

快適生活

comfortable lifestyle



INDEX

- もっともっとおうち生活 ●器で楽しむ料理レシピ ●クロスワードパズル
- 施工現場探検隊 ●10分読書 ●豆知識 ●二十四節気 ●健康サプリ
- 4コマまんが ●編集後記

もっともっとおうち生活 「雨を楽しむおうち生活」

何とも不快な梅雨の季節。しかし今年は、考え方を180度変えてみましょう。せつかくの梅雨を敬遠するのではなく、「楽しんでしまう」のです。

●雨音の癒し効果

せせらぎの音や、波の音と同じように、静かな雨音にも癒し効果があります。水の音を聞くと、心が何となく静まるという人も多いのではないのでしょうか。

人は雨音などを聞く時に、水そのものをイメージするよりも、涼しさや清潔さをイメージする為、リラックス効果を生むと考えられています。



●雨水の有効活用

水道で全ての水をまかなわなくても、雨水でまかなえるところは代用しましょう。何よりも、雨にはお金がかかりません。まず大きなゴミ箱をホームセンターなどで買ってきます。それを置いておくだけで、雨が降れば勝手に水が溜まっていくのです。雨を溜め始めると、大雨が降りやすくなり雨の音が楽しくなります。



○植物、庭への散水・・・最も一般的な利用法です。観賞用の植栽の場合は、そのまま散水すればいいですが、野菜など口に入れる植物に散水する場合は、屋根材など雨水が通った経路に、鉛などの毒性の仕上げ材がないかチェックが必要です。



○洗車・・・最初に軽くしぼった布で車体を拭いて汚れを落とし、バケツの洗剤水で濡れ洗えば、1回30リットル(バケツ3杯位)でもきちんと洗車ができます。

ホースからの流水洗車水量約150リットルに比べ、120リットルも節水できるのです。

湿気をコントロールする木の力

木は、部屋の中が乾燥している状態では水分を吐き出して縮み、湿度の多い時には余分な湿気を吸収して膨らみます。木材中からの水分の出入りだけで、室内の湿度を適度にコントロールすることができるのです。木材の水分保持能力は、空気の数倍ともいわれています。

壁がスギ材の部屋とビニールクロスの部屋では、屋外の湿度と室内の湿度を測定した時に、スギ材の部屋の方が、外気の湿度が変動しても室内の湿度は大幅な変動は見られないのです。



器で楽しむ料理レシピ

かぼちゃのクリームパスタ

旬のかぼちゃを、とろりとしたパスタに仕上げました。



材料(4人前)
パスタ...400g、かぼちゃ...1/4個、ベーコン...4枚、生クリーム...200cc、塩・コショウ...少々、オリーブオイル...大さじ2

作り方

- ①かぼちゃの皮を切り、ラップに包んでレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②柔らかくしたかぼちゃは小さく刻み、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③たっぷりのお湯でパスタをゆで、水気を切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを入れ火が通るまで炒める。
- ⑤④に生クリーム・かぼちゃを入れて、かぼちゃを木べらでつぶしたら、パスタを入れ、塩・コショウで味を調える。



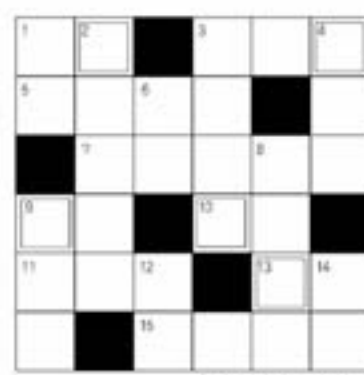
クロスワードパズル

タテのキー

- ①「○○、おまえ」とうちの亭主。
- ②ゆひて楽しい○○○○○○って、許ひょうきん族で歌ってましたね!
- ③調査の対象として抜き出されたもの。
- ④こだま、反響。
- ⑤○○党、○○幹線、○○人生。
- ⑥皇居前に住んで親子でよちよち「○○○○」7月になると北の国へ渡ってしまうんですよ。
- ⑦風邪の時、花粉症の方、必需品ですね。
- ⑧冬はホット、夏はアイス、美味しいよね○○ア。
- ⑨長さの単位、約3.03cm。

ヨコのキー

- ①「どちらか」という英語。
- ②田植えに使う種、苗。
- ③「意味深長」のことを、俗に。
- ④荷台を傾けて、積んでいる土や砂利をおろす大型車。
- ⑤「時計のねじを○○」なんてなくなりましたね。
- ⑥昔が知ってる風邪薬。
- ⑦サケのたまごのかたまりを塩漬けにしたもの。
- ⑧○○もれ、○○ストーブ、○○爆発。
- ⑨徳川光圀の異称、「水戸○○○○」。



先月号の答え: コイノボリ

答えは来月号にて!

編集後記

いつの間にか桜からツツジの花に変わり街路樹の色とりどりの花が、私達の目を楽ませてくれます。

もうすぐあの嫌な梅雨の季節がきます。梅雨対策はいかがでしょうか?先日調査した住宅は、現在、賃貸にされている物件でした。雨漏りがするとの事で屋根の上上がったところ、棟が一部なくなっていました。たぶん、何か飛んできて壊れてしまったのでしょうか。この住宅は総二階の家だったので、屋根が見えなくて壊れていることに気づきにくく、雨漏りして大きな費用がかかることになりました。毎年一回は総点検が必要ですね。

熊本タカスグリフォーム 住まい情報館(有)アラム

〒862-0968 熊本市馬渡2-16-11 TEL096-334-0222 FAX096-370-7433
URL <http://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!

会社案内

熊本タカスグリフォーム 住まい情報館(有)アラム

TEL: 096-334-0222
FAX: 096-370-7433

〒862-0968 熊本市馬渡2丁目16-11
URL <http://home-alam.com/>
E-mail ishikawa@home-alam.com



会社概要

- 設立 熊本タカスギ(株)のリフォーム会社として2005年6月1日設立
- 資本金 300万円(熊本タカスギ(株)100%出資)
- 代表者 代表取締役 社長 川崎 浩
- 売上実績 2,500万円(2006年度)
- 取引金融機関 熊本ファミリー銀行 東証麻支店
- 取引メーカー TOTO・INAX・松下電工・ダイキン・ノーリツ・リンナイ・東芝・日立・三菱・タカラ・クリナップ・サンウエーブ・ナスステンレス・大建・ウッドワン・YKK・トステム・新日軽・三協立山・アイカ・サンゲツ・リリー・ニチベイ・立川 その他各種

営業種目一覧

- オール電化事業(九州電力パートナー店)
- 外壁塗装・屋根塗装及び葺き替え
- 住宅設備の入替・増設・移設(TOTO リモデルクラブ加盟店)
- 内部改装・インテリア・ハウスクリーニング
- ガーデニング商品・樹木の移植・撤去・防草処理
- エクステリア関係(カーポート・テラスその他)
- 防犯・介護バリアフリー化工事 ■住宅等の増築・改築・新築

オール電化推進事業

- エコキュート推進キャンペーン中
- 新設・入替・改修の方にもれなく5万円のクーポンプレゼント(2008年6月末迄ご契約の方)
- 地球温暖化防止対策には是非検討ください!

担当: 石川



どんな悩みも
解消します。
私にお任せ下さい。

ガーデニングのすすめ

Gardening no susume



流木は、正に自然が創り出したアートそのものだと感じることがあります。木の種類や水・大気・時・環境の影響を受けながら、唯一無二の造型に生まれ変わるからです。その形ばかりでなく、色合いや感触、そして心を落ち着かせる全体的な風合など、流木でなくては出せない魅力が沢山あります。

そんな流木を、最近ではガーデニングに利用する人が増えてきたようです。寄せ植えの鉢にそのまま無造作にさしたり、上から吊るしてみたり。

その一つである流木花器は、流木の造形や素材を生かした個性的な花器です。また、大型の流木は緑と良く似合います。ガーデニングのナチュラルインテリアやオブジェとして、野趣あふれる庭づくり、流木素材を使ってみてはいかがでしょうか。

流木を利用した花器などは、ホームセンターやガーデニングショップなどでも取り扱う所が多くなっています。大きさや形など、自分の好みに合わせた流木を探して、自然の不思議や優しさを感じてみるのも良いかもしれません。

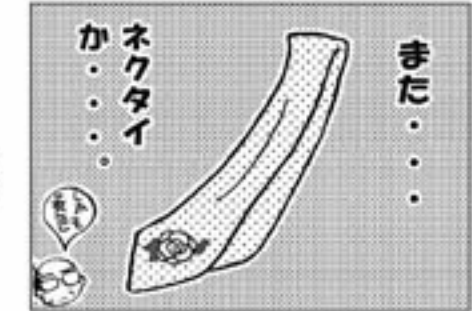


豆知識 寝酒で、睡眠障害!?

眠る前にアルコールをとると深い眠りにつけないばかりか、様々な睡眠障害の原因にもなり得るといいます。アルコールによる睡眠は、正常な睡眠とは異なり浅いノンレム睡眠の状態が長時間続くため、脳も体も十分には休まらないといわれています。夜中に何度も目を覚ます中途覚醒(かくせい)や、早朝覚醒の原因にもなるのです。



上を向いて歩こう!



カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

今月のサプリ: かぼちゃ

かぼちゃの黄色い色は、豊富に含まれているカロチンの色。粘膜を丈夫にしてカゼを予防したり、抗酸化作用により活性酸素を取り除くので、免疫機能を高めると言われています。また、かぼちゃのタネにはたんぱく質やリノール酸が多く含まれ、動脈硬化の予防に効果があるので、フライパンで揚げ目がつくまで炒(い)って食べると良いでしょう。お店では、見た目以上にずっしりと重みがあり表面にツヤがあるものを選ぶと良いでしょう。



Comfort Interior

コンフォートインテリア

コロナチェア (Corona chair) ポール・M・ヴォルター (Poul・M・volther)

ポール・M・ヴォルター、1923年-2001年。デンマーク生まれ。建築家、家具デザイナー。建築家としても評価の高かったヴォルターは、家具のデザインにおいても異素材を巧みに組み合わせ、構築的なフォルムを得意としていました。

優れた素材とシンプルさをこよなく愛し、一時的な流行などを否定した彼の傑作である「コロナチェア」は他のものとは一線を画しています。皆既日食からヒントを得て、日食のコマ送り写真をモチーフにデザインされていると言われています。

