メタボは美しくな〜い。女性最大の敵をやっつけよう!

働く女性の7割が「メタボ自覚」。どこで自覚するかといえば、それは外見。
あなたがもし「おなかが出てきた・しゃがむとおなかが苦しい」なら、もうしっかりしたメタボ予備軍。

仕事と人間関係のストレスで、つい美味しいものを食べてしまう人へ。

そうすると女の大敵「皮下脂肪」が必要以上についてしまい、引き締まった体とは遠く離れ、薄着の夏なのに『私のくびれはどこ?』。
しかし、皮下脂肪も悪いことばかりではありません。

皮下脂肪が少ないときのデメリット

1.冷え性の原因に。
2.体が冷えることは代謝も悪くなりますので、太りやすい体質に。
3.脂肪組織はホルモン分泌にも関わり、女性ホルモンの分泌機能が低下すれば、生理不順・不妊・妊娠中の胎児の成長不良にも。

お腹周り、太もも、二の腕の皮下脂肪が気になる本格的な夏を前に…

1日30分〜1時間を目安の継続的な運動が必要。

運動の20分以内は血中の脂肪が消費され、20分以降が皮下脂肪や内臓脂肪が消費されるので、皮下脂肪を落とすには、持続的な運動が必要。

【最もリーズナブルなダイエット法は、有酸素運動】

ウォーキング・ジョギング・ランニング・サイクリング
その後に、腹筋などの筋肉トレーニングで無酸素運動を。

●そこでアドバイス!

運動と思って気合を入れるより、まずは駐車場を遠くに停めて歩く・階段を使う・歯磨き中は体を動かすなど、日常生活に動くことを取り入れ、動くことに慣れてください。慣れるに従い、30分の運動を始め、徐々に時間や運動強度をあげていくのがよいでしょう。

●ここで納得!

皮下脂肪は内臓脂肪に比べ落ちにくく、メタボ予防で運動を始め内臓脂肪を落とすのは割と簡単ですが、皮下脂肪はその次に落ちていくと考えても良いほど落ちにくいことを最初に知っておきましょう。

●最後に一言

皮下脂肪は少ないにこしたことがないというものではないので、過度な皮下脂肪の減量は避けたほうがよいでしょう。(気休めやいい訳も根気づくりに必要です)

住まいと暮らし。これからのキーワードは「メンテナンスのしやすさ」。

キーワードは「超長持ち」

住まいづくりは「いいものをつくって→きちんと手入れして→長く大切に使う」という基準になってきています。
つまりポイントは「長持ち」。
それには「メンテナンスが楽」と「ランニングコストが抑えられる」こと。

今、電球の取替えで、約半分はLED電球に変わっています。新築やリフォームの際には、LED電球の特徴を生かした照明プランを

今年の4月のことですが、全国の家電販売店で電球全体の販売額に占めるLED(発光ダイオード)電球の割合が初めて過半に達しました。
その訳は、やっぱり電気代が安くなること、長持ちすること、そしてLED電球の値段が店頭では2千円台にまで下がってきたことでしょう。
LED電球ならエコポイント対象商品。しかも4月からは1ポイントを従来の倍にあたる2円分に換算できるのも見逃せない魅力ですね。

LDEなら、こんなにいいこと

1ヵ月 28円

1ヵ月間の電気料金 約28円の省エネ設計。家計にやさしい照明です。

スタンダードモデル(DL-L401N/DL-L401L)なら、1ヵ月間の電気料金は約28円。(1日10時間、1ヵ月30日間の使用)家計にやさしいあかりです。

スイッチオンで、即フル点灯。点灯直後から、すぐに明るく点灯します。

LEDは半導体のため、スイッチを入れた直後から明るく点灯します。タイムラグがないので、すぐ明るさが欲しい場所の照明におすすめです。

10年

約10年以上も取り替え不要。(1日10時間使用時) 40,000時間の長寿命です。(DL-J40AN/J40AL除く)

一般的な白熱電球よりも、約40倍も長寿命なので、寿命切れによる交換が大幅に減少。高い所や狭い所での電球交換の手間が省け、大助かりです。

有害な水銀を含まず、不快な紫外線・赤外線をほとんど出さない。地球のことも考えた、クリーンな照明です。

環境に配慮したLED電球は、廃棄時に水銀など有害な物質を排出しません。環境意識の高いご家庭におすすめです。

灯りの広がり方など、今での電球と違う特徴もあるので一度近くのお店で尋ねてみましょう。(上記ご案内はシャープHPよりチョイスしました)

▼お問い合わせは

春建設 〒840−0861 佐賀市嘉瀬町中原 2015−11 TEL24−0749

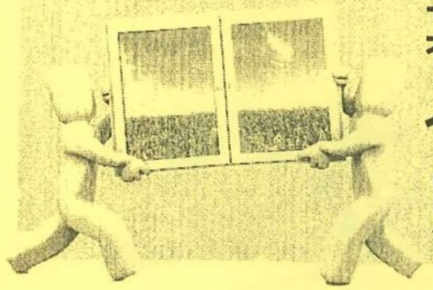
MONOWO TAISETUNI SIYOU SINBUN

モノを大切にしよう新聞

2010.7

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、きちんとしていて、わかりやすくて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。



暮らしの歳時記 インテリアの室礼

四季折々の行事の心や季節の情緒をあらわすことのできるインテリアの室礼。
昔から伝えられてきた暮らしを大切にしながら、これからの生活をより豊かに楽しんでいきたい。
そんなちょこっとアレンジしたインテリアの室礼をご紹介していきます。

7月の歳時記 ささ飾りの室礼

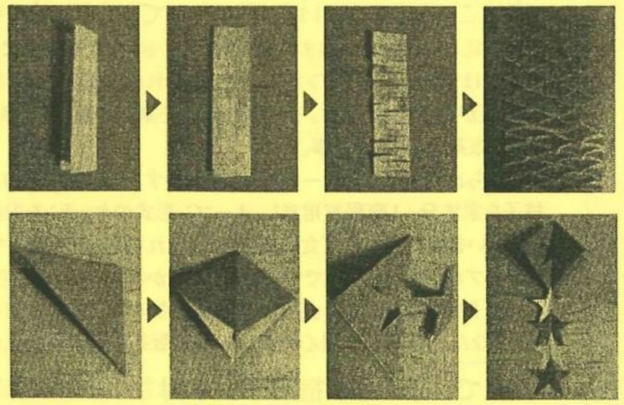
7月7日七夕の夜、天の川を隔てて輝く、彦星(わし座の1等星アルタイル)と、織姫(こと座の1等星ベガ)が一年に1度だけ逢うことを許された夜....。このお話は中国で生まれ日本に語り伝えられた伝説です。七夕の日は、短冊やお飾りでささの枝を飾って2人の再会を祝います。短冊に願いを書いて、ささの枝にぶらさげると、願いことが叶うと信じられています。子供のころ、近所からささの枝を取ってきて、みんなで集まってささ飾りを作り、お願いごとをしました。中でも折り紙でつくるかわいいささ飾りを母からたくさん教わったのを覚えています。今回はそんな思い出の中からご紹介したいと思います。

■あまのがわ

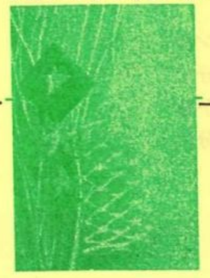
①折り紙をたて半分に折り、さらに半分に折る。
②ハサミで1cm間隔でカット。
③反対がわからもハサミでカット。
④ひろげてのばしてできあがり!

■ほしかざり(彦星)

①折り紙をななめ半分に折り、さらに半分に折る。
②角からふくろをひらいてつぶす。
③反対がわもふくろをひらいてつぶす。
④半分に折り、星形にカット。
⑤本体は十字型にひろげ、カットした星形はひろげて、本体にのりでくっつけて完成。



また、折り紙をピンク色を選んで、カットする形をハートにすると、ハートかざり(織姫)にもアレンジできちゃいます。



子供のころに教えてもらったこと、たのしかったことは、大人になっても色濃く心に残っているものです。かわいいと思えるものは今も昔もけっこう同じ。七夕は昔からずっと伝わる一年に1度の歳時です。せっかくだから、母からの教えを自分も受け継ぎ、またその後の世代へと伝えていきたい、そんな思いを七夕の室礼に込めて、たのしんでみたいものです。

もっと広くしたい・快適にしたい

みんなの要望や不満で多いひとつが「もっと広くしたい・快適にしたい」。
だけども目先や考え方を変えてみれば、意外と賢く、上手に、自分らしく暮らせるものです。
そんな暮らしをするためのヒントをお送りします。

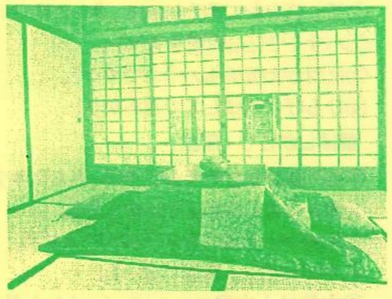
「狭くてもコミュニケーションが育めるLDK」

最近、新築住宅で「子育て」をテーマにした新商品が目に付くようになっていますが、
新築需要が最も期待できる団塊ジュニアと呼ばれる世代が子育て世代と重なっていて、
各社のアピール合戦にも熱が入っているのでしょう。

「子育て」という行為は、住まいの最も重要な役割のひとつ。

「食育」とか「お手伝い」を通じて「子どものしつけ」をお考えの方も多いと思いますが、しつけも含めて「子育て」の基本はコミュニケーションの充実から。
一昔前、家族のコミュニケーションは「ちゃぶ台やコタツのある茶の間」で育まれていましたが、最近では生活の洋式化で「イスとテーブル」が増えダイニングがその代役としてその場所になったご家庭も多いのでは。一般的にはリビングと一緒の空間にしてリビング・ダイニングとして広く利用される住まいが増えてきました。これに対面式のキッチンかオープンキッチンを併設して「LDK」として利用することで広くて明るい場所ができ、ますます家族が集まりやすくなるなんて淡い期待を抱く人が多いのですが、予算の関係で広い土地が手に入らず、それぞれの個室を充実した結果、広く大きく取れるはずであったLDKがなんとまぁこんな程度しか…って場合もありますよね。

実はこのLDK、広ければいいってもんじゃないのです。



もしこのLDKを家族が集まりコミュニケーションを育む場所にしたいなら、案外狭いほうが効果バツグンなのです。狭ければ親近感も沸くし、利便性も高く、家族が身近に感じます。そんな狭いLDを家族が集まる場所にする秘訣は「現代版茶の間」にする事。
まずはちょっと大き目のテーブルを設置します。そこにゆったりとした大き目の椅子を家族分+1脚程度用意し、オープン形式のキッチンを配置します。壁面いっぱいを収納にすれば食品庫だってつくれちゃいます。ここで注意することはテーブルと椅子の高さです。通常の高さから10〜15cmくらい低いテーブルと椅子を用意しましょう。手ごろな高さがない場合は思い切って足を切断。するとなんともいえない居心地のいい現代版茶の間の出来上がりです。

ここでは子どもが宿題をし、お母さんがパソコンでネット三昧。

その横でお父さんが新聞横目に晩酌するなんてマルチな団欒シーンが実現できます。キッチンがオープンになっていれば氷や水のお変わりは自分でするお父さんや、ジュースやコーヒーを自分で用意する子ども達。ついでに使った食器もそれぞれに片付けていただきましょう。こんな、各自が勝手気ままに過ごしながらも何気なくお手伝いができるLDKなら家族のコミュニケーションは充分に育めると思いませんか。

こもだるサンちの子育て日記

第2話

はは（こもだる）　億からく母
ちち（だんなサマ）　億からく父
みゆう（姫）　平成10年生まれ

こもだる（瓶樽）とは藁（わら）の瓶（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。

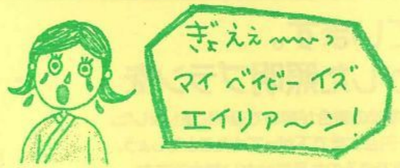
満0か月

たった835グラムでお目見えしてしまった我が子。

産声を聞くこともできず
産まれてすぐに
待機していた保育器に入れられ
救急車で超未熟児専門の病院へ
搬送されました。

想像もつかない、とても、とても、
不安な子育ての始まりです。

こもだるサンと赤ちゃんが初めてご対面したのは2週間後。



産まれる時、頭をラッパられ
七福神の福録寿さまのように
長〜いお顔に…

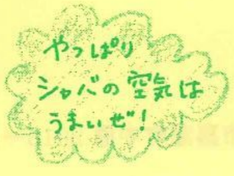
チキュウノミナサン
コンニチワ…

脳や呼吸が
みだれるとサイレンが鳴ります。

超未熟児の中でもさらに小さい我が子。
主治医の先生には、この小ささだと障害が残る場合がほとんどなので覚悟してくださいと言われ…。
あとは、この子の生命力に懸けましょう…と。

ところがどっこい
「この子」
ただ者ではなかった。

一番乗りで
自発呼吸を開始！
驚異的な生命力を
発揮するのです！

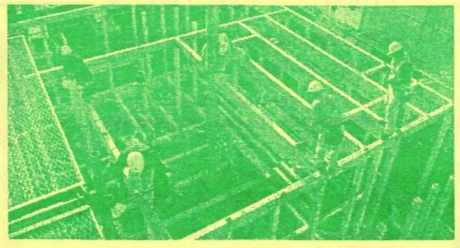


家を建てる「職人豆事典」

家が完成するまでには、さまざまな専門の職人が関わります。
その職種はおよそ二十。
面白いのは棟梁の下に、突如現れ、自分の持ち場が終わると、疾風のように去っていくありさま。
家づくりを知るには多々あれど、職人の役割を知れば、それは生きた勉強。

「大工」は家づくりの「主役」。

「サラリーマンは会社に尽くし、職人は己の仕事に尽くす」。その職人の代表と言えばやっぱり「大工」が挙げられるだろう。何しろ歴史が断然古い。古墳時代の遺跡からもノコギリ・カンナは出土する。古代の大寺院から江戸庶民の長屋にいたるまで、その建築を可能にしたのが「大工」である。
「大工」の中でも奈良・京都の古刹の手入れや再建に腕を発揮する「宮大工」が尊敬されているが、「人が毎日暮らす家をきちんと建てる方がずっと難しい」という老大工が、こんなことを言っていた。
私の人間判定基準は、物事を頼んで返事を聞いてみるんです。その返事で「わかるか、わからないか」「できるか、できないか」、それから「好きか、嫌いか」の6つがはっきり言えるかどうか。それ以外の返事をする者は、いいかげんな者だってわかりますから、と。
とにかく木を知り、家を知り、木工事全般を行う「大工」なくして木造住宅は建たないのである。



永六輔「職人」より

わたし、下手な人には教えません。
下手な人に教えると、
自分まで下手になってしまうものです