

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 Flirt

50歳からのアンチ・エイジングは、「1つでいいから流行を」から。

年を重ねると、どうしてもお肌のハリがなくなり、からだもどことなく贅肉がついてくる。

見た目ではわかりませんが、同世代の女性を後ろから観察してみると、

「これが自分」と驚かれることも。

そこでワンポイントレッスンです。意識的に「清潔感を保ちましょう」。

それもポジティブに、「おしゃれにです」。

1つでいいから流行をとり入れる。

靴とかバッグなどアクセサリーでもいいのです。

それも「流行を追うのではなく、遊び心を持って、面白がる気持ち」でしょうか。



流行は着こなしもポイント…

若い人の着方や身に付け方を、ひそかに真似る。

「流行」という時代の息吹に、いつもピンカンになれるですね。

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。

● お風呂代をチェック ●

お風呂の節約でよく言われるのが、「シャワーか、浴槽か」というもの。結論から言いますと、夏は「シャワー」。

水道代チェック

一般的な浴槽にお湯を入れると約200ℓ。シャワーを15分使うと約180ℓの水を使用します。

15分以内の入浴ならば、シャワーの方が得とされていますが、制限人数は3人まで。では4人なら、節水省エネシャワーにすれば大丈夫です。

ガス代チェック

一般的な浴槽にお湯約200ℓ入れる時間は17分。17分以内の入浴であるなら、シャワーの方が得とされています。夏場は、シャワー入湯なら設定温度を39度未満に。浴槽入湯は40度～42度で給湯しなければなりません。夏場に限り、シャワー入湯の方がお得になるみたいです。

満足感はそのまま、空気力でエコ&エコ

TOTO エアインシャワー

1年に浴槽約130杯分(4人家族)も節水。特に夏場シャワーだけで入湯したい場合、節水シャワーヘッドは大活躍です。

従来のシャワーと比較すると約35%(当社比)節水しながら、心地よい浴び心地を実現。新技術により水に空気を含ませることで、水の一粒子一粒を大粒化。節水しながらも、たっぷりの浴び心地が体感できます。

▼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

物を大切にしよう新聞

2011.8

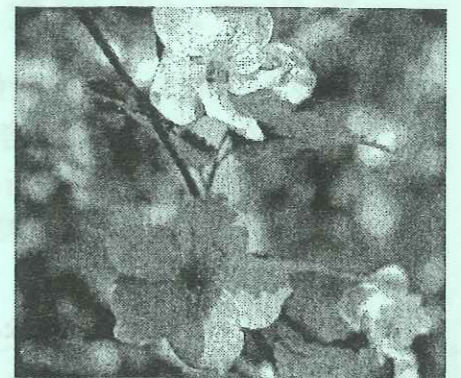
その心は、大量生産、大量消費、大量破棄社会からのGood Bye! あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。これからはまず疑おう。それには、きちんとして、わかりやすく一流の物差しがいる。その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

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

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。



8月の彩りー山吹

花言葉は「気品」「崇高」「待ちかねる」

8月の彩りならー山吹 生け方ポイント

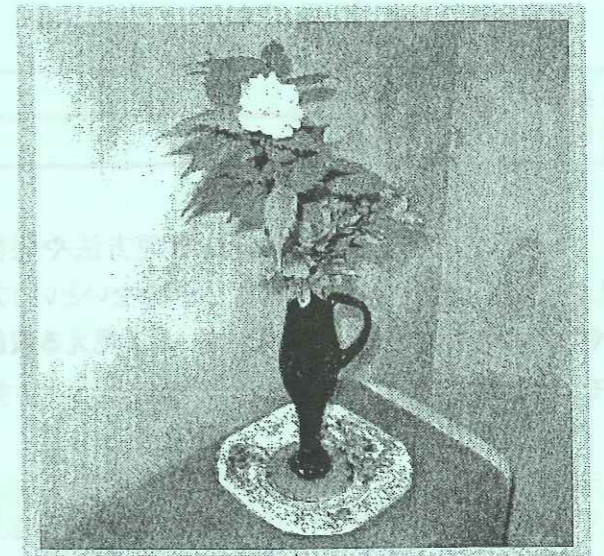
山吹は古来から親しまれ、万葉集や源氏物語にも数多く登場する花で、「やまぶき色」は日本の伝統色のひとつです。枝は細く垂れます。そこで、しだれる美しさを見せるようにすると風情が出ます。

かたや、つつじは種類がとても多くて迷ってしまうほどです。

花の雰囲気から季節感のあるものを山吹と取り合わせるのがポイントです。

山吹とは

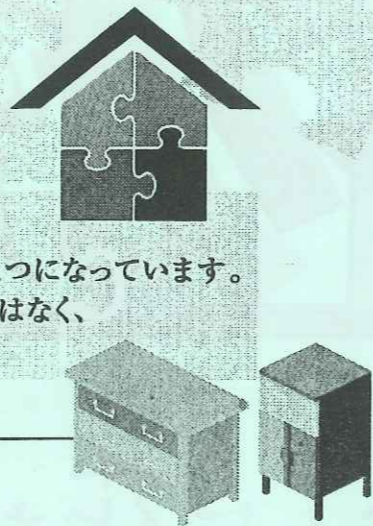
しなやかな枝が山中で風に揺れ動く様子を『山振り』と呼んだことが、名前の由来とも。また山の中で落(フキ)に似た黄色い花を咲かせることから…という説もあります。一重と八重、そして白山吹があります。



普通のご家庭でトイレにはあまり空間がありませんが、一輪挿しの花入れで、こぢんまりと生けてみられることをおすすめします。

大切なものを賢くしまう 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。



キッチン収納を考える

キッチンは住まいの中で最も「モノ」があふれている場所です。調理の作業手順や使用頻度などを考えながら収納計画を考えましょう。こまかい分別が必要なゴミの仮置き場や、漬物・常温保存できるものなどの収納場所として土間や食品庫は大きく活用できますし、冷蔵庫の中がいつも一杯という方には、一時保存としてクールボックスを活用するなど様々なアイデアが活かせる場所でもあります。

水物と粉ものや生鮮と乾物などストック品も含めて、特性を活かした収納を考えましょう。

		分散型収納	
		見える	隠す
1年を通して毎日使うもの	個人		箸
	共有	まな板・ラップ・ホイル・しゃもじ・菜箸 生鮮食品・パン・炊飯器・トースター・電子レンジ・スポンジ・たわし・洗剤・ふきん・雑巾・パソコン・椅子・伝言掲示板 生ゴミ	包丁・フライパン・ボール・ざる・米・缶詰・乾物・じゃがいも・玉ねぎ・レシピ本 燃えるゴミ・燃やせないゴミ・燃えないゴミ
1年を通して時々使うもの	個人		弁当箱
	共有	塩・コショウ・砂糖・醤油・スパイス	お盆・酢・油・小麦粉・パン粉・片栗粉 ピーラー・卸し器・お玉・フライ返し・泡だて器・缶きり・栓抜き・レモン絞り・じょうご・金網・タッパー・昆布・鰹節・煮干し 椎茸・ペットボトル・トレイ・牛乳パック
季節や行事で使うもの	個人		
	共有		なべ

キッチンに収納する「モノ」は、調理方法や保存方法にそれぞれのライフスタイルが大きく影響しますので、上表の区分けがしっかりこないという方もいらっしゃると思います。基本は毎日使うモノやすぐに使いたいモノ(調味料等)は「見える収納」で、保存しておくモノや見た目が汚れやすいモノは「隠す収納」で考えると、スッキリと使いやすいキッチンになります。

こもだるさんの子育て日記



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

毎日おべんきょう

超未熟児 835グラム
で誕生した美優。
毎日、元気に保育園に通っています。

朝の8:30~夕方の18:00ごろまで
起きている間のほとんどの時間を
保育園で過ごしているわけです。

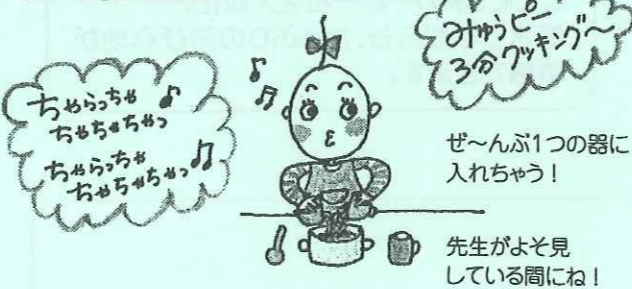
おむつ卒業だって保育園で!
お友だちがお絵描きをしているところへ

「しあ~
ちやっくらしやっくら」
この日、彼女の中で
いったい何が起こったのか...



「そは
トイレじゃな~!!」

お食事のマナーだって保育園で!
お味に飽きてきたら...



「せ~んぶ1つの器に
入れちゃう!
先生がよそ見
している間にね!

親の知らない世界で、いろいろなことを学び、経験し、
さまざまな表情を見せるようになってきた我が子。
つくづく、皆さまに育てていただいていることを実感します。

こんな簡単なことで、 脳が若返る!

鼻をつまんで
コーヒーを飲む



無意識でも記憶が残っている脳。
普段コーヒーを飲むとき、香りの刺激が鼻の粘膜
や嗅神経を通して脳に入り、脳の中で香りが分析
され、自然とコーヒーが味わえます。
つまりこの時、脳は無意識状態。
では、その香りを封じ込めると、さて...

やり方

やり方はそのものズバリ。
鼻をつまんでコーヒーでお試
ください。
脳は、舌の味覚だけで口の中
に入ったものを分析しようと
フル回転状態に。



いつもなら、無意識のうちに分析できるはずが、
勝手に違うため、「これはおかしい!何だろう?」と
一生懸命に考えます。
この「何だろう?」と考えることに意味があります。

サクセスポイント

意外な飲み心地を感じたら、成功。こうした違和
感が脳への刺激に直結。
ふだん食べなれているものも、試しに鼻をつま
んで食べてみましょう。
(「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。

家のなかでもちょっと上質な部屋着で過
ごしてみよう。

緊張感を覚えたら、背筋が伸びます。
すると、何か新しいことをやってみたくなる気
分に...

暮らしの手帖「暮らしのヒント集2」より