

# 快適生活

comfortable lifestyle

Vol.012  
2008年2月号

## INDEX

- もっともっとおうち生活 ●ガーデニングのすすめ ●施工現場探検隊
- 4コマまんが ●器で楽しむ料理レシピ ●朝に読みたい、10分読書
- 花ことばの贈り物 ●建築不動産用語辞典 ●豆知識 ●二十四節気
- 健康サプリ ●編集後記

## もっともっとおうち生活

「おうちがジムに大変身!?  
我が家で冬の体力づくり」

京都には、2月の風物詩である「大階段駆け上がり大会」というものがあります。何をやるのかと言え、171段ある階段をただただ駆け上がってタイムを競うというものです。このイベント、何と10年も続いていると言うから驚きです。

寒い冬は、どうしても体を動かすのが億劫になり、運動不足になりがちです。そこで、大好きな我が家を利用して、体力づくりに励むことが出来る方法を今回は紹介します。

### その①リビングで体力づくり

足をそろえて立ち、手を横に大きく広げながら、片足を大きく一歩踏み出します。これを交互に行くと、わき腹とももの筋肉を刺激します。



### その②キッチンで体力づくり

食器洗いをしながらつま先で立ち上がり、かかとを降ろしたりを繰り返します。背中からお尻・もの裏・ふくらはぎの筋肉を刺激します。



### その③リビングで体力づくり

歯磨きをしながら、立った姿勢からひざを伸ばしたまま片足ずつゆっくりと後ろに上げます。背中、上げた足のお尻からももの裏・ふくらはぎの筋肉と軸足全体の筋肉を刺激します。



### その④階段で体力づくり

階段の段差を利用して、昇り降りを繰り返します。ももの筋肉を中心に、上体の筋肉も刺激します。全身運動のため血糖値改善効果も高いです。

### その⑤お風呂で体力づくり

両手を肩幅より広く広げて浴槽に沈め、手のひらを大きく開いた状態で、手のひらを含ませるように繰り返し動かします。水の抵抗を利用して胸の筋肉を刺激します。

### ☆間取りの最新人気事情

家の使い方は、間取りによっても変わってくるものです。昔から日本の一般的な住宅として主流だった平屋間取りの家。今ではほとんど見かけませんが、最近また人気が高まってきているようです。メリットとして、まず階段がないので、上下という室内の移動をしなくても家中どこへでも行けるということです。足腰の弱くなりつつある団塊の世代には特に支持されているようです。



## 器で楽しむ料理レシピ

### まぐろとアボガドの3分サラダ

小さな小鉢は、いくつあっても嬉しいものです。今回はあつという間に出来る和え物を、モノトーンの小鉢に盛り付けました。



材料 (4人前)  
まぐろ…200g、アボガド…1個、  
オリーブ油…大さじ2、しょう油…大さじ3、  
わさび…小さじ2

#### 作り方

- ①まぐろは、ぶつ切りにする
- ②アボガドは種をはずし、まぐろに合わせてカットする
- ③①と②にオリーブ油を絡める
- ④わさびをしょう油に溶かしておく
- ⑤③に④を合せて完成



## 朝に読みたい10分読書



『そ・わ・か』の法則  
小林正樹(著)  
サンマーク出版  
価格:1,500円

どうすれば幸せが手に入るのか。「私」がこの瞬間に「幸せ」と思えばいいのです。という書き出しで始まる人生のバイブルともいえる一冊。そ・わ・かの「そ」は、掃除のそ。「わ」は、笑いのわ。そして「か」は、感動のかです。掃除や笑いや感動を通じて手に入れる、身近な幸せを気づかせてくれることでしょう。この一冊で一日が変わります。

## 豆知識 足裏は第二の心臓

足裏は心臓から一番遠い所にある為、血液の循環が悪くなると、老廃物や乳酸などが溜ってしまいます。そこで足の裏を刺激してあげると、血液やリンパの流れがよくなるので、冷え症に悩んでいる人は、青竹踏みを行うだけでも体が温まります。実は、紀元前2000年頃のエジプトの壁画には、足裏をもんでいる絵もあつたそうです。

## 二十四節気

立春(りっしゅん)2月4日頃 二十四節気の最初の節。八十八夜などは立春から数え、節の上ではこの日から春になる。  
雨水(うすい)2月19日頃 水もめるみ春の気配が動き出し、植物の発芽を促す頃ではあるが、雪国ではまだ雪深い頃。

## 編集後記

今年のお正月は、如何でしたか?今年はどうな計画を立てられましたか?先日、お風呂の換気扇を暖房換気扇に取り替えたいと、見積依頼があり、調べましたところリニューアル用の暖房換気扇がありました。この換気扇なら以前の換気扇の開口がそのまま使えます。ただし、電源工が必要になります。15Aの容量で以前の電源だとブレーカーが落ちたり、過電流のため火災になる可能性があります。費用は、器具と工事費で120,000円程度かかりますが、寒いこの時期はあつたか浴室になり過ごしやすくなりますね。ヒートショックで事故になることも多いことだし、一度検討されても良いじゃないですか。

## 熊本タカスギリフォーム 住まい情報館(有)アラム

〒862-0968 熊本市馬道2-16-11 TEL096-334-0222 FAX096-370-7433  
URL http://www.home-alam.com E-mail office@home-alam.com

・お客様からのご意見、ご感想、質問など募集しております!  
・お近くにお寄りの際は、お気軽にお立ち寄り下さい!

## 施工現場探検隊

### 今月のビフォー・アフター

今月のリフォームのお客様は、南阿蘇村のU様邸です。キッチンの床張替及び、オリジナルキッチン工事です。リフォームをお考えの方必見です。参考にしてください。

工事金額 約200万円  
工事期間 3日間  
建築構造 木造平屋

阿蘇の大自然に囲まれた住宅に素敵なキッチンを取り付けました。あなたもオンリーワンキッチンはいかがですか?



### 今月の住宅相談会は日にちを決めていません

こんな悩みをお持ちの方、是非ご相談下さい。

- ☆家全体のリフォームを将来お考え中の方
- ☆今、見積りしてもらっている工事金額が不安な方
- ☆リフォーム工事写真を見て工事金額を知りたい方
- ☆外壁・屋根の塗装の勉強をされたい方
- ☆とにかくキッチンやお風呂が気になる方

どんな悩みも解消します。私にお任せ下さい。

熊本タカスギリフォーム  
住まい情報館(有)アラム  
TEL: 096-334-0222 担当: 石川



## 花ことばの贈り物

フクジュソウ  
【花言葉/悲しき思い出 永久の幸福】

種子から花を咲かせるのに、5年以上もかかると言われている多年草「福寿草」。冷え込む空気の中、ポツポツと田んぼのあぜ道などに、鮮やかな黄色を輝かせた花を咲かせます。福寿草は春一番に新年を祝う花として喜ばれており、別名ガンジツソウ(元日草)ともいいます。福を招く縁起の良い花として「福寿草」の名がつけられました。



## 建築不動産用語辞典

### テラコッタタイル

主に、外部や内部の床に用いる素焼きのタイルのことをいい、古くからある床タイルです。素焼きなので汚れやすいのですが、素朴な仕上がりが多くの人に好まれて、ガーデニングなどにも用いられているようです。鮮やかなグリーンや、色とりどりの花々に、素焼きのやわらかさがよく合います。最近ではテラコッタの手入れが大変なので、テラコッタの素朴な風合いを持たせた、石器質タイルが使われることもあります。



## ガーデニングのすすめ

Gardening no susume

### 2月の草花管理

庭木の植え替えは、2月中旬過ぎると凍っていた地面もゆるむので、落葉樹の植え替えや植え込みをします。新しく植える果樹の苗などは、早くから穴を掘って元肥を入れて準備しておくといいでしょう。

2月の草花管理としては、フクジュソウが咲き出し下旬には宿根草類の芽も出始めるので、株の上にかけておいた落葉樹や、枯れ草をのけてやります。草花の花壇では、晴天続きには水不足となるので、暖かい日中に十分水を与えます。

花の終わった梅の鉢植えは、ざっと整枝して軒の下へ出し、外気に慣らして植え替えの準備をしておきます。

サクラソウなどの宿根草花や落葉樹の樹木鉢植えなど、遅れると芽が伸びてしまうので、お天気を見ながら早めにすませましょう。乾燥期なので、水ぎれには十分気をつけないと、枯れてしまうものも出てきます。

室内植物は、シクラメンやプリメラ、ペゴニアなどの鉢花も窓辺で日光に当てれば、元気に花が咲き続けます。風のない日中は、戸外に出して十分水を与え、日光に当たると春まで持ちこたえます。しおれた花はそのつど摘み取り、週に1回は薄い水肥を与えてやります。室内では高温にあわせないことが大切です。

水は毎朝乾きぐあいを確かめて、乾いた鉢には根元の部分に十分与えましょう。



## 上を向いて歩こう!

モチバあちよしのよつコン娘 たをタかとイラになる

ババ力だな ねいだらうっ!

み安子成あいー たをヨ手んいー い見コーーたがでよても杯がらー!

絶対!この鉢に 見つかつたら 食われるな!

## カラダすっきり!イキイキ! 健康サプリ+

今月のサプリ:日本人が最も好きな魚:マグロ

黒マグロの旬は、脂がのる冬。すしネタでも不動の人気を誇るマグロは、美味しいだけではなく栄養豊富な魚です。マグロに含まれるミネラルのひとつであるセレンは、動脈硬化を予防し、老化をくい止める働きと、発ガンを抑制する働きがあるとされています。またマグロの脂身に含まれるEPA・DHA量は、魚介類の中でもヤツメウナギに次いでダントツで、たんぱく質・脂質・ビタミンもたっぷり含まれています。

