

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、「異性の目」から。

やはり女は「美しくない」と。でも保つのはたいへん。

ふだんが大事!なんですって。

「脚の線がきたなくなるから、いつもパンツスーツばかりにしない」。

「あごの線がきたなくなるから、いつも顔の横に髪をおろしていない」。

隠れているという安心感に、映画監督の大島渚さんは注文をつけていました。

では、そのきたなくなった線を誰が見るのか、です。

女の場合、見ているようで、肝心なところは見ていない、とも。

異性の観察目をお忘れなく。



まずはこんな対策は
いかが…。

たまには、ミニスカート。
髪は、ショートカット!

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。

車庫活用で節電

太陽光発電にしたいのだけれど、
屋根にとりつけられないの!



大丈夫ですよ、カーポートの上に取り付けられます。

LIXIL エコリス Solael(ソラエル) カーポート屋根付式 ソーラーパネル



このカーポートは「車庫本体+太陽光発電用
架台+太陽光発電」が一つになった商品で、発
電能力は一般の屋根で発電するのと同様同じ
3.3キロワットの能力を搭載。

もちろん国や市町村などからの補助金が受け
られる対象商品で、昼間発電して余った電気は「売電」でき、屋根に取り付
けるのとなんら変わりません(むしろ屋根に比べメンテナンスも楽そうで
すね)。

いま、カーポートだけをお考えの方も、ぜひご検討になってみてください。

こんなご事情の
お住まいにもおすすめ

▼ 住宅の美観が気にな
ったり、保証や品
質面から屋根には
取り付けたくない
場合。



▼ ソーラーパネルの
設置面積を増やし
たいが、住宅屋根
にはこれ以上は増や
せない場合。



▼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

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、伝統的がよい。
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。

2011.10

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。



10月の彩り—コスモス(秋桜)

花言葉は
乙女のまごころ 愛情
たおやかさ

10月の彩りなら—コスモス(秋桜) 生け方ポイント

今月はコスモスに秋海棠(しゅうかいどう)
の葉をアレンジ。それは、どちらも秋の季語
として用いられているところから。

コスモスは日本の秋の情景を代表する花の
1つです。もともとは江戸時代の終わり頃に
渡来した外来種なのですが、いまではすっ
かり日本の風景に溶け込み、ご家庭にも風
情ある秋を運んでくれることでしょう。

コスモス(秋桜)とは

コスモスはどうして「秋桜」?それは主に秋に
咲き、花卉のカタチが桜の花に似ているとこ
ろからの和名です。

さて秋海棠はペゴニアの一種で、花の紹介
は松尾芭蕉にお願いしましょう。

「秋海棠 西瓜(すいか)の色に 咲きにけり」
でした。

コスモスはとても弱い花なのでしっかりと水切りして水揚げしてください。

雑然と咲いている情景はとっても美しい
のですが、切花にして使うとあまり見栄え
がしませんので、たくさんのコスモスを無
造作に花瓶に挿すほうがコスモスらしさ
が感じられます。

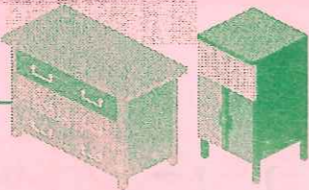
秋海棠は水揚げがあまり良くありません
ので切り口を焼き、しばらく冷たい水につ
けて置いてください。



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。



子ども部屋・書斎収納を考える

子ども部屋も寝室と同じで何をするかで決まります。親としては静かに集中して勉強してほしいから個室を与えているのかも知れませんが、往々にして子ども部屋の主役は勉強ではない場合が多いのです。しかしそうはいつでも勉強を中心に考え、就寝や遊び場、自己の確立など多彩な使い方を考えた収納計画が望まれます。また成長に合わせた量の変化にも配慮した収納計画が必要です。

一方、書斎ですが読書や仕事場として利用するというよりは、男性(旦那さん)の逃避場所的な使い方の方が多いかも知れませんね。いずれにしてもプライベートな空間として収納を考える必要があります。

		分散型収納	
		見える	隠す
1年を通して毎日使うもの	個人	机・椅子・スタンド・本棚・パソコン・かばん・ベッド・オーディオ・TV	
	共有		
1年を通して時々使うもの	個人		書類・アルバム・下着・玩具・ぬいぐるみ ゲーム類・スポーツ用品・楽器類
	共有		
季節や行事で使うもの	個人		
	共有		予備の寝具・衣類

表をみると当然のことですが、個人のモノばかりです。さらに毎日使うモノは「見える収納」で、その他のモノは「隠す収納」がメインになることがわかります。その他、量の変化による分類もしてみましょう。

- 量が変化しないモノ：寝室用品、TV、パソコン、机、椅子
- 徐々に増えるモノ：本、紙類、アルバム類
- 不確定なモノ：衣類、遊び道具

徐々に増えるモノや量の変化が不確定なモノを収納するスペースにはゆとりを持ちたいものです。適切な時期にモノを処分することは整理整頓された収納には必要なことですが、「思い出」にもつながる個人的なモノの収納は、屋根裏とか納戸といった他の場所も含めて収納方法を考えましょう。

こもだるさんの子育て日記



はは(こもだる) ちち(たぶんちち) みゆう(娘)
偉らく母 偉らく父 平成10年生まれ

こもだる(狐梅)とは黨(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。

理想と現実

超未熟児 835グラムで誕生した美優。今日は生まれてはじめての運動会。

ちち、はは、じじ、ばば、はりきって観戦です!



みんな小さくて、まるでお人形さんが走っているみたいです。ほっこりするような空気に包まれてプログラムは順調に進み、いよいよメインイベントのお遊戯がはじまりました。



かわいい園児たちの中に直立不動の我が子を見つけ...



と、思わず雄叫びをあげてしまいました。

その後、悪びれる事もなく私の作ったおにぎりをニコニコしながら食べる美優を見て大反省。親の理想を押しつけてはダメですね。我が子のありのままの姿を愛せるようになりたいと心から思ったのでした。



こんな簡単なことで、 脳が若返る!



コーヒーの匂いを嗅ぎながら、魚の写真を見る

コーヒーがまずくなる?

目の前にある食べ物の品と匂いは、一致しているのが普通です。コーヒーの香りがすれば、脳はコーヒーのイメージを浮かべ、視覚的にもコーヒーカップを思い浮かべます。しかし、匂いはコーヒー、目に入ってくるものは魚だったら...

お暇なときにでも、一度試してみてください。

やり方

香りたつ熱いコーヒーを横に魚の写真を目の前に。

脳は今までの経験からありえない状況に混乱をきたし、「魚にコーヒーがかかってしまったのだろうか?」など「一体何が起きたのか?」と混乱します。

この混乱こそが、脳を活性化させるのですね。

何故?を解明しようとあなたの脳はフル回転へ。



サクセスポイント

人間はある匂いをどんな状況で嗅いだかを、結構思い出せるものだそうです。

そこで、いろいろな匂いで嗅覚を刺激し、忘れていた「記憶」を思い起こすことで、脳のコリを和らげて見ましょう。

(「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。それが明るく、快活に。

奥様のお料理をほめてみましょう。

ほめ方の3ポイントをお知らせしますと、「味」「香」「色」です。初めは3つのうち一つでいいので、ほめ言葉を搜してみましよう。

暮らしの手帖「暮らしのヒント集2」より