

住まいは財産。いつまでも、できれば子どもたちや孫たちにも住んでもらいたいから、改めて長く住み続けるための「住まいの価値」を考えてみませんか。

「あなたにとっての住まいの価値とは」

「一戸建て」*** 一戸建ての良いところ ***

住まいは大きく分けて一戸建てか集合住宅(マンションとかアパート)かに分けることができます。一戸建ての一般的な特徴を表にまとめてみます。

メリット	デメリット
自分の庭が持てる。	同じ立地だと価格が高くなる。
生活音など周りに気をつかなくてすむ。	維持管理が大変。
周りの生活音に悩まされないですむ。	防火や防犯などの危険性が高くなる。
窓を多く取れる。	隣地の状況により日当たりなどに影響がでる。
土地建物が自分たちの財産として明確。	地盤や構造など欠陥住宅が不安。
駐車場を自由に使える。	最寄り駅から離れている場合が多い。
住宅設備が自由に選べる。	害虫対策など自分たちで解決することが多い。
ライフスタイルに合った住まいにできる。	高齢になると暮らしにくくなる場合がある。
リフォームが自由にできる。	耐用年数(建物寿命)が短い場合が多い。



戸建のメリットをイメージして一戸建てを望む方は多いと思いますが、気になるのはデメリットでしょうか。しかし最近の一戸建てはこれらのデメリットを解消する住宅も増えてきています。

例えば住まいのメンテナンスが容易な材料や工夫を施す。防火や防犯に対応する。耐用年数(建物寿命)が永くなる工夫をするなど一戸建ての造り方も進化しています。いわゆる「長期優良住宅」と言われる一戸建てはこれらのデメリットに対応した住宅です。

既に一戸建てにお住まいの方にも「長期優良リフォーム」という取り組みでこれらのデメリットを解消することも可能になってきました。さらに中古住宅をリノベーションして再販する取り組みも活発化していますので、好立地でもお手頃価格の住宅が見つかるも知れません。



このように新築でもリフォームでも一戸建てにおける住まいの価値を考えた対応・対策が自分たちの財産を守り、快適で幸せな暮らしを実現できるのではないのでしょうか。

昭和レトロな **間違い探し** で物忘れ防止。

「間違い探し」は人間の視知覚(見た物の形を認識・模写したり、空間を把握したりする能力)を刺激して脳を働かせます。2つの絵の違いを見分けることが、「物忘れ」などの記憶力・認知機能の低下を防ぎ、またこれらの機能を高めていくのに最適の方法であるといわれているようです。

間違いは8つ：目標時間は1分半



さあ競争だ、金魚すくい!



答



他にもいろいろやってみたい方は「新・昭和レトロな間違い探し」宝島社をお求めください。

夏バテ解消には「お酢」をお忘れなく。

雨から夏の時期は身体もとても疲れやすい時期です。実は、そんな時に助けてくれるアイテムが『お酢』なんです!

クエン酸の力で健康バランス増進。

ご飯や麺類などの糖質はエネルギーの源ですが、炭水化物の消化を助けてエネルギーとするには、ビタミンB1やB2、クエン酸が必要なんです。また「疲れ」のもととなる乳酸を取り除く力もあり、新陳代謝を促進。野菜と和えた「酢の物」を積極的に食卓に取り入れましょう。

夏に心強い殺菌効果もお酢から。



朗読のすすめ

朗読とはただ声に出して正確に読むということではなく紙の上に文字で書かれた言葉を起き上げらせ息づかせて聞き手の耳へ送り届ける技術であり目で読むことでは得られない感情や感動を相手の耳に体験させる芸術である。

(女優・故山本安英)

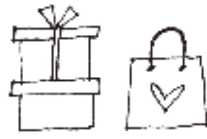
さてその朗読の効用は…

深く濃く作品と接する内に想像力が養われ頭を多様に使うようになる。



モノは試し。

いつものモノで、いつものように。シンプルライフで、何事もスムーズ。一週間なんてアツという間に、ひと月だって。でも新しいモノやグッズがくれるちょっとした新鮮さや刺激で「気分転換+メリハリ+創造性」を覚えると幸せホルモン「エンドルフィン」が放出されて、あなただけの若やぎへ。



ポーラの大ヒットに、資生堂も参入。

ヒートアップする「シワ改善化粧品」を簡単レポート。

ポーラ



「これを世に送り出すまでに15年かかりました。」
メディアも「シワを改善する」と初めて明記した画期的な化粧品と評価。
今年1月1日に発売したシワを改善する薬用化粧品「**リンクルショットメディカル セラム**」が、発売1カ月で計画を大きく上回る約25万個、約36億円を売り上げ、年間売り上げ目標の100億円に向け好調なスタートを。
世界初のシワ改善メカニズムを発見。約5400種の素材を1つずつ検証し、シワを改善する新医薬部外品有効成分を探しあてた。
好調の理由について同社は、真皮まで届きシワを改善するという商品特徴が、多くの現代女性のシワ悩みといったニーズに合致したこととか。



資生堂

「シワは必ずしも悪いものではないが、美しい表情を妨げるケースがある。それをサポートしていきたい。」

6月21日、シワ改善の第1弾商品を主力ブランドの「**エリクシール (ELIXIR)**」から発売。ドラッグストアや量販店、化粧品専門店など約1万5000店で展開し、初年度の販売数量目標は100万本を目指す。
肌あれ改善の有効成分として配合してきた純粋レチノールを“シワを改善する”効能効果を持つ医薬部外品として厚生労働省から承認を受けた。
今回、シワの悩みはエイジング世代に限らず、幅広い年代に顕在化していることから、多くの女性にアプローチできる「エリクシール」から発売するとか。

効能、成分、価格等、詳しくはそれぞれネットでお調べください。



MONOWO TAISETSUNI SIYOU SHINBUN

「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、きちんととしていて、わかりやすく一流の物差しがある。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。

物を大切にしよう新聞

2017.8 AUGUST



大和言葉は美しい



こころが通じる和の表現



70年近く日本文学の研究に情熱を注ぎ、世界に広めた知の巨人ドナルド・キーンさん(文化勲章受賞者)は「音そのものが美しい日本語は、私をずっと魅了し続けてきました」と記しています。

日本語には漢語と外来語、そして「生粋の日本語」として日本の風土の中から生まれた『大和言葉』があります。私たちの祖先が育んできた知的で優雅な余韻を残す『大和言葉』の言葉づかいに触れてみませんか。



夏休みは海へ、山へ。 「眺め」を語るにも大和言葉で

「名にし負う」

「有名な」という意味の和歌の言葉で、ふだんと違う眺めの情緒と興奮を風雅に盛り上げてくれます。

「海辺」

海岸に立ち、海の側に視線を送っているのなら「海辺」、陸の方を見ているのなら「岸辺」。岸が平らなら「浜辺」、そこが砂地なら「砂浜」。岩がごつごつしている岸は「磯」、波と浜が触れ合うあたりは「渚」となり、海風と塩の香に包まれます。

「山あい」

山と山の間、山間と書いて「山あい」と言います。山脈は「山並み」、山の稜線は「山の端」、山麓は「山すそ」、そして歩く山道は「山路」など、美しい言葉が目前に続きます。

