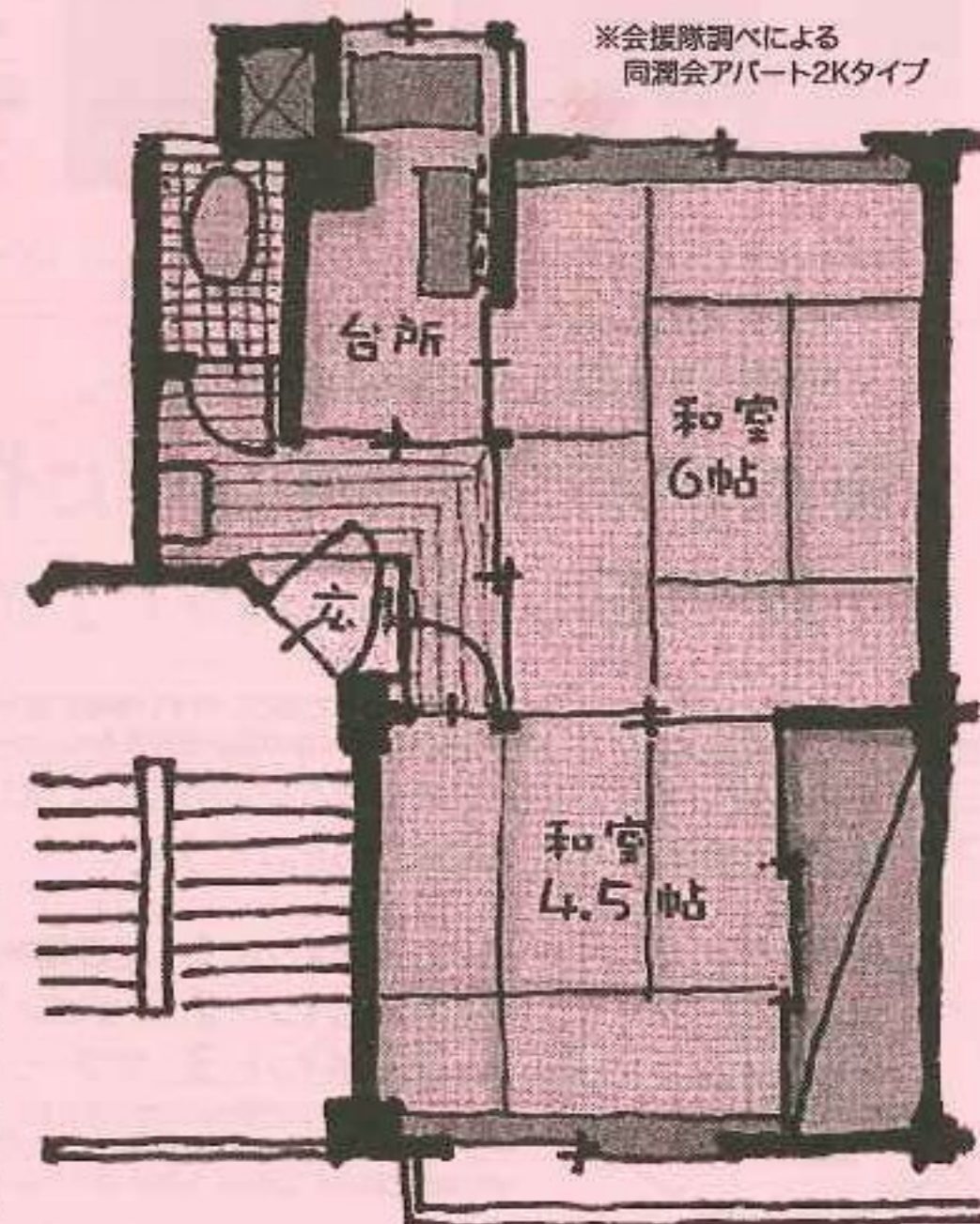
「マンション時代の到来」

大正12年におきた関東大震災の後発足した財団法人同潤会が、火災に対応した鉄筋コンクリート造の集合住宅を建設したことは、その後の日本のマンション事情に大きな影響を与えました。東京と横浜の16街区に昭和元年から昭和9年の間に建設されたこの同潤会アパートは、様々なタイプの間取りが存在しましたが、その代表的な間取りを今回は取り上げます。

もっとも画期的なことはトイレの水洗化でしょう。それまでの間取りでは汲み取り式が主流でしたので必然的にトイレの場所は住まいのはしこに配置されてきました。それが水洗式になることで、キッチンの隣に配置することができるとともに、長い廊下を設ける必要がなくなりました。その結果小さくても使いやすい間取りが実現できたのです。参考の間取りでは玄関を入ると廊下があり、2つの居室とキッチン、トイレのどの場所にも直接出入りできます。こんな小さなサイズでも各部屋のプライバシーや生活具の問題を見事にクリアした画期的な間取りといえるのでないでしょうか。

この同潤会アパートは、その後の公営マンションの基本になったといわれながら、その思想に大きな差があります。ひとつは多様な間取りプランがあったことと、もうひとつは方位ではなく街区の景観を重視したプランで造られたことです。皆さんご存知の公営マンションは、全戸南向きになるように建てられていますので、羊羹型といわれる殺風景な景観のものが多く存在しますが、同潤会アパートは長い間、都市にフィットした景観を提供してきました。現在の表参道ヒルズがある場所にあった同潤会青山アパートが記憶にある方もいらっしゃるかも知れませんが、この表参道ヒルズ建設のために解体されるまでなんと80年の間、あのおしゃれな場所に存在したのです。

なぜ、同潤会アパートとその後の公営マンションがこんなにも建築的に大きく変わったかという、建設にあたってモデルを参考にした国と時代の差だといわれています。公営マンションは1950年代のイギリスを参考にし、同潤会アパートは1920年代のオーストリアのウィーンを参考にしました。その結果イギリスとウィーンという住文化の違いも同時に参考にして



※会援隊調べによる同潤会アパート2Kタイプ

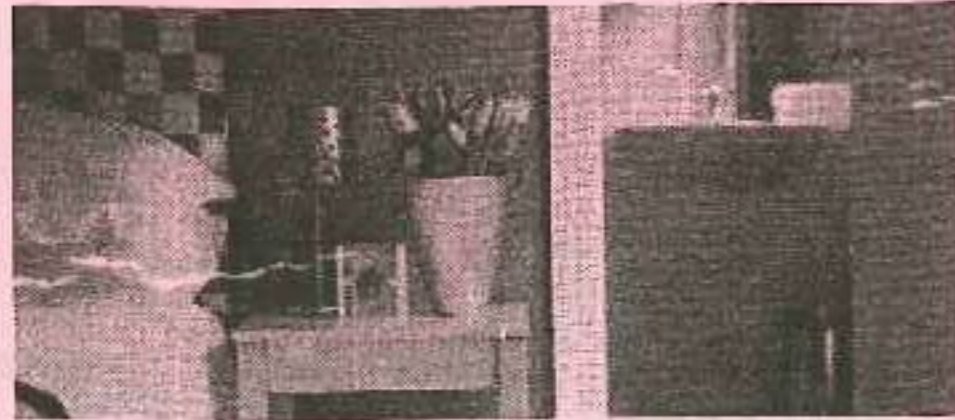
しまったことが、全戸平等な住戸でありながら殺風景な団地と、バリエーションに富み街区のより良い景観が残るマンションになったのではないのでしょうか。これは住宅やマンション自体は個人やオーナーのものではありますが、それらが造る地域の景観を、個人の自由と考えるかどうかの問題にもつながります。明るい部屋で暖かく暮らしたいという欲求も重要ですが、地域の景観が盗難・犯罪の撲滅や、なにげない散歩の充実に影響することも踏まえながら住まいづくりを考えたいものです。



季節を感じる インテリアのしつらえ

「花らんまんのしつらえ」

桜が咲きほこり、ぽかぽか日和が続くと日本に生まれてよかったなあと思いますね。街を歩いているとお花屋さんにもたくさんのお花が色とりどり並んでいるのが目に留まります。この季節のお花といえは、桜・はなみずき・スズラン・マーガレット・たんぽぽ・チューリップ・スイセン・スマイル...などなど数えきれないほどの種類があります。その花たちを使って暮らしに花を咲かせてみましょう。「春らんまん」、4月は新しい暮らしを始める季節。今回は家中にお花を取り入れて、お花畑のように明るく楽しく「花らんまん」にしつらえます。ちょっとしたアレンジ方法もご紹介します。



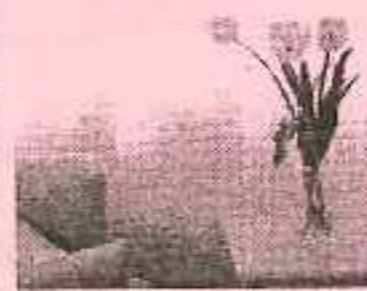
■エントランス

エントランスはそのお家の顔となります。わずかなスペースでも見つけてお花はかかさぬようにしましょう。例えば下駄箱の上。小ぶりのピンにスマイルを一輪挿したものをたくさん用意します。それをランダムに並べて、小さなお花畑にしてみましょう。中には1つくらいグリーンを一枝挿したものをに入れてアクセントになっていいですよ。



■リビング

リビングはメインなので一日で季節を感じるお花を大胆にディスプレイしましょう。赤やピンクのチューリップをガラスのフラワーベースに生けるととても栄えます。思い切って、2、30本をどーんとディスプレイするのもモダンでオシャレです。



■ダイニング

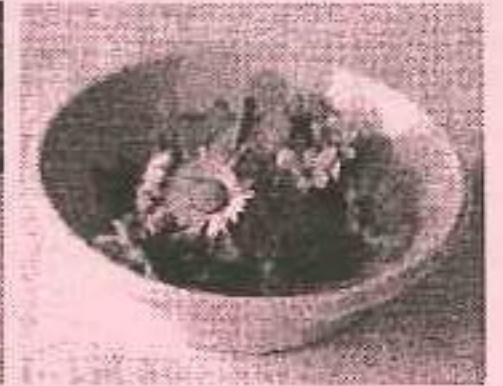
まずはテーブルのセンターにしつらえます。それだけで季節を感じることはもちろん、お料理も一段とおいしそうに見えます。さらにもうひと工夫。

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。知っていそうで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？

家族がそれぞれ使うカトラリーをセッティングする際に、コップやグラスなどに立て、それと合わせてマーガレットなどのお花を数本いっしょに生けてみてください。テーブルにお花が散りばめられたように見え、全体がまるでお花畑のようです。



そのカウンターにディスプレイしたり、洗面化粧台の洗面ボウルの横にディスプレイしてみましょう。ポイントはかならず目を向ける場所にディスプレイすることです。



■トイレや洗面室

各お部屋で使ったお花たちの中で余ったものやくきか折れてしまったものなど半端になったものを集めます。そしてくきの部分を切って、お花の頭だけにします。それをガラスや平らな器などに水をやや少しめにはり、お花の頭を浮かべます。すると花瓶に生けたものとは違うオブジェ感覚でディスプレイできる作品ができます。トイレに出窓があったら

4月は進学や転職などさまざまな形で生活の環境も変化する季節です。一輪のお花でも大きな花瓶に生けたお花でも身の周りにお花のある生活はそれだけで癒されます。お花のパワーを借りて、癒しのある空間を演出しましょう。いつもの2倍、3倍のお花をディスプレイするだけで、ぐーっと季節を感じるしつらえとなり、おどろくほど気持ちのいいお部屋になりますよ。

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! 「食べないダイエット」からさよなら。

一日一日と陽が長くなるにつれて、気候も温暖になって過ごしやすい季節になってきますが、花冷えのちょっと肌寒い夜などは、冬の名残というか、体の芯から温まるメニューもまた嬉しいものです。

子供たちの大好きなシチューやグラタン・ドリアなど、エネルギーがいっぱい必要な子供と一緒にいただくなら、ママはちょっとダイエットにも心がけて。

シチュー
火を通すので
酵素が壊れないのが
特徴です。

ダイエットポイント 1 生野菜を必ずプラス。

ダイエットポイント 2 トッピングのペーストは多めに。

ダイエットポイント 3 サワークリームは控えましょう。

シチューはお肉もお野菜も大きめで摂れるのですが、動物性脂肪も多くなりがちになります。そこでクリームシチューのソースは牛乳より豆乳をお勧め。またお肉ではなくお魚にすれば、よりヘルシーなメニューになります。



グラタン・ドリア
ビタミンやミネラルが
不足がちになるのが
特徴です。

ダイエットポイント 1 グラタンかドリアならお米を使うドリアを。

ダイエットポイント 2 スープとサラダは必ずつけましょう。

ダイエットポイント 3 クリームソースはタンパク質のあるバターで。

よくグラタン・ランチなどではパンがついてきますが、グラタンとパンとは小麦系が重なりやすいため、太りやすい組み合わせといえます。パンには手をつけず、サラダやスープ、温かいドリンクを代わりにしましょう。



「あなた、ほけるのは、まだ早いわよ。」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。



- ・ びわこ検定
- ・ 大阪検定
- ・ 和歌山・熊野・高野観光検定
- ・ 京都・観光文化検定
- ・ 奈良まほろばソムリエ検定
- ・ 大和郡山・金魚検定
- ・ 明石・タコ検定
- ・ いたみ学検定試験(清酒検定)
- ・ 姫路観光文化検定
- ・ 神戸学検定
- ・ 香住!カニ検定



各地の名産をテーマにした検定は、さすが関西? 芳しき香りが漂う京都や奈良の古都検定は、ライフワークにして長く楽しみたいぐらい歴史と文化の宝庫。京都には「ジュニア日本文化検定」(テキスト有)もあり大人も挑戦できます。身近な京都から、日本の伝統や文化について「知識」をたくわえ、「理解」を深め、自ら考え、興味を持ったことを「体験」することにより、京都のまちの息づかいを感じ取りましょう。

(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。



お金は
集まれば
集まるほど
波動で
仲間を呼ぶ

お金からは波動が出ています。そのなかでも最強の波動は「貯金」から出る波動。1千万円持っている人は、1万円持っている人の千倍のスピードでお金を儲けられる。それは1千万円から仲間を呼ぶ波動が出ているからなんです。

斎藤一人さんは総合納税金額173億円で日本一のお方。