

いつまでも「若いわね、素敵」と言われる女に。

# ハートにハリ、ツヤ、ウルオイ。 Beauty Age Tint

50歳からのアンチ・エイジングは、「優しさを取り戻す」から。

歳を取ると疲れやすくなって、ついついゲゲしい言葉の一つも。

50の声を聞いたら、「優しくなれる方法」を持っていることがなにより身の安全にも。

それを触感から取り戻しましょう。

疲れたらともかく優しく柔らかな、肌にスルスルとろけるようなシルクの肌ざわりを。

アイテムはブラウスなんか、いいでしょう。

素材の柔らかさが肌を通してからだに広がり、まず、うっとりとし、

そして優しい気持ちになって、小さな幸せまで覚えることでしょ。

あなたはみるみるうちに、

「華麗に、たおやかに、そして何となく美人に」…。



これからの疲労回復は…  
柔らかな素材を身につける、ま  
とうことから。  
(上質の素材はそれだけであな  
たに存在感まで与えてくれます)

## いままでのライフスタイルを 見直してみませんか。

今年は私たち日本人にとっては、忘れられない年になりました。そこで少し「使いすぎライフスタイル」を見直し、家計に貢献できそうなリフォームをいろいろご紹介してまいります。

### ●この際、アウトドアを見直し●

自然を満喫する最高の贅沢は「暑いときには暑さを楽しむ。寒いときには寒さを楽しむ」ことではないでしょうか。これからまた暑い夏がやってきますが、エアコンの節約を兼ねながらアウトドアに目を向け、夏ならではのファミリー・ライフを。

### 自宅のテラスでアウトドアパーティー。 これが今夏の節電ライフ・スタイル!

大切な家族との食事に、また友人を招いてオープンエアなテラスでパーティー…。樹木の緑と太陽の輝きが増すこれからは、外で過ごす時間が心地良い季節です。休日は、リラックスしてお昼からテラスで冷えたビールでも…。自宅の庭、ベランダ、ウッドデッキなどでゆっくりくつろぎたい方の、新しいライフスタイルは節電にも直結。ちょっとしたウッドデッキをはじめ、アウトドアライフは自由設計なので狭い庭でもOK。設置したときから本格的な自然浴生活が始まります。



(イメージパース)

▼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

# 物を大切にしよう新聞

2011.7

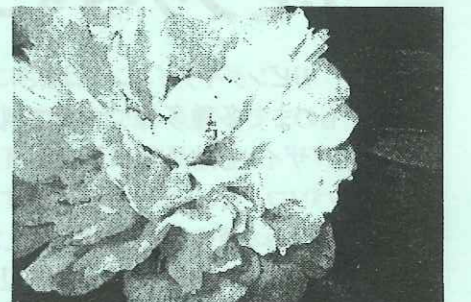
その心は、大量生産、大量消費、大量破棄社会からのGood Bye!  
あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。  
そんな社会と暮らすが、本当に望んだものなのか、快適なのか。  
これからはまず賢おう。それには、きちんとして、わかりやすく一流の物差しがいる。  
その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。  
みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

## 暮らしに花をさかせましょ マンスリーいけばな Life with Flower

通りすがりの花屋さんで見つけた季節の彩り。  
街のショーウィンドーに、オフィス街のカフェで、  
いつもの場所に、さり気なく花がしつらえてある。

やっぱり、きれい。

だからおうちにも、わたしなりに。  
小さなお花とかわいい器で、簡単チャレンジ。



7月の彩りーシャクヤク(芍薬)

### 花言葉は

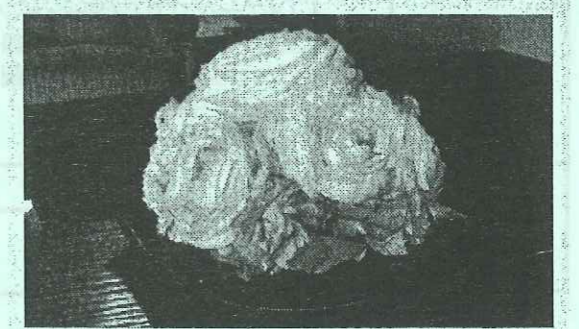
「生まれながらの素質」  
女性の「はにかみ」「慎ましやかさ」  
そして「恥じらい」

### 7月の彩りならーシャクヤク(芍薬) 生け方ポイント

シャクヤク(芍薬)と言えば昔から「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」ですね。これは「シャクヤクのように風情があり、牡丹のように華麗で、百合のように清楚」という、女性の美しさを形容することば。

今回はシャクヤク、カネーション、ダリア、スイトピーを使って花の美しさを、色彩美と花の大小のグラデーションでアレンジ。

アレンジの仕方は5センチの正方形にオアシスを切り1番下にグリーンを敷きます。次にまわりから順に花を挿していきます。このとき1番大切な事は丸い円を美しく作る事です。



### シャクヤク(芍薬)とは

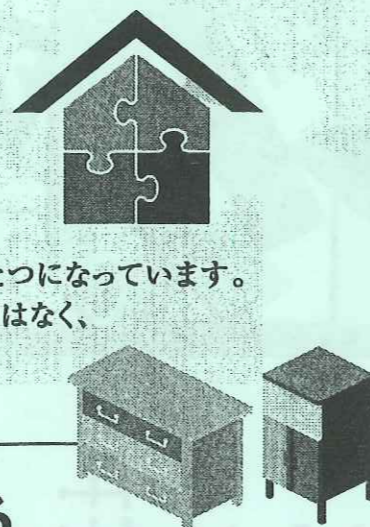
漢方薬でも極めて重要な植物の一つ。かのギリシャ神話ではオリンポス山から取ってきたシャクヤクの根によって、黄泉(よみ)の国王の傷を治したと語られており、死者の国の王の病も治すほどの万能薬とか。

日本のシャクヤクは一重咲きが中心で、特に雄蕊(おしべ)が大きく発達して盛り上がり花の中央部を飾るものが多く、全般にすっきりした姿、形です。この花型を「金蕊(ずい)咲き」と呼び、海外では「ジャパニーズ・タイプ」と呼んでいます。

丸い円を描くように花を挿すとき、挿す場所に特に決まりはありませんので、あなたの感性で楽しんでみてください。

# 大切なものを賢くしまおう 収納術

「もの」がいっぱいの現在。住まいの収納は大きな関心事のひとつになっています。住まいにある様々な「もの」はその収納場所や収納方法に決まりはなく、それぞれのライフスタイルで自由にできるものです。豊かな発想と自由な表現で楽しい収納を考えましょう。

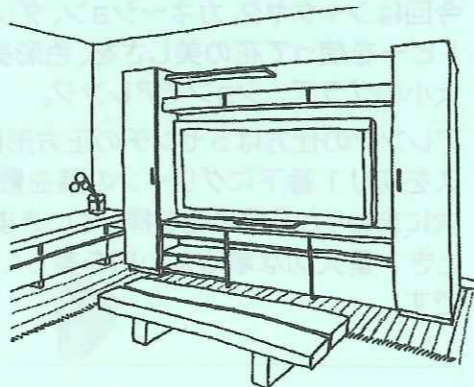


## リビング・ダイニングの収納を考える

リビングやダイニングはまさにライフスタイルで収納するものが大きく変わります。さらに大きなものから小さなものまで多種多様ですので、収納方法も多様性が求められます。書籍やカセット類などは背表紙や表紙のデザインを効果的に見せる演出を考えたり、日用品などの小物は引き出しや小物入れに集約し、文房具やパソコンなどをまとめて収納する場所を“情報センター”とか“事務センター”などのネーミングにするなど、楽しみながら収納計画を考えます。まずはリビング・ダイニング周辺に収納する「モノ」を表にしてみます。

		分散型収納	
		見える	隠す
1年を通して毎日使うもの	個人		アイスボックス・ボトル・水差し・タバコ灰皿・ライター
	共有	TV・ビデオ・オーディオ・リモコン・パソコン・小型冷蔵庫	新聞・食器・箸・フォーク・スプーン
1年を通して時々使うもの	個人	DVD・CD・LD・ゲームカセット	郵便物・DM・人形・ぬいぐるみ・フィギア
	共有	TVゲーム・プリンター・インク・用紙・電話・メモ・筆記用具・住所録・写真・アルバム・写真立て・書籍・漫画・情報誌・百科事典・生活辞典	雑誌・文房具・ゴム印・スタンプ台・印鑑トランプ・将棋・囲碁・花札・麻雀・つめ切り・耳かき・薬箱・ドライバーセット・老眼鏡・虫眼鏡・はさみ・スベアキー・荷造り用品・延長コード・換えの電球
季節や行事で使うもの	個人		保険証・病院カード
	共有	扇風機・除湿機・加湿器	学校からのお知らせ・回覧板・特売チラシ割引券

こうして表にしてみるとリビング・ダイニングに収納したい「モノ」は結構たくさんあり、やはり隠したい「モノ」が多いですね。これらの隠したいモノの多くは小物ですから、引き出しや小物入れを使った収納が整理しやすく使いやすい収納になります。大きな「モノ」で見える収納にしたいTVやパソコンなどの上部や下部に、扉つきの収納場所を確保すると空間を有効に利用できます。書籍、雑誌、事典など見た目を揃えて収納したい「モノ」は書棚を利用したくなるので、リビングに設置できる場所を確保することもキレイを保つ秘訣です。



# こもだるさんの子育て日記

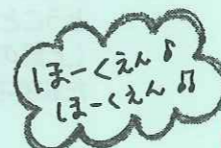


はは(こもだる) ちち(だんご) みゆ(娘)  
偉らく母 偉らく父 平成10年生まれ

こもだる(狐樽)とは黨(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。

## 小さな怪獣たち

超未熟児 835グラム  
で誕生した美優。  
保育園に入園しました。



2~3歳児混合クラスのゆり組さんです。  
25人ほどの小さな怪獣たちが  
元気いっぱい、あばれまくっています。



## おもちゃの取り合いなんて 日常茶飯事

最初は引っぱり合う。



次に突き飛ばす。



終いには噛みつき〜。

まだまだ言葉のコミュニケーションがうまくいかないため、動物的な行動が多々見られるのであります。

こうして社会の波にもまれてたくましく成長していくのですね。



# こんな簡単なことで、 脳が若返る!

ポケットの中の  
硬貨を感触だけで  
識別する



指先の感覚は意外と鈍っています。指先には微妙な感覚が集まっています。端的な例はよくテレビでも放映されるように、精密な測定機器でもわからないミクロン単位の誤差や違いを超ベテラン職人が指先一つで識別し、宇宙衛星の部品を作るときのように。

形を見て識別することではなく、感触で意識することは大脳皮質の特殊な情報処理を使うことになり、大脳の性能アップにつながります。

さあ、いつもの硬貨を使って「感触」にトライ!

## やり方

ポケットの中に10円玉と100円玉を5枚ずつ入れます。それをじっくりではなく、即座に識別します。硬貨のまわりにあるギザギザですぐに識別できると思いがちですが、実は急いでやろうとすると、これがなかなか…。



## サクセスポイント

ゆっくりやればできてしまいますので、あえて不便さつくるために速くやるのが何より大事。  
(「脳が若返る30の方法」米山公啓著参照)

身の回りを、  
変えてみると…

それが楽しみに。  
それで明るく、  
快活に。

ダイニングテーブルの灯りの高さを変えてみましょう。

今までは違った光の当たり方と明暗で雰囲気が変わります。食事をよりおいしく、会話も弾むきっかけにしてみてください。

暮らしの手帖「暮らしのヒント集2」より