

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 Hint

50歳からのアンチ・エイジングは、「背中美人」から。

「見られている」という意識が女性の背中を美しく、「背中美人」になるそう。

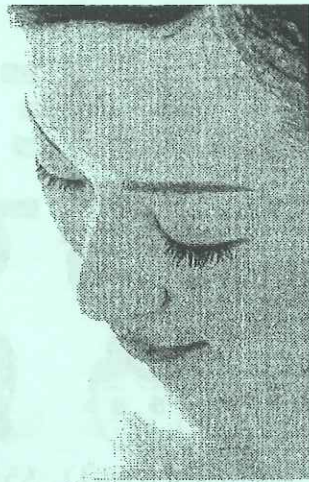
姿勢コンサルタントの武田まり子さんによれば、

「背中美人」になると「姿勢が良くなり内臓が正しい位置に戻るので、便秘やむくみが解消されることも」。

それに加えて、「そうした改善も影響してか、別人のように性格が明るくなる人もいますよね」ですって。

女性ならご存知でしょうが、50歳を過ぎる頃から骨量が一気に下がります。

人から見られても「いつもキレイ」でいるために、「背中チェック」をお奨め。



まずは今すぐにでも「骨密度の測定」を。

そして正しい栄養知識を栄養士さんから教わってください。カルシウムだけではダメで、あわせてビタミンDや運動も重要なんです。

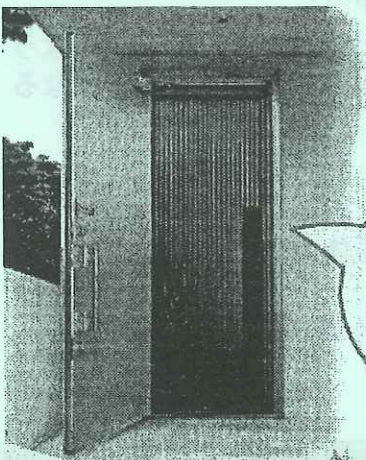
いままでのライフスタイルを見直してみませんか。

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。

●残暑のエアコン代を節電

玄関を採風口にすると、家じゅうに風を通せる。

玄関・勝手口用横引収納網戸 しまえるんですα



簡単に取り外して手軽に丸洗い。収納スペースにも困りません。

9月の声を聞いても、温暖化のご時世。

まだまだ「涼」がほしい！

でも9月なら「通風で涼」が一番快適で経済的。

自然の外気が部屋の中をまっすぐに通り抜ければ、心地よさも格別です。

そこでご紹介するのが、玄関を採風口にして玄関⇔窓を外気の通り道にするこの網戸です。

あらゆるメーカーの玄関ドア、引き戸、勝手口、バルコニードアに取り付けが可能。

▼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

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。

大切にしよう新聞

2011.9

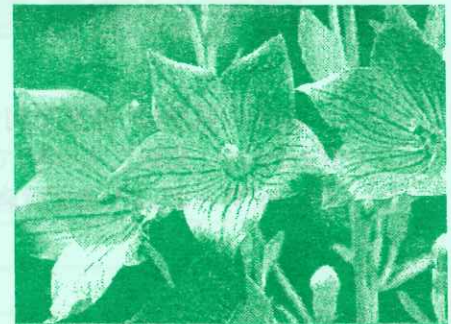
暮らしに花をさかせましょ マンスリーいけばな Life with Flowers

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。



9月の彩りー桔梗(ききょう)

花言葉は
やさしい愛情 誠実・従順
変わらぬ愛・心

9月の彩りならー桔梗(ききょう)

生け方ポイント

春の七草は「七草がゆ」の通り“食”を楽しみますが、秋の七草は“花を見る”ことを楽しみます。

桔梗は秋の七草のひとつで、その花の形から「桔梗紋」が生まれました。

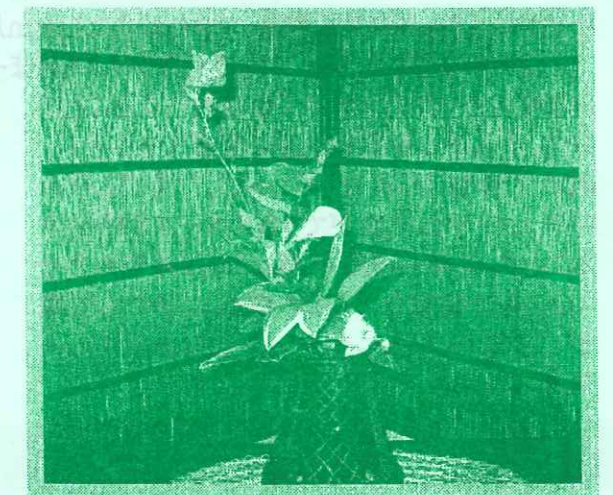
古く陰陽で有名な安倍晴明が使用した五芒星(ごぼうせい・右の図)を桔梗印と呼び、彼を祀っているパワースポット京都・晴明神社では神紋となっています。



桔梗とは

桔梗は6月～9月の間に花を咲かせます。この花の根はサポニン(殺菌効果)を多く含むところから漢方などにも用いられてきました。

最近、「和」をイメージする花が次第に飾られることが少なくなりつつあるようで、日本ならではの季節感を暮らしのシーンにもっと取り入れたいものです。



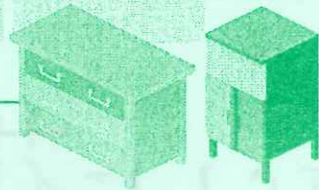
桔梗は大変弱い花なので切り口に「ミョウバン」をすり込むか、「酢」にしばらく浸けてやると長持ちします。

取り合わせの「こ百合」は早春から春にかけて花を咲かせますが、花が終わった後、葉が強くなり色も美しくなるので、切り花には花よりも葉を使います。

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。



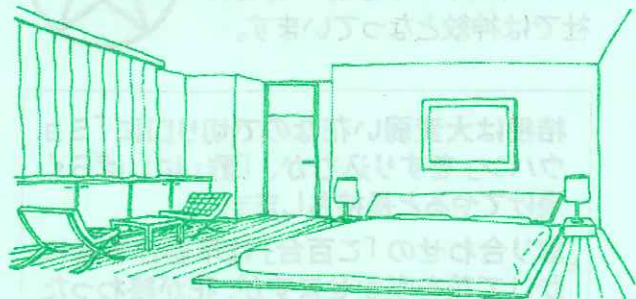
寝室収納を考える

寝室の収納は、寝室で何をするかで変わってきます。単純に寝るだけの部屋じゃもったいないじゃありませんか。夫婦二人っきりでいられる場所でもありますし、寝室を有効に活用して夫婦のコミュニケーションを育みましょう。まずは寝室に収納するものを表にまとめてみます。

		分散型収納	
		見える	隠す
1年を通して毎日使うもの	個人	常備薬・化粧品・洗面用品	下着・パジャマ・ストッキング・ネクタイ・ハンカチ
	共有	TV・ステレオ・本・目覚まし時計・スタンド・ティッシュ	
1年を通して時々使うもの	個人		替えのシーツ・枕カバー・ワイシャツ・ブラウス・ジャケット・スーツ・スカート・帽子・ネックレス・指輪などの装身具・カフスボタン・ネクタイピン・趣味の道具・靴
	共有		旅行用品・バッグ
季節や行事で使うもの	個人	電話メモ・筆記用具	寝具(夏用、冬用)・ポロシャツ・セーター・マフラー・和服・和服用備品・スポーツウェア
	共有		

表を見ると隠す収納が多いことが分かります。これは子ども室にもあてはまりますが、やはり大きめのクローゼットが必要なのですね。クローゼットの奥行きは60cmが一般的。でも60cmだと冬のコートなどがさばるものは少し窮屈。できればあと10cm足した70cmの奥行きにしたいものです。

とはいいいながら既製品では奥行きサイズも決まっているので、ここはウォークインクローゼットを考えてみませんか。奥行きサイズが自由になることに加え、引き出しや棚を自由に配置できる上に、隠れて着替えられたりちょっとした身だしなみのチェックやお化粧ができるスペースを確保することで、夫婦円満な家庭になるかも知れませんよ。実は繊細なこころの機微に対する配慮がご夫婦のコミュニケーションには大切だったりしますから…。



こもだるサンの 子育て日記



はは(こもだる) ちち(だんな) みゆ(娘)
働らく母 働らく父 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みました。

強くなるのだ!

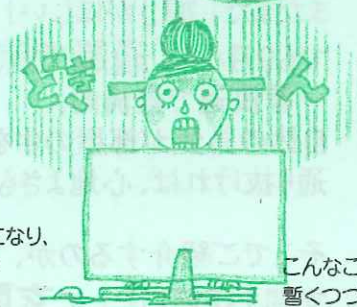
超未熟児で誕生した美優。最近、しょっちゅう熱を出します。

熱が37度を超えると元気があっても保育園から呼び出しの電話がかかってきます。



それは締切に追われている時にかぎってまるで試験かのように見事なまでのBADなタイミングでやってくるのです。

保育園からお電話です!



2~3日安静にしていると元気になる、また1週間くらいすると熱を出す。こんなことが暫くつづきました。

ある時、なかなか回復せず、咳も止まらない状態がつづき、心配になり精密検査を受けました。結果はカゼということでひと安心でした。お医者さんのお話では、今はいろいろな菌と戦って免疫をつくって強くなっていく時期なんだということです。

がんばれ美優!
戦って強くなれ!

我が子が戦うのをしたばたせずに見守ることも大切なことなんですね。



こんな簡単なことで、 脳が若返る!



声を出して新聞の
テレビ欄を読む

声を出して読むと、記憶度が断然アップ。脳に情報を入れる場合、あらゆる感覚を動員したほうが、強い記憶になります。

普通の文字情報はそうそう記憶に組み込まれません。音読は、唇や舌、喉など、体の様々な部分も使い、体をフル動員するわけですから、黙読よりはるかに大きな脳への刺激となり、強い記憶となるのですね。では、とりえず新聞のテレビ欄から、というより…。

やり方

やり方はそのものズバリですが、音読で文章のリズムを覚えることが本を読む【クセ】はつながるので、いま本を読むことにマンネリを覚えておられるのなら、本で音読をお試ください。

ただし、読むのに時間がかかり、知識や情報を得るのがスローになりますが…。

しかし慣れてくると脳は内容をすばやく理解しようと努力するので、情報分析などはだんだん早くなるかと。

サクセスポイント

声に出して読むときは、できるだけ大きな声で、かつ身振り手振りなどの身体の動きを加えて読むと、さらに効果がアップ。

(「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。
そして明るく、快活に。

家のなかの時計の位置を
変えてみましょう。

視線が変わって日常のシーンが新鮮に見えてくることでしょ。数が多ければ少し減らして、時計のない部屋づくりもおすす。め。

暮らしの手帖「暮らしのヒント集2」より