

[オーラ最終回]

ある女性経営者が語る、私にとってのオーラとは。

オーラというと、特別な人だけにあるものと思いがちですが、人が生きていくために必要なエネルギー、誰もが持っているものだと思います。

オーラとは「自己重要感」という言葉に置き換えてもいいかもしれません。誰でも「あなたは大切な人です」と人から存在感を認められているからこそ、生きる励みになります。多くの人から「あなたは大切なひとなんだ」と思われていれば、生きがいにもなるし、常にそう思われていると感じていれば、上機嫌でいられるし、幸せです。人間は生まれながらにして、『自己重要感』というオーラを持っているのです。人から『あなたは大切な人です』という『自己重要感』を感じさせてもらえらうほど、そのオーラは大きくなり、自分の才能を伸び伸びと発揮できるようになります。

自己重要感について
詳しくお知りになりたい方は
D・カーネギー
「人を動かす」(創元社)
という本を
手にとってみてください。



中面右ページ「発想力テスト」の答え→ ① 四面楚歌 ② 百花繚乱 ③ 万古不易 (一番大きな数字は③でした)

6月のお得情報

Panasonic IHクッキングヒーター(KZ-AL60HS) オープン価格

超特価 本体価格 **¥68,000** 限定5台

高火力、余熱、揚げ物温度を見張る
光火力センサー

水あり・水なしを自動判別
おまかせビッググリル

加熱中がひと目でわかる
パナソニックだけの
光るリング



(IH 入替)	(ガスコンロからの入替)
標準工事費 ¥10,000 (処分費含む)	・ガス止め工事 ¥8,000 ・電気工事 ¥25,000 ・処分費 ¥5,000
合計 ¥78,000	合計 ¥106,000

※コンロは、ビルトインタイプです。
※器具が現状に対応可能か確認させていただきます。
※回路増設等、別途工事が必要な場合は追加となります。

炒め物から揚げ物まで、手軽においしく調理



食材投入のタイミングを逃さない
素早い温度復帰で鍋フリもできる
優れた湯温キープ力でカラッとおいしく



あなたに代わってお掃除します。
ターントラップ洗浄方式により、
大幅な節水ができます。

※手洗いなし
※床排水タイプ

Panasonic アラウーノ(CH1101WS) 定価 ¥189,000

超特価 本体価格 **¥88,000** 限定5台

標準工事費 (配管セット・処分費共) ¥35,000
(内装工事含まず)

合計 ¥123,000

※表示価格は全て税込です。



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

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6丁目8-6

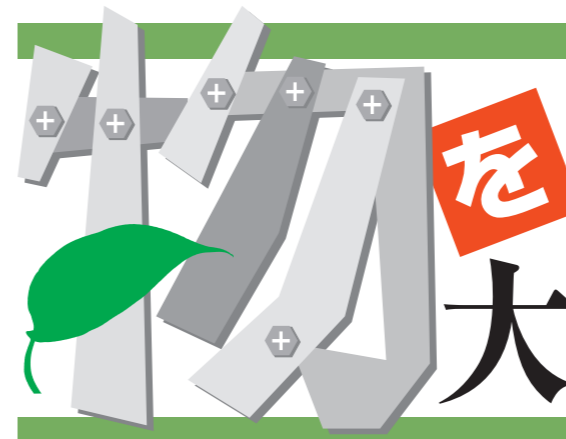
製材 新建材 住宅設備機器販売
新築・増改築・各種リフォーム 設計・施工

TEL077-578-0076

TEL077-562-8540

滋賀県知事許可(特-23)11181号 住宅性能保証登録番号10034639 滋賀県勤労者住宅生活協同組合工事指定店

MONOWO TAISETUNI SIYOU SINBUN



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、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。

大切にしよう新聞

2012.6

暮らしに花をさかせましょ マンスリーいけばな Life with Flowers

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 トルコ桔梗

姿の美しさ、色の豊富さ、そして持ちの良さなどから和洋、冠婚葬祭を問わず幅広く切花として利用されるトルコ桔梗。原産は名前からトルコと思われがちですが、実はアメリカです。

では何故トルコという名前がつけられたのか?花の色がトルコ石のように美しい色をしているとか、花の形がトルコ人の頭に付けているターバンに似ているとかなど、いろいろあるようです。

最近は品種改良が進み、八重咲のトルコ桔梗などは今までのトルコ桔梗と比べれば別の花のように見え、とてもゴージャスです。

生け方ポイント

美しくアレンジするコツは、花が同じ長さで咲きますので花を少し間引き、花に長短をつけるときれいにアレンジできます。今回はトルコ桔梗に淡いグリーンの天門冬を添えてみました。



6月の彩りトルコ桔梗

花言葉は
「深い思いやり」
「よい語らい」
「清々しい美しさ」

トルコ桔梗といえば

数々の園芸植物が二度にわたる世界大戦によって失われましたが、トルコ桔梗も例外ではなく、海外ではほとんど絶えてしまいました。しかし日本では細々ながら他国より多く生き残っていたようで、昭和の終わりごろから品種改良が進みはじめ、現在では日本が品種改良の中心となり、全体の品種のほとんどが日本産になっているほどです。



家族とおなじようになが〜いおつきあい、それが住まいです。
建てる時はもちろん、建てた後、幸せに暮らせる丈夫で長持ちな家って、なにを目安にすればいいの？

「だったら、住宅性能。それってなあに？」

住まいの良し悪しは判断しにくいものですね。

デザインとか見栄えから使い勝手や断熱性とか耐震性とか。

イマイチ分かりにくい「住宅の価値」について“住宅性能”という基準で考えてみたいと思います。

「空気環境(シックハウス対策・換気)」

住宅が高気密高断熱になるにしたがって思いもよらぬ弊害が発生し始めました。それがシックハウス症候群と呼ばれるものです。住宅の室内には、ほこり、微生物、化学物質などが空気中に含まれていますが、住宅の気密性が低い場合、自然に外に流れ出ているこれらのものが、気密性が高まるにつれなかなか外に排出されなくなってきたのです。

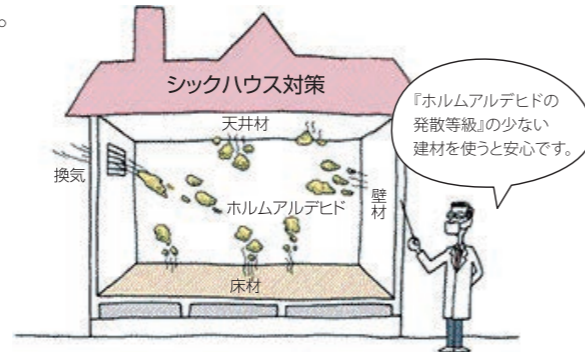
特に化学物質は人が刺激を感じるものや健康への影響があると指摘されているものがあり、平成15年の7月に「シックハウス対策に係る法令等」が施行されました。

この法律ではこの化学物質の中の“クロルピリホス”“ホルムアルデヒド”の2つを規制していますが、現在ではほぼ存在しないクロルピリホスより、防腐剤などに含まれるホルムアルデヒドについて細かな規制が設けられました。そのホルムアルデヒドの対策内容が今回の空気環境のひとつ目の項目です。

さらに建築基準法では上記化学物質の使用規制のほかに、換気設備の設置と24時間換気を義務付けています。その換気設備の内容が2つ目の項目です。

建築基準法で規制されているものは左記2つの化学物質ですが、他にも沢山の化学物質が室内の空気中に存在します。それらの濃度を測定しその結果を測定条件とともに表示するというものが3つ目の項目になります。

ホルムアルデヒド以外は選択項目であり、測定の対象となる化学物質は、トルエン、キシレン、エチルベンゼン、スチレンの合計5種類です。



「一般社団法人住宅性能評価・表示協会」HPより
<http://www.hyoukakyoukai.or.jp/>

6. 空気環境に関すること

6-1 ホルムアルデヒド対策	ホルムアルデヒド発散等級	●製材等(丸太及び単層フローリングを含む)を使用する				
		●特定建材を使用する				
		●その他の建材を使用する(結果が特性建材を使用する場合のみ以下のホルムアルデヒド発散等級の結果を表示する)				
		内装と天井裏等を別々に評価します	内装3等級 内装2等級 内装1等級	天井裏等3等級 天井裏等2等級 天井裏等なし		
6-2 換気設備	室内空気中の汚染物質及び湿気を屋外に除去するための必要な換気対策	居室の換気対策		機械換気設備	その他	
		局所換気対策				
		●便所	該当なし	機械換気設備	換気できる窓	その他
		●浴室	該当なし	機械換気設備	換気できる窓	その他
	●台所	該当なし	機械換気設備	換気できる窓	その他	
6-3 室内空気中の化学物質の濃度等	評価対象住戸の空気中の化学物質の濃度及び測定方法	ホルムアルデヒド	測定器具の名称、採取年月日、時刻、内装工事の完了日、採取条件、分析した者の氏名又は名称			
		その他	測定器具の名称、採取年月日、時刻、内装工事の完了日、採取条件、分析した者の氏名又は名称			

少し難しい用語や内容が続いていますが、簡単に表現すると
1ホルムアルデヒドが発散する建材を使っているかどうか
2換気設備の方法は何か
3化学物質の濃度を測定した場合の結果
この3つの項目を表示しなさいということです。

目に見えない空気の状態のことですから、その要因である建材と対策方法を表示することで、その住宅の空気環境の良否を評価するということですね。
空気は人が生きていくうえで必須なものですし、健康のもとになるものですから重要な項目のひとつです。

こもだるサンの子育て日記



こもだる(菰樽)とは菰(わら)の菰(こも)でくるとんだ酒樽のこと。お酒を愛しすぎて自分のあだ名にしてしまいました。

バランスが大切!

超未熟児 **835グラム**で誕生した美優。ピカピカの1年生です。

こもだるサンの両親、つまり美優の祖父母とは同居していませんが、わが家と実家は徒歩1分の近さです。

いつも何かとお世話になっています。

美優はおいしいちゃんが大好きです。



月に1度、じじ、ばば、ちち、はは、みゆうでお食事するのが恒例です。今回は近所のお寿司屋さんへ出かけました。

そんな時でも、つつい気になってガミガミ言ってしまう私。



ガミガミ
ワサビがきつくてー!
厳しく叱る役。なだめて甘えさせる役。とても良いバランスです。

「青汁」もいいけど
元気と若さを保つなら
おいしい「ジュース」は
もっとうい。



- ◎ 好き嫌いは別に、
どんな素材で作れば効果的なの?
A 健康効果の高いジュースを作る最強の素材は7つ。
①りんご ②にんじん ③緑黄色野菜 ④トマト ⑤かんきつ類 ⑥バナナ ⑦ベリー類。
どれも栄養だけでなく、色、味ともにジュース向きです。

おなかスッキリ。女性に多い「お通じ対策」なら。

「さつまいも&パイナップルのジュース」(ミキサー)

- 材料(1人分) ●さつまいも(50g)
●パイナップル(正味50g) ●水(120cc)

- 作り方
①さつまいもは皮付きのまま1~1.5cm幅の輪切りにします。
②これを耐熱容器に入れてラップし、電子レンジ(500W)で約1分加熱します。
③パイナップルは皮をむき、ひと口大に切ります。
④さつまいもとパイナップルと水をミキサーにかけます。
さつまいもとパイナップルの食物繊維が腸のぜん動運動を活発に。パイナップルの酵素は老廃物を分解。腸内環境が整い、大腸がんの予防にも効果的です。
(「健康ジュース」:角川SSムック参照)

ストレスなんかで「うつ」にならないために。
「うつ」の方から逃げ出す
暮らしの1コマ。



1時間だけ、自由気ままに、サボってみよう。
私達のまわりには「ねばならない」がいっぱい。目に見えない呪縛に心の元気を奪われる前に、心を解放してあげる時間を。

発想力テストですが、
「あなた、これ、わかる〜」
ご夫婦の会話の糸口に、おひとつどうぞ。

- にそれぞれに和数字を入れて、四字熟語を完成!
□に一番大きな数字が入るのは?

- 例) □衣帯水 → 一衣帯水
① □面楚歌 ② □花繚乱 ③ □古不易

(答えは裏面に)