

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、「友達づくり」から。

ふと気づくと友達が減っている。これが歳を重ねるとさらに減ってきます。

50の声を聞いたなら、再び意識的に友達づくり。

でもお互いにグチを言い合う友達ではなく、適度に緊張感のある会話もできる間柄で。

できれば環境の違う人と付き合うことがいいらしい。

それは確実に歳を取ると好奇心が少なくなってくるから。

それを自分の努力でカバーするより、他力本願の友達関係で、

新しい発見や世界を広げる方が、断然、

後の人生の「ハリ、ツヤ、ウルオイの長持ち効果」につながるかも。

これからの友達付き合いでは…  
来るものは拒まず、去るものは  
追わず。(人間関係でいちいち煩  
わされると、くたびれます)

## 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、電気代を見直し

もうすぐシトシト・ジメジメの梅雨。じょじょに気温も高くなり、ちょっと過ごしづらい時期になります。

こんな時どうしてもエアコンの除湿機能に、さらに夏に向うと暑くてつついエアコンに頼ってしまいますね。

湿気や暑さにエアコンを多用せず、湿気をコントロールする「調湿」で電気代を節約。

### LIXIL「エコカラット」で お部屋の「調湿リフォーム」を。

ご紹介する「エコカラット」は粘土鉱物などの微細な孔を持つ原料を焼成した内装壁材で、主に壁面に張ります。表面に微細な孔があるので湿気を吸ったり吐いたりし、つまり室内の湿度が高くなるとこの孔が湿気を吸収して湿度を下げ、ジメジメやベトベト感をぐっとやわらげてくれます。逆に冬など湿度が低くなると湿気を放出して潤いを与え、お肌を守ってくれ、オールシーズンで快適なお部屋にしてくれます。

寝苦しい  
夏に向けて  
お奨めするのは  
寝室に  
エコカラット



▼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

2011.6

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



6月の彩りーアルストロメリア

花言葉は

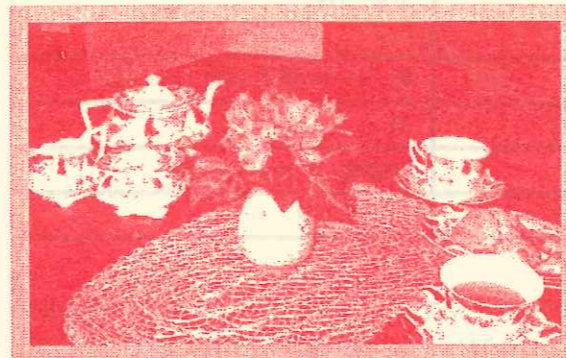
「未来への憧れ」「エキゾチック」  
「機敏」「持続」「援助」  
「幸福な日々」(白)「凛々しさ」

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。

### 6月の彩りならーアルストロメリア 生け方ポイント



アルストロメリアは1本の茎にたくさんの花をつけています。葉は弱いので取ってしまい代わりにアイビーの葉を使います。

アルストロメリアの花の周りに奇数のアイビーの葉を大小合わせてそれらの茎を下の方でテープか針金で結わいて、一輪挿しの花器か徳利などにさしてやるだけで簡単に出来ます。花と敷物の色とがうまくコーディネートできれば、お部屋のポイントとなるでしょう。

### アルストロメリアとは

原産地とその花姿から「ペールのユリ」「インカ帝国のユリ」などの異名があります。和名は「ユリズイセン」。日本にお目見えしたのは1920年代(大正時代末)の頃。そして本格的に栽培されるようになったのは1980年代以降から。近年は国内でも改良が進み、暑さに強い園芸品種など日本の気候にあったものも作られています。

ちなみにアルストロメリアの名前はスウェーデンの植物学者アルストロメール(1794年没)に由来します。

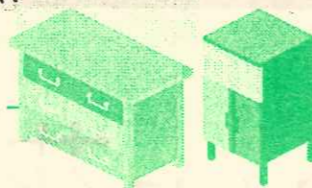
ご家庭のテーブルなどに花を飾るポイントは、四方から見て、その花だけの美しさが演出できるように。

そこでご家庭では1本の茎に多くの花を付けている花がいいでしょう。

# 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。



## 玄関収納を考える

玄関収納の特徴として、一般的に片付いた状態を望まれる方が多く、あまり広くない玄関に沢山のものを収納しなければなりません。効率的な収納方法をとることも必要ですし、3次元的にできるだけ高さを活かした収納を考えることも必要です。さらに外部の物置との併用などを考えるなど、玄関周辺にある全てのものが納まるように計画します。注意すべき点は「臭い」と「雨水」への対策です。まず玄関周辺に収納したいものを考えてみます。(収納するものの例)

- 靴、下駄、サンダル、ブーツ ●雨具(レインコート・傘・長靴)
- 防寒着(オーバーコート、ジャンパー、ダウンジャケット) ●スリッパ、帽子、姿見
- アウトドア用品(ゴルフ、スキー、野球、テニス、ゲートボール、ホビー用品)
- 新聞、郵便物 ●小物類(印鑑、筆記用具) ●その他：灯油タンク、ベビーカー、玄関用掃除道具

収納方法で分類	分散型収納	
	見える	隠す
1年を通して毎日使うもの	個人	
	共有	姿見・サンダル・スリッパ ベビーカー・新聞・郵便物
1年を通して時々使うもの	個人	靴・ブーツ・帽子・長靴・レインコート
	共有	印鑑・筆記用具
季節や行事で使うもの	個人	防寒着・アウトドア用品
	共有	灯油タンク

- 玄関の土間部分は基本的に何も置かない状態がベスト。表を見ても分かるように靴やブーツもその日の気分や天候、着ていく服装によって変えるのだとすれば、1年を通じて毎日使うもので、個人的なものはありませんので、土間部分に置いておくのではなく隠す収納を前提に考えます。
- 見える収納が適しているサンダルやスリッパは、扉のない開放された棚を利用し、印鑑や筆記用具などの小物はトレイや小物入れを活用して収納すれば、いつでもきれいで整頓された玄関を維持できます。
- 新聞や郵便物は雨水がかからないように、レインコートや傘類の収納より高い位置に収納し、履物全般の隠す収納では臭いがこもらないように、また灯油タンクなど臭いが強いものは屋外に収納する配慮が、玄関を爽やかにします。

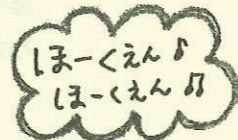
# こもだるサンの 子育て日記



こもだる(孤梅)とは薫(わら)の孤(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。

## 選手交代

超未熟児 **835**で誕生した美優。保育園に入園することになりました。



2~3歳児混合クラスのゆり組さんです。朝の9時~夕方18時頃までお世話になります。言葉はまだまだ宇宙語だしもちろんオムツもとれていません。親は不安がいっぱいですが、本人は大喜びです。



そして... 諸事情により**主夫**になった、だんなサマ。



ど... ども **新米主夫**です。

美優の送り迎え、買物、夕食づくり16時までのアルバイトが任務です。

そして... みなみなサマのご理解とご協力の末、晴れて**働く母**になれたこもだるサン。



週5日、隔週土曜9時~18時まで、グラフィックデザイナーとして働けることになりました。残業だってしちゃいます。朝食づくりと美優のお世話担当です。

それぞれが初めての、新しい生活がスタートしました。話し合いの結果、掃除や洗濯などの家事は分担してやる。料理は、ふたりで協力してつくる。などの約束事を設けました。さてさて、どんな珍事件が待っているのでしょうか...

# こんな簡単なことで、 脳が若返る!

目を閉じて  
食事をする



食事の際、視覚情報をカットすれば、味覚がフル回転。例えば「サトイモを食べる」という動作なら、箸でサトイモを取るために視覚が働いて目の前のサトイモをとらえ、箸でサトイモを取った時にはその重さや大きさなどの情報を指先から大脳皮質へ伝えます。そして口までサトイモをスムーズに運ぶ動作は、小脳がコントロールしています。

しかし普段の食事では長年同じ動作をしているため、その動作がプログラムされ無意識の内に行われるため、脳の決められた所しか使っておらず、これでは刺激になりません。

さあ、この次の食事では「目をつむって食事」にトライ!

## やり方

まず目をつむる。想像力をフル回転させてどこに食べ物があるか探します。こうした空間にまつわる想像は右脳を使います。食べ物が見つかったら、お箸でそれをつかんでみましょう。そして、それが何なのかを触覚や嗅覚を使って探っていきます。最後に口に入れて、匂い、味、食感で自分の判断が正しいかどうかを最終確認します。



## サクセスポイント

脳を意識して使うためには、多くの情報をカットし、どこか不便さを感じるような状況を作ると、普段使っていない部分を刺激して脳を活性化。舌や鼻、...どの感覚に意識を集中させるかが何より大事。(「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。

## 自分の家や部屋を愛しましょう。

きちんと掃除をして、いつも整理をしておきます。自分の場所を好きになれば、一人の時間も意外とカンタンに作れます。

暮らしの手帖「暮らしのヒント集2」より