

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。

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。

を

# 大切にしよう新聞

2014.3  
MARCH



懐かしさに、和んでください。  
「日本のうたを、口ずさむ」



春よ来い

春よ来い 早く来い

あるきはじめてた みいちゃんが

赤い鼻緒の じよじよはいて

おんもに出たいと 待っている

大正12年「金の鳥」



美味求旬  
飯蛸  
(イイダコ)



そのネーミングは胴部(頭にみえる部位)にぎっしり詰まった卵が米飯のように見える、または、その卵の食感が飯粒のようだからだとも。歯応えのある身と、濃厚な旨味のある卵が美味なんですね。



行事でキリリ。  
形代(かたしろ)で開運



三月の上巳の節句に、自分の名前や住所を書いた形代で体を撫でて、身のけがれや禍いを人形(ひとがた)に移し代わらせ、川や海に流して無事な成長や開運を祈ります。お近くの神社でもやっているかも知れませんよ。

いつもキレイ、  
どがら元気!

## 50代以上に「キレイ」を発信!

化粧品会社が50代以上の女性を対象にした情報発信に力を入れています。その訳は、スキンケア用品やファンデーションを買う女性の約半分が、この世代になってきたから。だったら、積極的にアクセスしてみましょう。

サイト案内 「変わるよ!新50代のためのキレイ相談室」(花王)

変わるよ!  
新50代のための  
キレイ相談室

今さら聞けないスキンケアやメイクの悩み、  
実はみんなありました!

「スキンケア・ファンデーション・メイクの  
悩みや疑問」  
が解決できるかも。



P&Gにも50代女性に特化したメルマガ  
「Myレシピ.com」があります。

# 春のリフォームキャンペーン

## ◆対象工事◆ (下記が含まれる工事)

- |           |        |           |
|-----------|--------|-----------|
| ①屋根葺き替え工事 | ④浴槽入替  | ⑦外構工事     |
| ②外壁塗装工事   | ⑤オール電化 | ⑧フローター張替え |
| ③キッチン入替   | ⑥太陽光発電 | ⑨間取り変更    |

上記対象工事 **お見積り** のご依頼 を頂いた **先着20名様** に

**商品券 3,000 円プレゼント!!**  
(JCB ギフト)

※本社・グリーンヒル営業所 **各先着10名様**

◆リフォームをお考えの方、他社様で  
ご検討中(お見積り中)の方  
この機会に是非!!

### 《キャンペーン注意事項》

- ・施工地域は、大津市・草津市・京都市とさせていただきます。
- ・一世帯様一回とさせていただきます。
- ・見積りに際して、現場を拝見させていただきます。(電話での対応は出来かねます。)
- ・商品券は、お見積り提出時にプレゼント致します。
- ・工事の成約は一切、プレゼントとは関係ございません。

▼お問い合わせは

より良い住環境の創造

SINCE 1947 **共和木材工業株式会社**  
一級建築士事務所

本 社 大津市下阪本1丁目43-15

**グリーンヒル営業所**

営業所 草津市若草5丁目8-6

製材 新建材 住宅設備機器販売  
新築・増改築・各種リフォーム 設計・施工

TEL077-578-0076

TEL077-562-8540



見積り・点検は無料!  
お気軽にお申し付け  
ください!

kyowanoie で 検索



自分好みのお茶を お野菜でつくて  
**ヘルシーアップ!**

50代なのに30代に見える南雲医師は  
もっぱら「**ごぼうのお茶**」

ごぼう博士で知られる南雲吉則先生の朝食、昼食は「ごぼう茶」だけ。旨味はアスパラギン酸から、効果は新陳代謝を促し、疲労回復を助けてくれるようです。

### つくり方

皮はたわしで洗う程度に。切るとアクが出るので、さっと水にさらしてアク抜きをし、水気をよく拭いてから干します。



### おいしい飲み方

皮に近いところにごぼう独特の香りとうまみがあります。

### お野菜が材料、だからいい!

野菜は干すことで水分が飛んで旨味や甘味、ビタミンやミネラルなどの栄養が同時に凝縮され、独特の風味が生まれます。干し野菜に熱湯を注ぐだけでこうした旨味や栄養を、お茶を楽しみながら摂取できます。

## 読む和菓子



お手頃価格の文庫から

### 「奥祐筆秘帳」

上田 秀人 著



奥祐筆組頭・立花併右衛門は、田沼意知の刃傷事件に興味を持ったことをきっかけに、何者かの襲撃を受ける。隣家の次男で涼天覚清流の遣い手・柘衛悟に護衛を依頼したが、それ以来、二人はこの国の主導権を巡る暗闘の真つ只中に飲み込まれていく。特に人気を集めているのはキャラクター配置の妙にあります。

脳の老化にストップ!



手指体操のすすめ

1日  
数分

ちょっとした合間に少しずつ、  
合わせて10分ほどでも効果あり!

昔から「職人や画家のように、手先を使った細かい作業を続けることは、脳にいい」といわれてきましたが、昔の人は生活体験上、手指と脳とがばっちりつながっていることを気づいていたのでしょう。手指の動きを通して脳を刺激すると脳を活性化するとテレビでお馴染みの白澤卓二先生もおっしゃっています。

脳は同じ刺激だと、だんだん慣れて、それを刺激と受け取らなくなってしまうので、簡単にできる手指の運動を、いろいろご紹介。

### やり方にもちょっとしたコツあり

手指の動きで脳への刺激効果を高めるには、  
自ら手指の動きに意識を集中させること。

## 文字を目の前の相手に向かって書く

### 逆転脳活法

向かい側にいる相手を読めるように文字を書いていきます。

ふだん無意識に書いている文字の形を意識しながら、書きづらい方向にペンを走らせたりすることで、脳を集中的に使います。

- まずは「ひらがな」で「あしたは、はれ」と書きます。

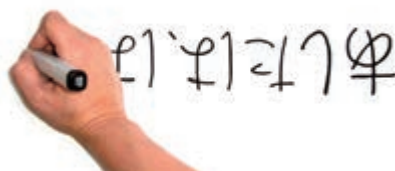
1



2



3



- 書き終わったら、正しくかけているか、曲がっていないかをチェック。

いろいろなひらがなをやったら、次は漢字へ。

# ちょっとした発見やアイデアで 家族を幸せにするインテリア・ライフ

住まいと暮らしに関する不満や悩みには尽きないものがあります。

でも、ちょっとした工夫次第で、快適な空間になる可能性がインテリア・ライフにあります。

いままで何気なく見過ごしていた改良ポイントなどをご紹介します。

## 家族の団らんの中心は「食事どき」。 座卓を囲むお茶の間リビングで ふれあいとコミュニケーションを再発見。

「みんなで楽しく食べる。」これこそ文化の基本だと思います。

そのためには、「みんなが集まれる場所、つまり食事のできるリビングがあればいい」と女性設計家集団を束ねる渡会有子さんは、おっしゃっています。

「食事は平日の朝のように、生きるために大急ぎで摂る食事もありますから、できればそれ専用のカウンターでもあれば、あとは多目的テーブルだけで十分」。

テーブルは大きな木の座卓で、サイズは150×95cmぐらいが適当のようです。

第一のメリットは「みんなで楽しく語らいながらの食事」です。



食事どきの盛り上がり(口論は別)の余韻を逃がさず、その場でそのままスムーズにデザートやお茶などのリラックスタイムに移れるのが第二のメリットでしょう。

最後にもうひとつメリットを。

それはソファやテーブルは人の動きを制御し、考えている以上にスペースが必要。

これなら見た目の広さを実感できます。

こんなライフスタイルなら、家族が集まってくることはもちろん、孫たちが来たときもわきあいあい、友人たちを招きやすくなったり女子会開催も弾んだり、面倒だったことも意外と気軽に手軽になることでしょう。

### \* プラスメリット

さてある家のことですが、夫婦プラス小学生2人の4人家族。

ダイニングの面積をリビングにまわして11畳の広さを確保し、収納家具も低く抑え、多目的座卓を囲むお茶の間リビングに。

すると、ちゃんと子供部屋があるのに、ずっとここにおいて落ち着いて宿題をするようになったとか。

そう、すこし以前に話題になった「頭のいい子が育つ家」のようなライフスタイルになってきたんですね。