

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。

皮下脂肪に比べ、つきやすいが落ちやすい「内臓脂肪」!

内臓脂肪とは、腹筋の内側の壁の腹腔内についている脂肪のことで、実は内臓を外部からの衝撃から守ったり、内臓の位置を保持したりする大事な役割があります。

さて、あなたのお腹をつまんでみて下さい。もし、電話帳の厚さのようなお肉がつまめたら、それは皮下脂肪。お肉はついてるのに、つまむ肉がない、それが内臓脂肪で、皮下脂肪のようにつまむことは出来ません。メタボはこの内臓脂肪と密接な関係があり、蓄積すると10年後の狭心症や心筋梗塞の危険度が、正常人に比べ36倍も高くなります。

運動すれば目に見えて減量が可能。

具体的には歩数計を使って1日の身体活動量を把握し、1日2割の歩数アップ、10分程度の持続を毎日徐々に増やすようにします。筋力が低下している高齢者では、筋力トレーニングを併用すると効果的です。



併せて食事療法も

内臓脂肪が蓄積している人の食生活には、間食(とくにアイスクリーム)が多く、緑黄色野菜が少ないなどの特徴があるので、食事日記による食行動のチェックで、問題点を具体化すると効果的です。



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」。

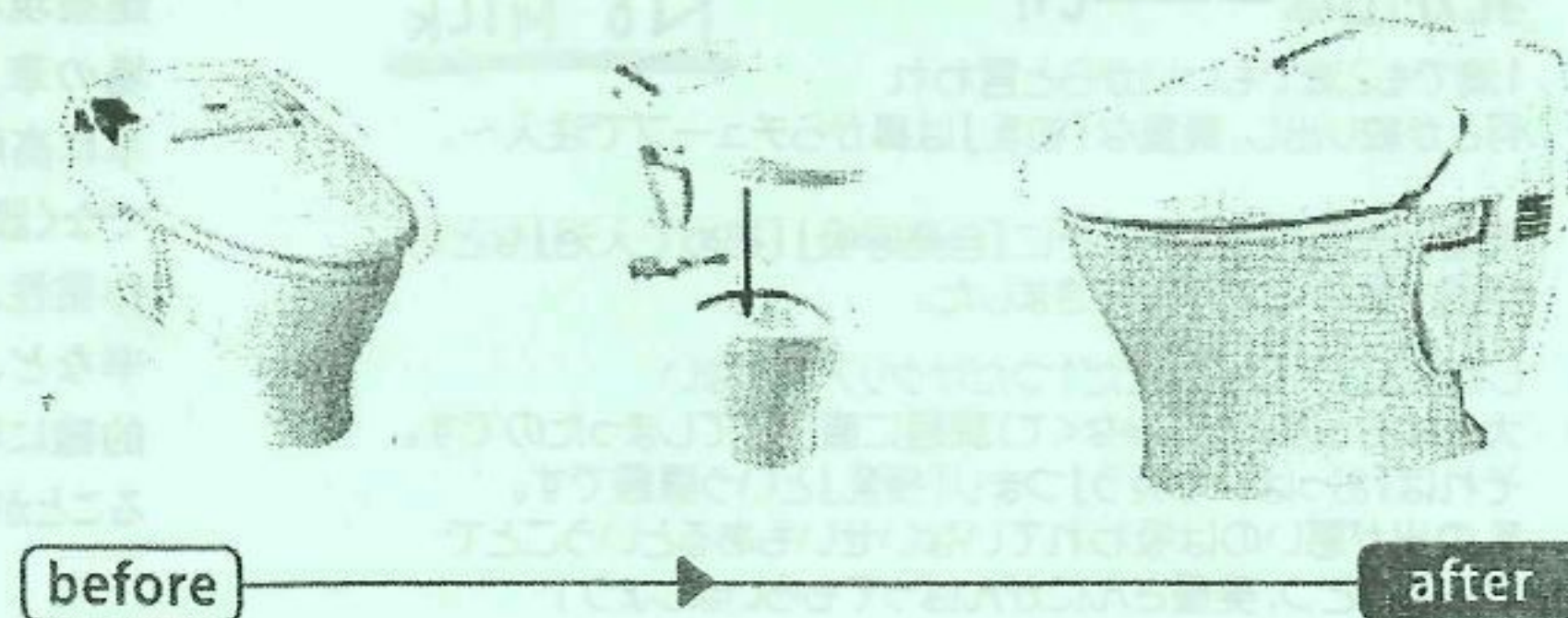
キーワードは「可変性」

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。

いつでも新製品の最新機能だけを取り替えられる。トイレのリフォームをお考えならINAX「サティス」も有力候補に。

今まで、タンクレストイレをリフォームするときは、便器全体の交換が必要でした。でも便器はそのまま、便器の上の「機能部」だけを最新機能に簡単に取り替えられるのが今回ご紹介のINAX「サティス」。床工事が不要で施工も実にシンプル。いつまでもキレイに快適に使いつづけることができます。

- 1 便器はのこしたまま
- 2 新しい機能部を取付ける
- 3 最新のトイレに早変わり



*詳しくは弊社までお尋ねください。

もし便器部の汚れが気になったら

オプションで「リフレッシュ工事」+「お掃除らくらくコーティングのプロガード加工」。便器も同時にキレイによみがえります。



▼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

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。

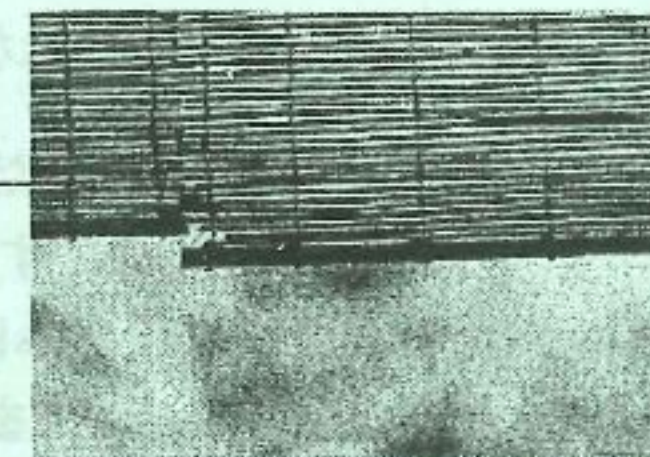
2010.8

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。そんなちよこっとアレンジしたインテリアの室礼をご紹介します。

8月の歳時記 涼を感じる和の室礼

8月は立秋といったり処暑いって、暦の上ではもう秋がちらちら顔を出し始めます。とはいっても、この季節は夏の中でも一番暑い盛りです。夏の暑さをしのぐための生活の知恵と伝統は日本が誇れるとてもよい文化です。涼しさを求めて和の素材を使ったインテリアで、涼を感じる室礼をご紹介します。



■すだれ

夏の「室礼」で欠かせないものに、すだれがあります。すだれは藁(よし)や細かく裂いた竹、素木の削ったものを縦糸を交差させながら編み上げていったものです。現在ではロールスクリーンタイプのものやカーテンレールを利用して取り付けられるものなど、さまざまなタイプがあります。どのすだれも風が通り抜け、かすかに景色や人影が透けて見えて涼を感じさせます。



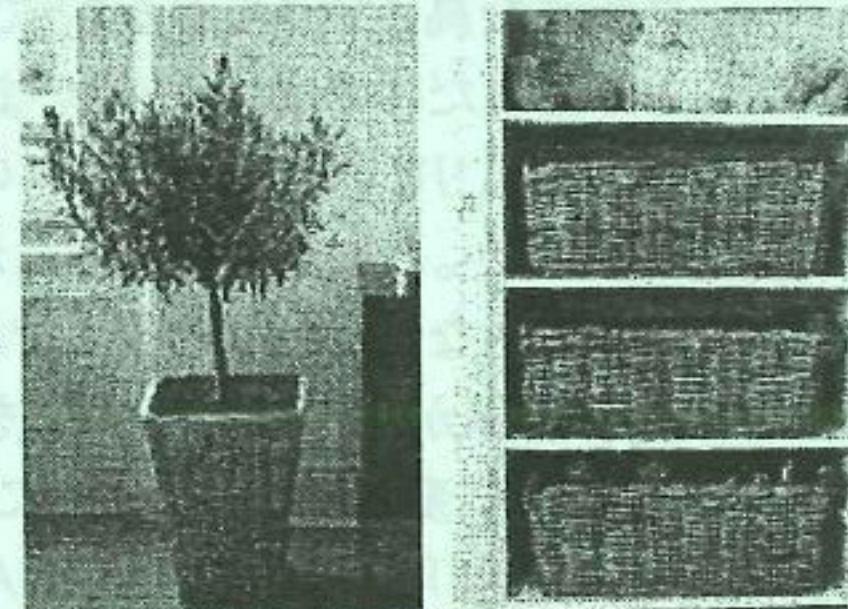
■ラグ・カーペット

昔の家庭では、畳の客間に暑い夏には簾を編んだり、網代に組んだ敷物を敷いていました。素足で踏むとひんやりした感覚は涼を呼びます。今では簾のものはもちろん、い草を編んだものなどさまざまなタイプがありますが、手作りは少なく貴重なものです。客間だけでなく、リビングのセンターラグやキッチン足元、玄関マットや脱衣所のバスマットなどいろんなところで幅広くアレンジができ、イメージチェンジもカンタンです。



■インテリア小物

仕上げはやはりインテリア小物です。素材をワラやい草、簾などのものに変えるだけで、お部屋が涼しそうな雰囲気ガラッと変身します。おすすめはスリッパ。足で踏むとひんやりと気持ちがよく、風通しがいいので蒸れたりしません。ほかにも、お料理を盛り付ける器に簾製品を取り入れたり、キッチングッズやカトラリーなどしまっておくBOXを簾やい草のものに変えてみたり、収納する棚の引き出しの変わりに簾のかごを使ってみたり、グリーン鉢カバーを簾でできたものに変えてみるのもオシャレで効果的です。



エアコンが発達した今では、涼を感じるようにお部屋の衣替えし、夏の室礼を整えることは少なくなりました。しかし、インテリアの感性を豊かにするためにも、地球のエコにつなげていくためにも、夏の暑さを楽しみながら、昔の人の知恵や繊細な感性をインテリアに取り入れてみたいものです。



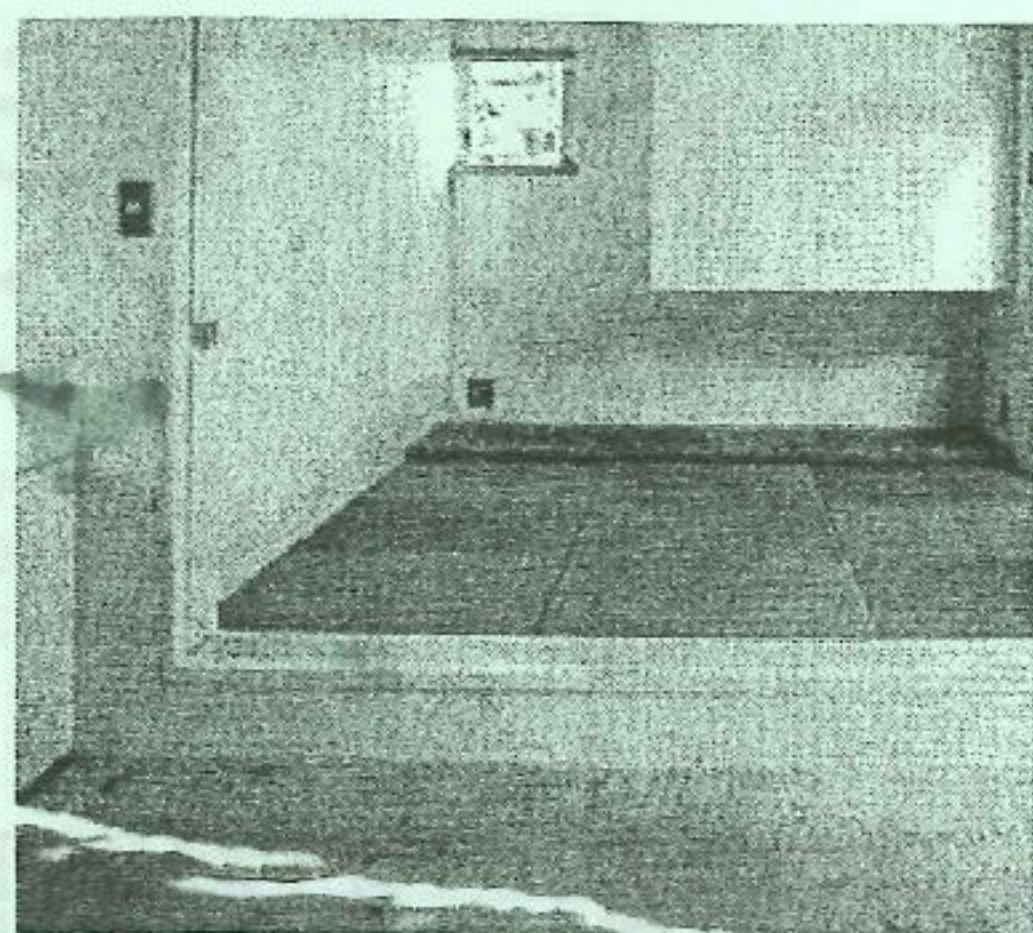
もっと広くしたい・快適にしたい

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。

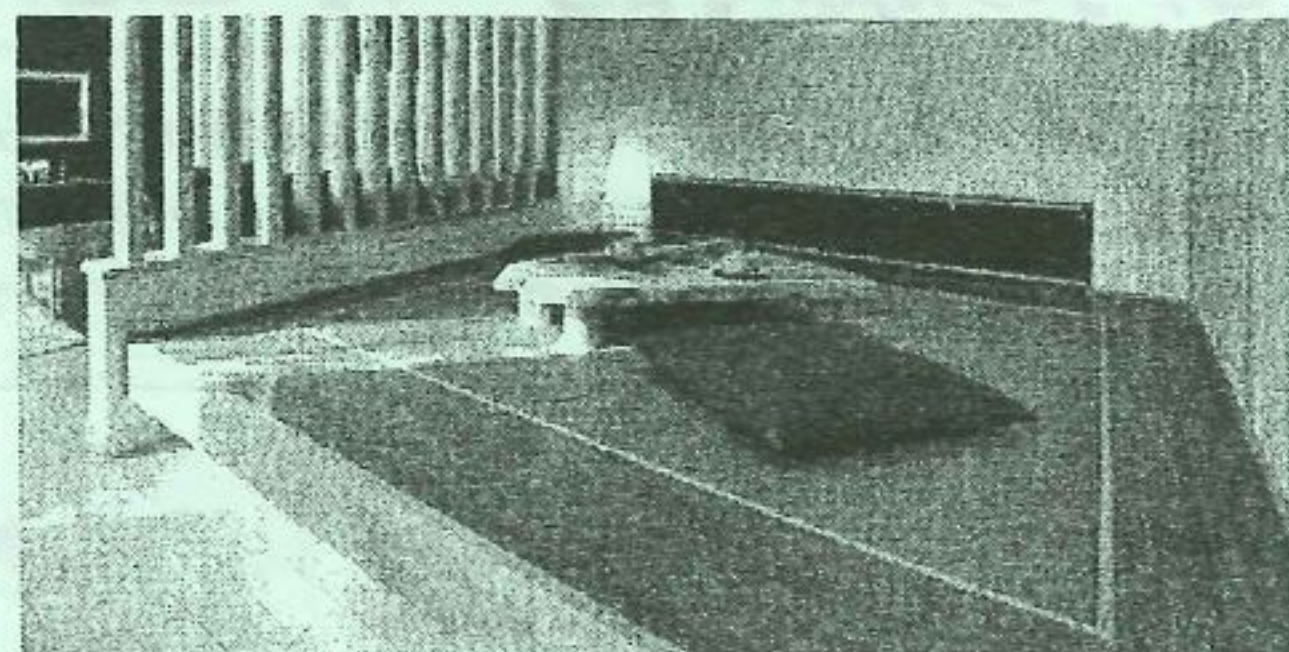


「孫と一緒に楽しく和める和室」

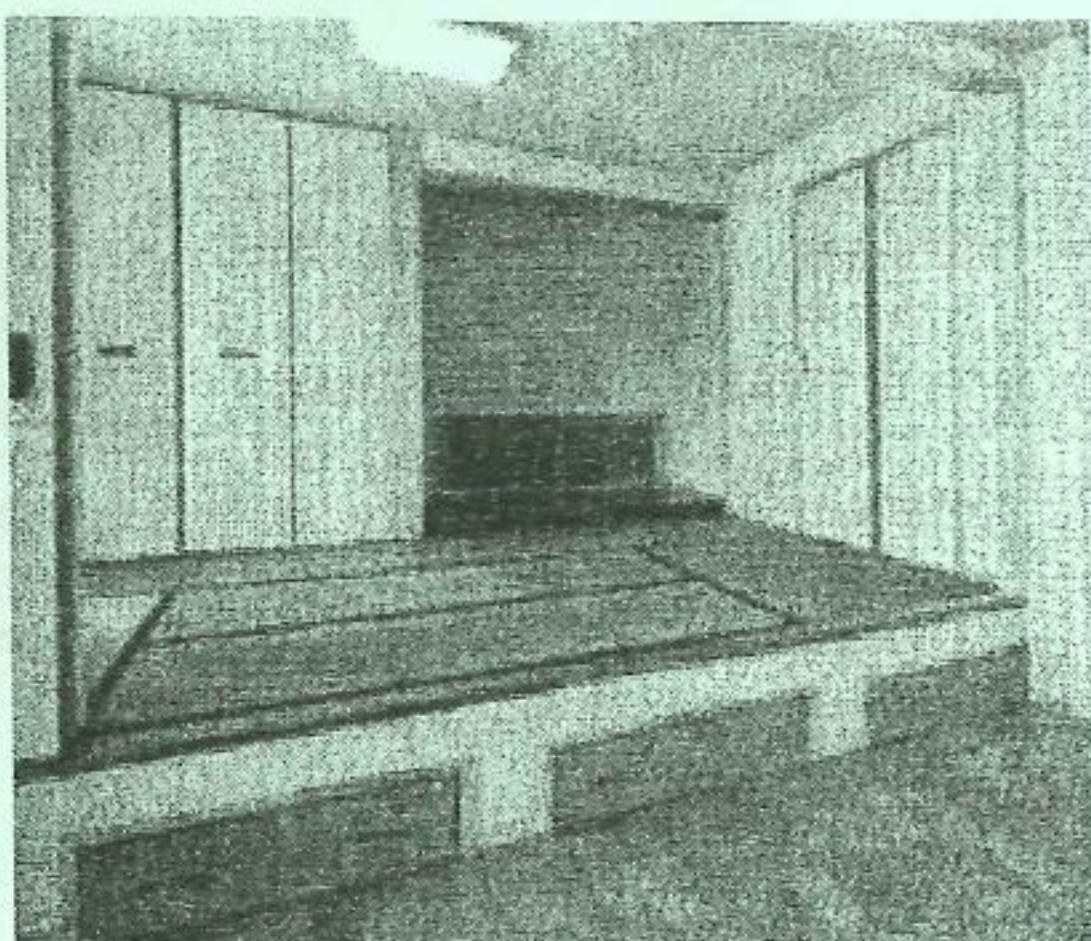
ある本に「和室とは、ひたすらにわれわれの記憶の中にある部屋である」と書いていらっしゃる建築家があります。我々日本人の生活様式が洋風になりつつある現代においても、依然として畳の部屋への憧れが強く残っているらしいのです。住宅を建てようとするときなぜか「とりあえず和室をお願いします」という施主はまだまだ多いのも事実であり、特にどう使おうと考えている訳ではない場合も、不意の来客に対応するための「客室」や、両親が訪れたときの「寝室」として利用できるからというのがとりあえず和室をつくる目的のこと。そういえば生まれ育った故郷の実家には、普段あまり使われない大きな和室があったという方も多いのではないのでしょうか。



子育ても終わり両親だけが暮らす実家の住まいは、二人っきりの暮らしにしては広すぎないだろうかとお考えの方も、まあ自分たちの家族が夏休みに子どもを連れて帰省するときにはちょうどいいからと、広いままの実家を残すのもありますが、ここはひとつ孫と一緒に楽しむ和室に変えておくのも親孝行になるのではないのでしょうか。



和室の代表格は「座敷」と「茶の間」。座敷は来客用や冠婚葬祭用として利用する部屋であり、茶の間は家族が集う部屋というのが一般的です。今や住まいから冠婚葬祭が外部施設に移った現状では、それこそ座敷の出番などほとんどなくなったご家庭も多いのでは。通常住まいの最も環境の良い場所を占領しているこの座敷を、普段の生活で利用できる空間にしてみてもいいかがでしょうか。よく耳にするリフォーム工事は「バリアフリー」という名のもとに行う段差の解消工事。3cm程度の敷居の段差を解消しフローリングや縁側と同じ床の高さにするというものです。でもしかし、椅子式の洋間と座式の和室がフラットな高さでつながることで落ち着かない部屋になってしまうと感じるのは私だけではないと思います。そこでいっそのこと段差をもっとつけてしまい、リビングやダイニングの床から30cm程度上げてみてはいかがでしょうか。これだけ段差があれば置くこともなくなりますし、ちょっとした腰掛にもなります。孫と遊んでちょっと疲れたときにもゴロンとできる場所になり、孫がリビングで遊ぶ姿を掘ゴタツでのんびり眺められるなごみの空間に早変わり。床をあげることでできる床下の空間はおもちゃ置き場としても利用できますので、遊んだ後の片付けも手間いらず。キッチンのそばに造れば、茶の間や食事室としても重宝します。和室の「バリア」はちょっとした段差の解消以上に、立ったり座ったりするときの動作なのです。洋間から腰掛けてそのままスリと掘ゴタツにおさまれば、案外そのバリアは解消されますよ。



こもだるサンちの子育て日記

第3話



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

おっばいは偉大だ

超未熟児 835g
で誕生した我が子。
お名前が決まりました。



「優しくて心の美しい人」になって欲しいという願いを込め、父の名「優一」から1ついただいて「美優」と名づけました。

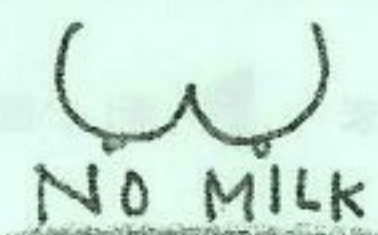


赤ちゃんが産まれて母親が母乳を与える…
極々あたりまえの光景ですよね。
無菌状態で産まれてきた赤ちゃんにはこの「初乳」がとっても大切なのです。
免疫物質が通常の母乳より10~20倍も多く含まれている「初乳」を飲めば6ヶ月間は、あまり病気をしません。

だから、何としてでも乳を飲ませなくてはならないのですが、こもだるサン「ばいおつかイデー」なのに、たっくさん出そうなのに、全く役立たず

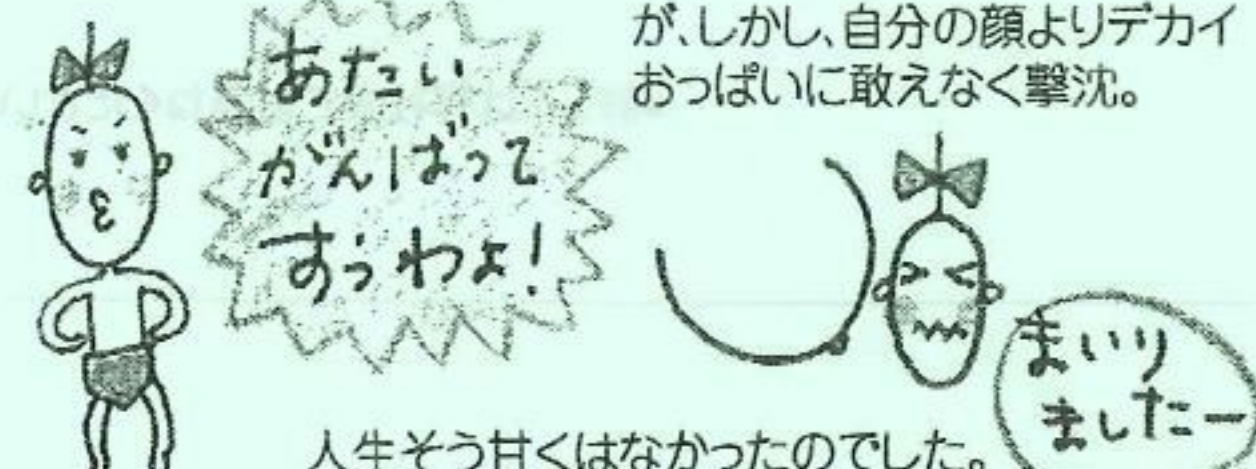
乳が出な——い!

1滴でも2滴でもいいからと言われ何とか絞り出し、貴重な「初乳」は鼻からチューブで注入~。



美優は周囲の心配をよそに「自発呼吸」「初めて入浴」などの課題を難なくクリアしてきました。

しかし、ここへ来て、ただ1つだけクリアできない大きなおっばい(…じゃなくて)課題に直面してしまったのです。それは「おっばいを吸う」つまり「授乳」という課題です。乳の出が悪いのは吸われていないせいもあるということ。ここはひとつ、美優さんがんばってもらいましょう!



看護婦さんに「ダメおっばいで賞」をいただきました。
がびよん
人生そう甘くはなかったのです。
しかし「おっばい」って記憶になくとも誰もが お世話になっているととても偉大な存在なのです。



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。

家づくりの現場を陰で支える「鳶(とび)職」

どんな工事でも、立つところがなければ何もできない。だから工事の一番初めに現場に入って足場を作り、全ての工事が終わった後に足場をはずして、一番後に現場を出て行く。人の手が届かないような高い場所での工事には必ず鳶の仕事が必要。

特に鳶で要注意なのが「物を落とさないこと」。道具一つでも落とせば、すぐ凶器に早変わりする。

鳶と言えば、ニッカボッカ(ダボダボのスポン)をはいて建設現場などで働く人をイメージする人も多いが、鳶がこの服装になった理由は作業をする時に普通のスポンでは動きづらいこと。そして高所で作業している鳶のニッカボッカを見て、風の強さを判断していたとか。

江戸時代には高い所へ登るのを特技としていたので、火消しなどの役割を併せ持った。

建築現場の職人の間では、高所を華麗に動き回る事から「現場の華」とも称されるが、単に高所作業を行うだけでなく設置場所の状態や作業性、足場解体時の効率など、その場に応じて的確に判断して組み立てることが求められる。

