

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・しゃがむとおなかが悪い」なら、もうしっかりしたメタボ予備軍。



アラフォーから「太りやすい体」になる

女性に限らず、私たちの体はだいたい40歳前後になると「老化」がスタート。
筋肉が減り、脂肪が増え、「太りやすい体」に変わっていくそうです。これは歳を重ねれば必ず訪れる「老化のサイン」で、特に内臓脂肪が増えることで、糖尿病や動脈硬化という恐ろしい病気の原因になるため注意が必要です。
「アンチエイジング医療」では若返りホルモン「DHEA」の分泌を促すことで、「老化防止」と「脂肪燃焼」の相乗効果が期待でき、それにはまず生活習慣にちょっとしたコツを採り入れることがポイントとされています。

いまずく採り入れたい3つの生活習慣

①1日3回、10分ずつ歩く

個人感覚で「ややきつい」歩行でホルモンの分泌がよくなり、結果的に肥満が抑えられ、60分続けて歩くより、血圧も下がる。

②食事は野菜を最初に食べる

野菜に含まれる「ビタミン・ミネラル・食物繊維」こそ、太らない体をつくる必須栄養素。

③できるだけ11時に寝る

若返りホルモンが盛んに分泌されるのが夜10時～午前2時までの4時間。ここでぐっすり寝る。



お金もかからず、生活改善。しかも「太りやすい体」を予防。

➡ 次回は見た目も悪い「皮下脂肪」対策について。

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」。

キーワードは「可変性」



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」ことも大切で、各住宅設備機器メーカーはいろいろなアイデアを盛り込んだ新製品を世に送り出してきました。そこで「これは!」と思える新製品を中心に、皆様の住まいと暮らしに役立つ情報をお届けしてまいります。

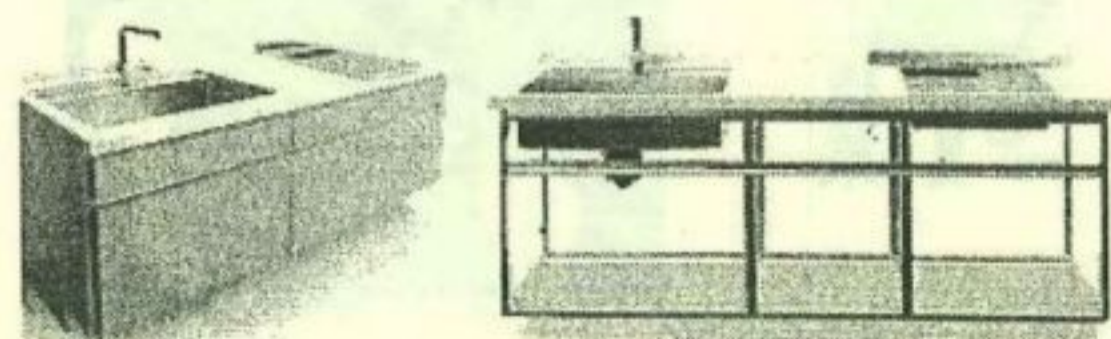
ロングライフなシステムキッチン「Reno」新登場(INAX)

「キッチンをいつまでも自分らしく使い続けたい!」という要望に応え、

1. シンプルで美しく、飽きのこない

「スマートデザイン」

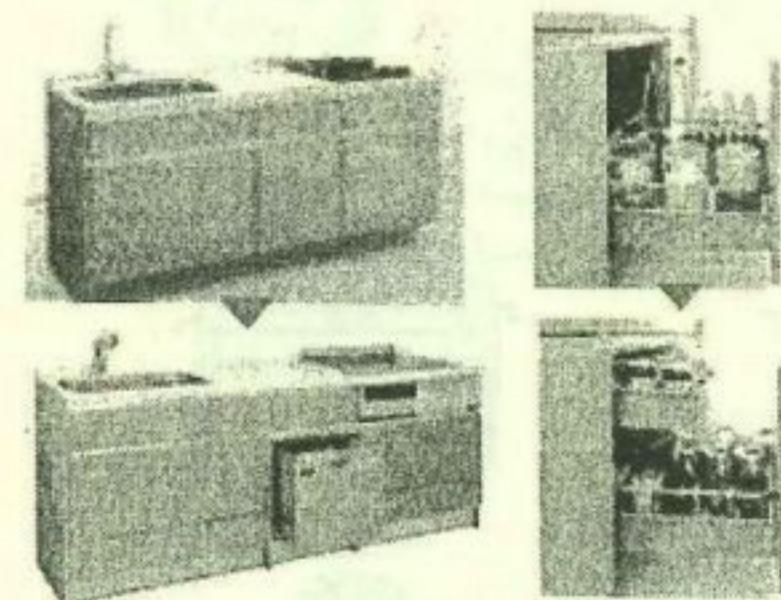
据え付け後でもライフスタイルの変化に対応して、本体はそのまま、扉や底板、ワークトップを年々変化はもちろん、家具・インテリアやライフスタイルの変化にあわせて交換可能に。



2. 自分らしく使い続ける

「グレードアップ&リフレッシュ」

家族の成長にあわせて食器洗い乾燥機などの機器や、内引き出しなどの後付けを容易く。



詳しいパンフレットもご用意しておりますので、お気軽にお申し付けください。

▼お問い合わせは

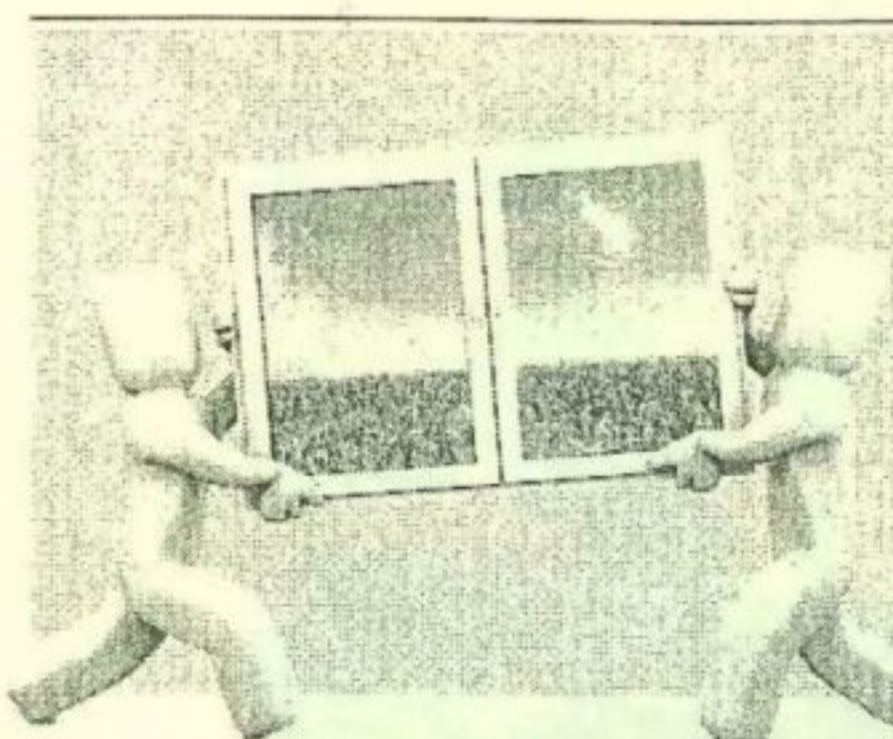
春建設 〒840-0861 佐賀市嘉瀬町中原 2015-11 TEL 24-0749



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、わかりやすく一流の物差しがある。
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

2010.6



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。

6月の歳時記 モダンあじさい

各地で梅雨入り宣言がされるようになると、いよいよ梅雨本番の季節となります。
梅の実が熟す季節に降り続く長雨だから梅雨というようになったといわれています。
しとしと降り続く雨、そんな雨露が似合うこの季節のお花の代表格といたら「あじさい」ですね。
その中でもモダンなインテリアに似合うあじさいをご紹介します。

「アンティークあじさい」をご存知ですか? またの呼び名を「秋色あじさい」ともいいます。アンティークあじさいは名前のとおり何ともいえないきれいな色合いのあじさいです。特殊な品種ではなく、普通のピンクや赤やブルーのあじさいが咲いてから色が変化したものです。ヨーロッパのフラワーデザイナーが注目してから、人気を集まるようになりました。今では日本のフラワーショップでもきれいな色に調整されたものが売られていますので、ぜひチェックしてみてください。

このあじさいはフラワーベースに一輪差すだけで、シックな彩りがお部屋の雰囲気を変えてしまいます。夏に向かっていくこの季節、フラワーベースはガラスのものをおすすめします。じめじめ蒸し暑い中、すっきりとコーディネートしましょう。雨露が似合う花なので、窓辺にディスプレイするのもいいですね。



また、アンティークあじさいはフレッシュなあじさいとくらべて、長持ちするのが特徴です。上手に管理すると2~3ヶ月はもちます。この頃には花の水分も少なくなっているので、逆さに吊るし自然乾燥すると花の形を残したまま綺麗なドライフラワーになります。このドライフラワーを使ってアレンジするのもまた魅力的です。例えば丸いリース飾って、真ん中にキャンドルを。素敵なインテリアとして楽しめます。夏の夜にはこのキャンドルに火を灯して、スローナイトを楽しむのもおすすめです。

梅雨の季節に咲く美しいあじさいの花の室礼。
一時だけ梅雨の蒸し暑さを忘れさせてくれます。
「アンティークあじさい」は少し高価ですが、いろいろな方法で長い期間楽しませてくれるお花です。
今年は「アンティークあじさい」にチャレンジしてみませんか?

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。



「減築ですっきり明るい南のリビング」

子ども部屋が必要になり新築やリフォームをされるユーザーが
いらっしゃる中、すでに子どもたちはそれぞれ自立。自分たちも
高齢化が進み階段の上り下りが多少つらくなった結果、2階が
ほとんど使われなくなったという住まいも多いようです。どうして
も日当たりが悪くなってしまふ1階のリビングで、部屋の深さ以上
に心まで寒々としてきたり、どんよりとした気持ちで過ごしてしま
うという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。部屋に日が差さ
ず暗くて寒々としていると電気代はかかるし灯油代もかかって
しまう。それ以上に薄暗い部屋の雰囲気体が健康まで悪くし
てしまうかも。

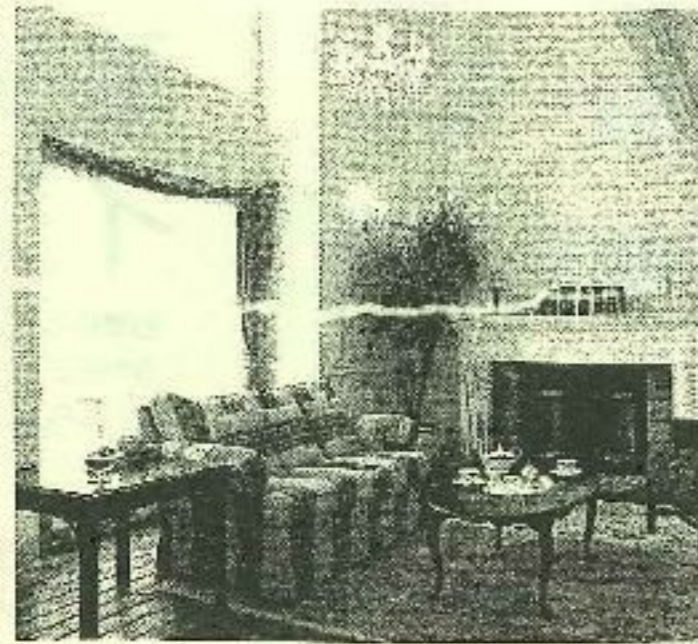
そこでそんな薄暗い部屋をすっきり明るいリビングにかえるリ
フォーム術。

「減築」って聞いたことありませんか? 「増築」や「改築」は聞いたことがあるけ
れどそんなの初耳という方のために少しだけ解説します。「減築」とは現在あ
る住まいの床面積を少なくすること。一部分だけ壊して建物を小さくすることも
そうですが、2階の床をなくして吹き抜けにしてしまうことも減築といえます。
使わなくなった2階の部屋の床をなくして吹き抜けにすると、日当たりの良い2
階の日差しが1階の奥の方まで届くのです。もちろん屋根や外壁といった外廻
り部分を工事するわけじゃないので、リフォーム後の雨漏りの心配はなくて済
みますし、基礎や構造(梁や柱)を壊さなければ耐震性だって大丈夫。単純に
2階の床をはがして1階の天井をなくすだけの工事ですから、思ったほど費用
もかかりません。この出来上がった吹き抜けは、リビングを明るくするとともに開
放的でのびのびとした空間を作り出します。明るく快適な吹き抜けの
あるリビングでは、毎日暗れ暗れとした気分で過ごせませんからなんだ
か楽しい毎日が送れそうじゃないですか?

でもひとつだけ注意することが。

それは暖房の利きがわるくなること。石油ストーブやファンヒーターで
は吹き抜けのある大きな空間はなかなか暖まりません。そこでいっそ
のこと床暖房なんていかがでしょうか。床から温まれば吹き抜けの部
屋でも大丈夫。さらに灯油を燃やす暖房器具と違って空気を汚さず、
いつでもクリーンなおいしい空気ですぐ過ごせます。

日当たりと暖房器具の変更で心と体がいつまでも健康でいられる住
まいにリニューアルしてみませんか。



こもだるさんの 子育て日記

第1話



はは(こもだる) ちち(たんだろ) みゆ(娘)
偉らく母 偉らく父 平成10年生まれ

こもだる(通称)とは某(わら)の狼(こも)でくるとだ(通称)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。

出ちゃいました!

こもだるサン
妊娠満6か月。

その日は
突然やって来ました。

朝から
言回りが悪い...

明日でや
7ヶ月に入ると
まだ産まれるわけない...



夜になって尋常ではない痛みに見舞われ、アボなしで
家から道を挟んですぐの市立病院へ
とても歩ける状態ではなく
トラックで突撃です。

*当時たんだろは
水道屋さん



あまりに危険な形相だったため、すぐに分娩室へ。
そこへ先生が現れ診るやいなや「破水してるね! すぐ産むよ!」
「...ん? ところで、あんただれ?」
「オイオイ! 股」診てから誰って聞かれても...

実はこもだるサン、別の病院で
検診を受けていたので
初診、時間外、アボなし
妊婦(破水)という
最悪な状態の強引な患者
だったのでした。

「飛び込みは受付けて
いないんだけどなあ...
まあ誰だろうと仕方がない!
もう産まれるから!」

そんな感じで身も心も何もかも
準備もなにもない状態で
出ちゃったんです。

それも超~未熟児。

は、?! あ、は、は、

835 今号出... 人

ヒステリー
じゃないですか...



あ、...
ガンバレ赤ちゃん!
う、...
ガンバレ余の糸田肥...

赤ちゃんも、こもだるサンも、
どうなってしまうの???



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。
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。

「棟梁」は 家づくりの「総監督」。

今は棟梁から工務店社長とその名を変えても、やっているこ
とは昔ながらの総監督。設計や見積もり、施工から現場管理、
職人の手配まで現場の重要な段取りや仕切り役であり、すべ
ての責任者である。

家づくりに関する専門の職人は、多くが独立自営業者。長年
の実績や経験を踏まえ、やることばかりか言うことにもいわゆ
る「一言」を持つ猛者なので、これを束ねる力量はもとより
度胸も、そしてたまには愛嬌も振りまきながら、人と腕を使いこ
なすのが真骨頂。

あまり大きな声では言えないが、大手メーカーの場合は営業
して受注するだけで、実際の施工は下請け、孫請け、さらには
4次請け、5次請けという場合もままある。当然のことながら職
人の顔も見えにくく、アフターケアも含めどこまで「自分の仕
事」としての誇りと責任感を持っているかはクエスチョン。
信頼できる地元の棟梁=工務店社長と出会えば、材料費も仕
事の流も、下職の腕を引き出したり目配りも、細部まで任せら
れるというものだ。



棟梁が書いた「住みよい家づくり」秘訣集
(編集社: 文庫 森谷孝夫著)



大工養成HPより

永六輔「職人」より
職人の仕事なんていうものは進歩はない。
進歩しやしない。
道具でも何でも、
昔からのものを使っているのが、
いちばんいい仕事ができます。