

野瀬建築便い

ウォーキングを楽しもう

空気が澄んで気持ちのいい季節です。美味しい空気をいっぱい吸って、楽しくウォーキングを始めてみませんか？

何か運動を始めようと思っても、グループに入ったり教室に通うのはおっくうですが、ウォーキングなら、自分のやりたい時間に気軽に楽しむ事ができます。そしてウォーキングは有酸素運動なので、体にはとてもいいのです。

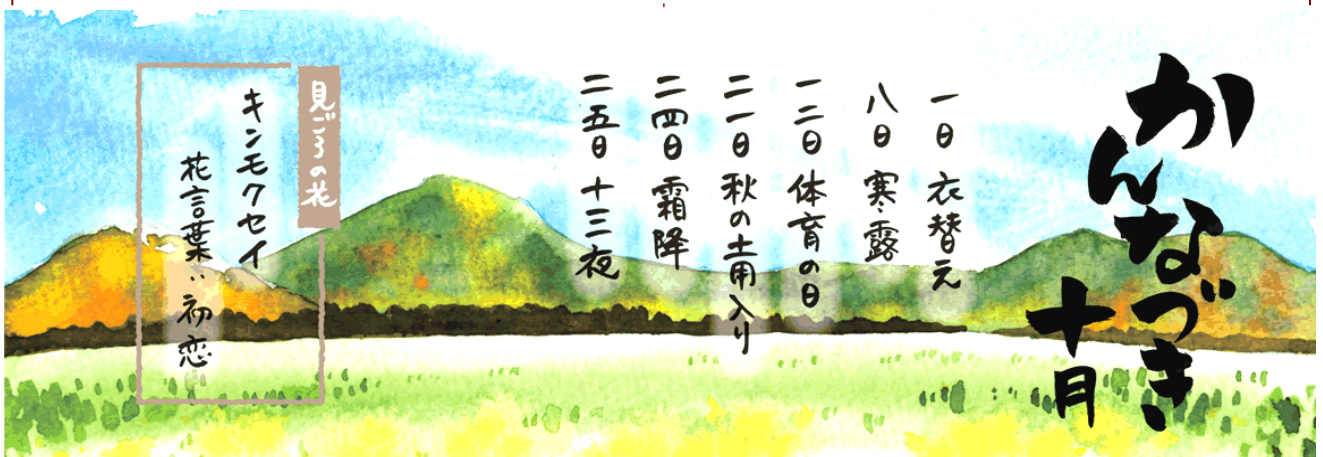
私たちの体は、歩く事によって脂肪が燃え、内臓や血液の脂肪分を減らす事ができます。また、歩くと酸素を脳に送る事ができるので、脳の神経細胞に刺激を与える事ができ、脳が活性化されます。そして、足の筋肉を使うと、筋肉の中の血液が循環されて、心臓が強くなり、あらゆる病気の予防になります。

さて、そんないい事だらけのウォーキングですが、どんな時に歩くのがいいのでしょうか？

一番いい時間帯は朝食前の時間です。朝食前は血糖値が低いので、糖質の代わりに脂肪が燃えやすくなると言われています。それに、朝早い時間は空気が澄んでいてとてもすがすがしいので、運動をする事によって朝食がおいしく食べられます。

でも朝は忙しいのが当たり前。朝に時間が取れない方は、お昼がおすすめです。お昼の時間でも交感神経が活発になっているので脂肪が燃えやすい状態です。そして、夕食後は余分なエネルギーを燃やす事ができるので、寝ている間に脂肪がたまりにくくなるのです。

自分のやりたい時にいつでもできるのが、ウォーキングの魅力です。時間も好きなだけ、今日は疲れたから少しだけ。こんなわがままもOKです。いつまでも健康な体でいられるように、この機会に始めてみてはいかがでしょうか。



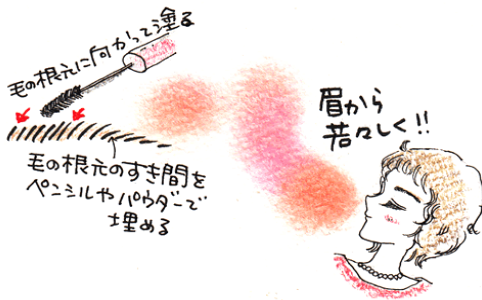
きれいのたね

『大人眉マスカラ』

♡ 眉に白髪が混ざって気になる…そんな悩みをお聞きしました。
若い世代では定番となった眉メイクの商品が、お悩みを解決するかも♡

【眉マスカラって?】

マスカラと同じような形状をした、眉色を変えるためのお化粧品です。近年流行している、明るい色の眉にするためのものですが、白髪の混ざった眉に色を入れるのにも使用できます。(ただし毛染めでは無いので、毎回の使用が必要となります。)
眉マスカラの使用感を見なければ、購入前に、まつ毛用のマスカラを眉に使用して、出来上がりを見ると良いでしょう。



【選び方と使い方】

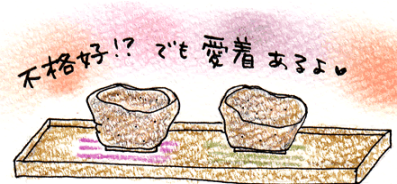
初めての購入の場合は、ドラッグストアがおすすめです。800円前後の気軽なお値段から商品が並んでいます。購入する時に気をつけたいのが、色。
大人女子はなるべく落ち着いた、濃いめのブラウンを選ぶとよいでしょう。特に若い世代に向けた、金色のような明るすぎる色は避けましょう。

使い方は、まず眉用パウダーやペンシルなどで、眉と眉の間の隙間を埋めるように色を足しておきます。次に、眉マスカラのブラシの先端についた余分なマスカラ液を、ティッシュで拭きとります。眉の毛流れの逆方向にブラシを動かし、根元まで染めていくように使用します。

暮らしのエッセンス

陶芸を楽しむ秋

秋の食卓。自分で造った器で食事ができたら、嬉しいですね。世界でひとつだけの器を作ってみませんか？



◆陶芸の魅力

陶芸は粘土状の土を手や、ろくろで形成します。その後、釉薬をかけるものから、焼き方など色々な種類があるので、自分好みの形や色の器を楽しむ事ができます。土と向き合いながら形を作っていくので、自然に親しみを感じ、心もリラックスできます。

◆上手に作るコツ

形を作る前に、まずしっかり粘土を練ります。体重をかけて何度も折りたたむように練って粘土を柔らかくし、粘土の中に残っている空気の粒を抜きます。この作業がとても重要で、粘土の中に空気が入っていると、焼きあがった時に膨張して作品が壊れてしまいます。

◆体験教室を利用しよう

でもずっと習うのは大変、と言う方には体験教室がおすすめです。全国各地にある陶芸の体験教室では、リーズナブルな料金で、気軽に陶芸を楽しんでいただけます。

◆自分だけの器

陶芸の喜びは何ととっても焼きあがってできた時の感動です。世界で一つしかない自分だけの器をぜひ楽しんでみてください。

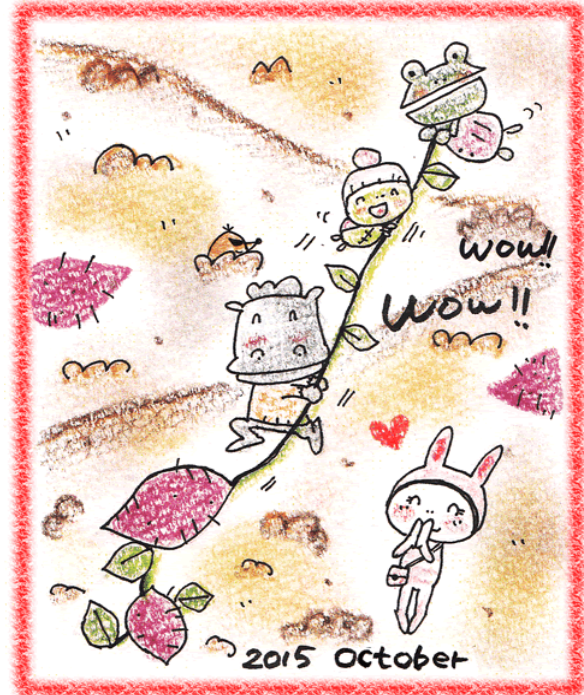
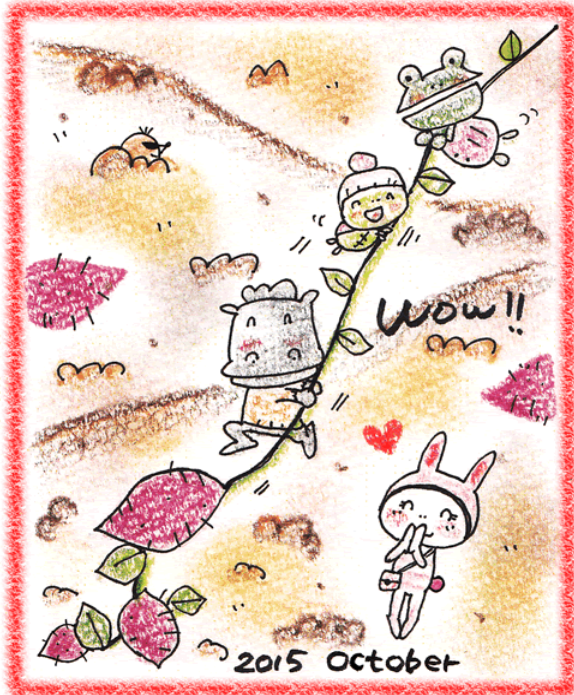
あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

プロが教える収納術

～暮らしをととのえる～

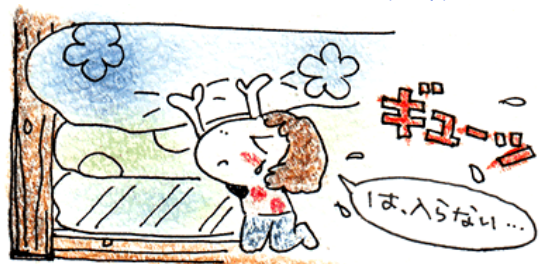
1. 服を見直す

クローゼットの中は定期的に見直しましょう。服は、ここ1年で着た服だけを収納します。昔に着ていて、気に入っていたので捨てられない服などは、一旦別の場所に動かして、クローゼットの中は今着ている服だけ収納します。無理に捨てなくてもいいので、段ボールなどに入れて、今日の日付を書いておきます。1、2年開けなければ、その時に処分するなり、決断してください。

2. 客布団を見直す

クローゼットや押入れの中を、客布団が占領していませんか？ ライフスタイルや家族構成が変われば、宿泊客も変わってきます。年に1度しか使わない客布団なら、レンタルなども可能です。

～クローゼットの収納～



最低限の寝具を残して、使いやすいクローゼットにしていきましょう。座布団なども見直してみてください。

3. もらいもののタオル

内祝いやお店で買ったタオルが山になっているお家がよくあります。タオル・寝具などをお返せもらった時に、使えそうな場合は必要な人にまわしたり、リサイクルしましょう。長年置いておくと、虫が発生したり黄ばんだりしてきます。今後、使う量だけを保管しておきましょう。

提供・・・堀井紘子（整理収納アドバイザー）

まちがいさがし答え：①一番下のお芋が無い②モグラさんの位置が違う③WOW!! → WOW!! ! WOW!! !
④芋づるがカエルさんの所で終わっている⑤うさぎさんのしっぽが無い

今どきリフォーム事情

～IHクッキングヒーター or
ガスコンロ～

ビルトインタイプの調理設備のリフォームは、奥さまの意見が中心になることでしょう。あなたの好みは、IH派？ガス派？それぞれのメリットを知り、しっかり検討しましょう。

◆扱いやすさはどちらも類似

IHクッキングヒーターが発売された当初は、断然IHが人気ではあったものの、やはり調理は直火の方が美味しいという意見などから、現在の人気はそれぞれです。IHは火を使わない安全調理に加え、操作パネルで揚げ油の温度が設定できたり、魚焼グリルの焼き加減設定や自動タイマーなどの簡単便利機能が魅力でした。けれども商品グレードにもよりますが、最近のガスコンロも、同じような設定機能が搭載されています。また、バーナーにセンサーが搭載されていて、鍋底の温度を感知しての消火、消し忘れに対する自動消火をするので、安全面もIHと変わりなくなってきました。



◆双方のメリット

↑IHクッキングヒーター

炎が出ないので、引火の心配がありません。火力の強弱は、立ったまま操作パネルで確認出来るので、ガスコンロのように火を覗き込むための屈む姿勢を取らなくてすみます。ゴトクが無くフラットな天板の上での調理なので、見た目がスッキリしてキレイですし、お掃除はサッと拭くだけでOKです。また調理中にも物を置けるので、広々使えます。

↑ガスコンロ

何と言っても火で調理が出来ます。火加減や加熱状況を見た目の感覚で判断出来ます。また、お鍋やフライパン、土鍋など全ての調理器具が使えます。最近では、天板もIHのようなガラス製になり、見た目もお掃除もグッとスマートになってきています。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

一般的に花粉症というとスギやヒノキといった春の季節を連想する人が多いと思います。

しかし原因となる花粉は50種類以上あり、ブタクサ、ヨモギなどの花粉が飛び、「秋の花粉症」にも用心しなければいけません。

花粉は8月から飛び始め、ピークは9月で、10月まで続きます。秋の花粉症の原因となる花粉は背の低い草花です。

春のスギ花粉などに比べると花粉の飛散数が少ないので春ほどではないと言われていますが、ブタクサ、ヨモギは野原や道端など、様々なところで見られます。

秋の花粉症対策ですが、花粉が鼻、口、目などの粘膜に吸着しないようにするというのが原則です。

外出する際には、髪の毛に花粉がつかないように帽子を被ったり、花粉マスクをして外から侵入する花粉をしっかりガードし、帰宅したら洗顔（洗眼）、うがいをして肌についた花粉をしっかり落としましょう。

花粉症がひどくなると完治しにくいので、かかる前にしっかり予防に心がけて、秋の花粉症の時期を乗り越えましょう。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十三年
建設業許可（般-23）第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・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）
- ・モットー 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 三重県津市高茶屋七丁目6番36号
- ・連絡先 フリーダイヤル 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有難う！秋もすぐそこって感じですね、皆さん季節の変わり目お気を付け下さい！来月もお楽しみに！