http://www.noken.jp/

発行 2014年9月 第77号

#### \$ 切ない海辺

長かった夏休みも終わり、子ども達はまた学校 へ。長い休みのない大人でさえ、夢の世界から現 実に引き戻されたようなどこか切ない気持ちにな る、そんな9月ですね。

夏の間は家族連れや若者たちでいっぱいだった 海水浴場も、9月になるとがらんとした寂しい場 所になります。海水浴ができるところでも、海の 家や売店が終わり、空いていて泳ぎやすいけれど、 どこかよそよそしい雰囲気になってしまいます。

まだまだ夏のような日もあるのに、カレンダー を1枚めくるだけで、夏から秋へ。月の名前と一 緒に季節も、そして気持ちまで切り替わってしま う、そんな不思議な月でもある9月。学生時代、 夏の間に盛り上がった恋が、秋になるとなんとな く冷めてしまい、いつしか自然消滅してしまった、 そんな経験はありませんか?永遠に続くと思って いた楽しい時間が、実は永遠ではないことを突き つけられ、人生の儚さを実感させられる、9月は そんな切ない月なのかもしれません。

そして秋の歌には、切ない歌が多いのです。

竹内まりやの「September」。夏から秋、季節 の移り変わりと共に彼の心も変わってしまった、 そんな失恋の歌です。サザンオールスターズの 「海」も、一夏の恋の切ない歌。聞くだけで青春 時代を思い出してしまう、心に響くメロディーで す。またスキマスイッチの「奏」は、新しい道に 進むために別れていく恋人達の歌。切ないけれど 前向きな、どこか温かい気持ちの溢れる歌です。

そんな歌を聴きながら9月の海辺を歩くと、忘 れていた恋を思い出して、気持ちは過去ヘタイム スリップしてしまいそうですね。でも、時にはそ んな思い出に浸るのも悪くないかも。なぜなら、 辛い恋を思い出せるのは、今が幸せだから。悲し い過去も全て、今の自分を形作っている大切な一 部分。そっと見つめ直せば、新しい自分に出会え るかもしれません。

切ないけれど美しい9月の海。そんな海辺に ぴったりの歌と一緒に、ふらっと散歩に出かけて みませんか。きっと素敵なリフレッシュになりま すよ。

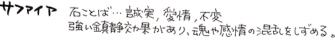
# 2014. September

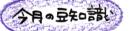


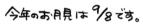












十五夜」人降にも、美いりか見られる ことから、風流な月分がついています。

+六日 **十六夜月**(9/4) tt目 立待月 (%)

ナハ日 居待月 (9/11)

**車待月** (9/12)

## 

あなたのキレイを作りましょ

#### そぎ落とすキレイ

キレイになろうとするとき、ついつい頑張り過ぎ ちゃうことありますよね。

けれども、キレイをつくるには盛ることより、落とすことの方が、効果的な時があるんですよ。

#### 【そぎ落とすメイク】

メイクの主な構成は、アイメイク、チーク、リップです。その中で一番強調したいところから、メイクをしてみましょう。例えば目を強調させたい場合はアイメイクから始めます。そしてその仕上がりを見て、チークやリップの色、濃さを決めてメイクをしていきましょう。この時鏡から少し離れて映し、少し寂しい印象ならば、一番強調したい部分のメイクを濃く、派手な印象ならば、その他の部分を薄くして仕上がりを調整します。

#### 【そぎ落とすファッション】

そぎ落とすファッションのポイントは、小物使い。帽子やストール、バックにアクセサリーなどは取り入れ過ぎないのがコツ。まずは好きなようにコーディネートしたら、今度は一つ一つはずしていきます。少し物足りないくらいはずしてみるのがベストバランスです。

食がりすぎない

業しt

また、色づかいを少なくするのもおすすめです。 一色に統一したコーディネートに、靴やバック、ア クセサリーでなどで違う色を加えると、シンプルな 中にスパイスの効いた洗練されたコーディネートに なります。

飾り過ぎない美しさの成功のコツは、自分自身が美 しくなっていくことです。お肌や髪、手先足先、さ らにはあなたの、笑顔、その個性全てが装飾です。



#### 早寝の習慣をつけよう

夏休みも終わって2学期が始まりました。 夏休みの間に知らない間に遅く寝るくせがついていませんか? 少しずつ早寝の習慣に戻しましょう。

# 早くれて元気な体に!

#### ◆体内時計は正しく動いていますか?

私達人間は、朝起きて、昼間働き、夜眠ると言う規則正しいリズムの24時間周期で動いています。朝の強い光を浴びると自然に元気がわき、日中の活動ができ、夜には自然に眠たくなるのですが、 その体内時計が夜更かしをする事によってリズムが狂ってしまうと、内臓にまで影響し、さまざまな健康障害が出てきます。子供も夜遅くまで起きていると眠気や倦怠感など、さまざまな問題が生じてきます。

#### ◆体内時計をリセットしよう

夏休みに夜更かししていた体はすぐには戻りませんが、就寝時間をだんだん早めていきましょう。 子供に必要な睡眠時間は、3歳~5歳で11時間~13時間、5歳~12歳で10時間~11時間 です。朝起きる時間から逆算して、睡眠時間を確保しましょう。体内時計を戻すのには2週間~ 1ヶ月ほどかかりますが、無理をせず、少しずつ就寝時間を早めていきましょう。

#### ◆寝る前に強い光を浴びない

睡眠は朝日を浴びてから14時間~16時間後に睡眠ホルモンの一種であるメラトニンが分泌されて自然に眠たくなります。遅くまでテレビゲームをしていると、画面から発する強い光が影響して、メラトニンが分泌しにくく、なかなか眠りにつけない状態になります。眠る前は強い光を浴びないようにしましょう。

し閉うはしの ょ容に ょで さ う。な て、 粒 でサ づーる葡 保 つ番べ萄 軸長くは カ を持早日 ッ 少ちく持 ۲ しさ食ち し τ 残せべし するまな

メい別栄防れ 一か名養にるま ジには豊ものた で栄 富なで 畑 なり動 ഗ 液 東ま脈 ま価 を すが 物す硬 ル 。 ご に : ね高 で 高り。 あ ゃ ガに の る か なる ょン 葡 が うっに予 萄 ほ ഗ

果去体で例豊び葡こ がしをあえ富 て 萄の あて老るばな 9 夏 りア化アポ栄っ の まンさンリ養 た 太 すチせトフが 葡 陽 穫 エる シェ含 萄 を アノ まに を た ジ性ニー れは 迎 < ン酸ンルて え とさ グ素にのい る てん にをは一 ま ഗ 種す。 効除

季めは 節ま秋残 のしの暑 到た味が 覚 続 食 で がく . 道ちも す ゅ 楽 らの ほの は は楽が、市場 ー び 場 がに

こんにちは皆さん



### 100円ショップで楽しむお月見グッス

お月見の季節ですね。100円ショップで便利なグッズを揃えてお月見を楽しみましょう。

#### ●すすきを飾ろう

背の高い、細口の花瓶にすすきを高く入れます。コスモスなどを合わせると素敵です。すすきを何本か入れる時、長さをそれぞれ変えるのがポイントです。

#### ●うさぎ柄の手ぬぐいを飾る

手ぬぐいも額に入れると立派な絵画です。 うさぎ柄の手ぬぐいを額に入れて飾りま しょう。小さく折って食卓のナプキンに もなります。

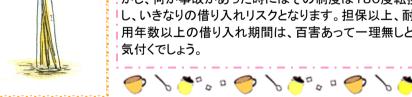
#### ●すだれを敷く

・モットー

お月見だんごやすすきを飾る台の上に、 すだれを一枚敷いてみましょう。風情が 出て素敵なお月見の演出になります。

# 旅业区分介企

家造りのポイント!第77回(住宅ローンーその2) 基準法の耐用年数内で、さらに火事で失われる可能性 が高い建物は、長く支払う事を認めていなかったので す。この制度は、貸す側、借りる側双方のデメリットの 解消になっていました。耐用年数内に借金が終了すれ ば、買い替えや建替えへの移行がスムースですし、もし 火事で燃えてもローン残高が順調に減少していますの で、保証範囲内で完済が出来る可能性が高いです。さ らには、返済期間内に不慮の支払い事故があったとし ても売却で返済が可能なくらい残高が減ってくれている 事が多いのです。現在では、構造による返済年数の差 別化はありません。また、新築、中古もすべて30年か ら35年の最長返済年数を採用できます。返済年数に 制限を加えるのは、完済時の年齢制限だけになってい て、これはイニシアルコスト、つまり建築時のコストダウ ンによる借りる側のメリットを助長します。構造を無視し て安く建物を仕上げれば、それだけ支払いが飛躍的に 安く済む事は実に目に見える購入時のメリットです。し かし、何か事故があった時にはその制度は180度転換 し、いきなりの借り入れリスクとなります。担保以上、耐 用年数以上の借り入れ期間は、百害あって一理無しと



·会 社 名 有限会社野瀬建築(創業昭和37年)地域と共に五十年

建設業許可(般一23)第6685号 設計事務所登録第2-1154号

お月見

·保証制度 財住宅保証機構登録·JIO登録

・提供できるもの 住宅全般・耐震工事

(天然乾燥材住宅(ともいきの家)を予算に応じてご提供します)

安くて丈夫な木の温もりを感じる家を提供したい。

|·会社の場所 津市高茶屋七丁目6番36号

連絡先 フリーダイアル 0120-34-1829

・E−mail noken@miracle.ocn.ne.jp ・ホームページ http://www.noken.jp/

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

今月も読んでくれてあ りがとう。来月も一生 懸命作ります。お楽し みに!



# 該连月の占い

1 戸 感謝の気持ちを忘れて傍若無人になりがち。 ままれ 家族や同僚、友達…周囲あっての自分だということを再認識して。

2月 人間関係も含め必要の無いモノに執着したり 大事にし過ぎていませんか?整理、卒業する と新たな展開。

3月 身内の都合で行動が制限されそうな気配。計 車が流れたりスケジュールの変更を余儀なく されることも…。

4月 多少、厳しい状況もありますが年長者や先輩 の意見を聞き入れて吉。人生経験をあなどらないことが大事。

5月 部下や後輩、同僚の前で格好つけたり見栄を 張る必要はありません。体調を優先して吉。 早めの帰宅がお勧め。

6月 何に焦点を当てるかが課題。余計な事は考える必要はありません。嫌なモノは見聞きしなくて大丈夫。

7月 競争は本格化しそうな気配。あなたの思い通りには中々進みそうにありませんが、お金は減らずに済みそう。

3月 活動的になって吉。無理は禁物ですが、忙し 生まれ くても頑張りが成果や結果となって現われる ため、充実する様子。

9月 周囲と歩調を合わせることで無用なトラブル も回避できます。気配り上手なあなたは集団 の中で輝ける暗示。

10月 周囲から様々な雑音が入ってきそうですが、 振り回されないこと。自分のテーマを追求し て行きましょう。

| 11月 家族以外の異性が一緒だと冷静な判断ができない様子。公私混同はNG。客観的に状況判断することが大事。

12月 誰も気付けない部分に気付きそう。長い間、 気になっていた事の真相が分かるかもしれま せん。秘密を抱えるかも。

例『二人ご料理をしたい…』

# ● 画信さくなきょち ●

~キッチンをつくる~

家の中で、一番重要なスペースと言えるのが『キッチン』。 家族の健康を支える生命の土台になるところ。つまり「台 所」キッチンの満足感が高いと、家の中は明るく、家族の関 係も良好だと言われています。そんなキッチンをつくるとき には、どんなことを考慮していくと良いのでしょうか?

#### 考えからい 1年用スタイルとスペース

◆ 米年里を言€かずるのか?

奥様 ー人でするのか? ご生人 数人でキッチンに お子様 立つのかで、スタイルカが変わる。

あチ様ノ 立つのかご、スタイルが変す ◆ キッチンに立ちながら、したい事かあるか?

「別より供も家族の様子を見なから、料理をしたい。



対面ガキッチン

etc...



フシット対面

アイランドフラット対極

● 見せたいか, 見せたくないか? 例 『見せたくない』』 ▼

独立タイプのキッチンetc…

