

スペースインショールーム「四季の家」9/22,23,24

10周年記念感謝祭

リフォーム市 住こやか祭り

10周年を迎え、日頃お世話になっている皆様への感謝祭としてメーカーさん、協力業者さんにご協力いただきました。

3日間で200名近くもご来場いただき、最新のキッチンやユニットバス等、熱心にご覧になっていました。

恒例の風水教室、ガーデニング教室、IH料理教室にも大勢の方にご参加いただき、毎回楽しみにされている方も増えてきました。



生駒山麓公園 10/27

お施主様感謝祭バーベキュー大会

6ヶ月前から準備していたよ！本番当日。

毎日天気予報とにらめっこ。しかし週間予報ではあいにくの雨のち曇り。ドキドキしながら迎えた朝はやっぱり雨。住こやか会(業者会)の会員とカップを着けてもずぶぬれになって張ったテントは16ヶ所。ところが開催時刻になってお客様が来られる頃には神様の恵みか、みんなの想いが伝わり何と雨はあがりました。お蔭様で皆様にも楽しんでいただけ、子供ビンゴゲームも好評でした。

無事バーベキュー大会が終わりましたのも住こやか会のお手伝いがあったこと。スペースマインは社員、住こやか会とが一体となり、皆様と未永くお付き合いをさせていただきます。

足元のお悪い中、ご参加いただき感謝致します。



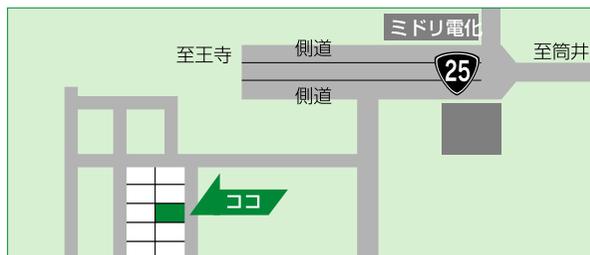
安堵町(小泉苑住宅) O様邸
ハウスメーカー(軽量鉄骨造)で建てた住まいがここまで変わる!!

無垢材リフォーム完成見学会

(無垢材は全て「吉野のヒノキ」です。)

開催日時 12月1日(土)・2日(日)
AM10:00~PM5:00

会場 生駒郡安堵町小泉苑住宅
(国道25号線ミドリ電化様北側)



見どころ

その1.「おそうじが楽に」になりました。

最新のシステムキッチンやユニットバスなどの水周りは、おそうじ簡単な物ばかりをチョイスしました。

その2. 同じ面積なのに「収納力」倍増!

奥行きがありすぎてムダなスペースだらけだった押入れが使い勝手のいい収納スペースに生まれ変わりました。

その3. 「吉野のヒノキ」をふんだんに使いました。

床・ドア・家具などには全て「吉野のヒノキ」を使用しました。「無垢材」の良さを是非ご体感下さい。

ご来場いただきました方を優先に「吉野の山バスツアー」の先行予約を受け付けます。

第6回 風水セミナー

「人間関係をよくするには…??」

●開催日時 11月25日(日) PM2:00~5:00
参加費 2,000円

第4回 ガーデニング教室

「葉牡丹を使ったクリスマス お正月アレンジ」

●開催日時 12月9日(日) PM1:30~3:00
参加費 2,500円

※風水セミナー、ガーデニング教室共にスペースインショールーム「四季の家」にて行います。

(株)スペースマイン

ショールーム 大和郡山市田中町834-1

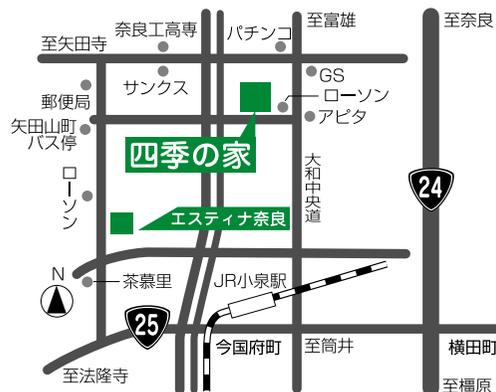
TEL 0743-58-2801

http://www.spacemine.co.jp

年中無休(盆・正月のみ休み)AM9:00~PM6:00

お問合せフリーダイヤルお気軽にお電話下さい

0120-58-2803



VoL.27 発行日'07年11月1日

SUKOYAKA-TSUSHIN

住こやか家通信



暮らしに役立つ
情報がいっぱい

まるごと新びん君

スペースマインライブラリー

ご存じですか?「経皮毒」

前号でお手紙をいただいたN様よりお誘いを受け10/7「経皮毒セミナー」にいつてきました。「経皮毒」とは、日用品に含まれる化学物質が皮膚から侵入し体の中で有害な作用を引き起こすことです。

聞きなれない言葉ですが、私達が普段当たり前に使っているシャンプーやリンス、食器洗い等にも多くの化学物質が使われ、なかには有害なものも使用されているケースがあります。それらの皮膚から入った化学物質は10回かかっても10%も排出されないといわれ、ほとんどは皮下組織に残留し体内に蓄積されます。

体内蓄積量が一定量に達するとアレルギーや花粉症などの症状を引き起こすケースがみられます。また有害化学物質は脂肪に蓄積します。人間の脳は60%が神経細胞膜などの脂肪からできているということは…?

知らない事だらけで目からうろこでしたが、少しでも知識として持っている事は必要な事だと思いました。これからも人に地球にやさしく大切な事を学んでいきます。ぜひお読み下さい。

スペースマインではいろんな本を取りそろえ、お貸ししております。一度お立ち寄り下さい。お待ちしております。



UPさせよう 免疫力

だんだん肌寒い季節となってきました。風邪をひきやすいこの季節。「風邪をひいたら薬を飲めばいいや…」と思っている方。薬はその疾病を改善させるためのものです。薬に頼らなくてもいいように免疫力をUPさせましょう!!

アロマテラピーで免疫力アップ

最も手軽な免疫力UPの方法は**お風呂**。筋肉の緊張を緩めて気持ちをリラックスさせてくれるお風呂は、体を温めることによって**免疫システム**を活性化させてくれる効果もあります。入浴のコツは、**ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる**こと。湯船にお気に入りのハーブを浮かせたり、**アロマのエッセンスオイル**を垂らしてみたりすれば、さらなるリラックス効果が期待できます。

ハーブやアロマはお風呂にかぎらず、生活の中に積極的に取り入れてみましょう。最近よく耳にする「**アロマテラピー**」はこうした天然のエッセンスオイルを使って、免疫力を高めようとする方法です。エッセンスオイルを肌に塗ってマッサージしたり、アロマポットを使って香りを漂わせたり…。自分に合ったやり方で堪能してみましょう。嗅覚や皮膚を通じて体内に取り込まれた香り成分が、自律神経のバランスを整え、**免疫力**を強化してくれるのです。



料理で免疫力アップ

★まいたけの豚肉巻 甘酢あん

たんぱく質豊富な豚肉と免疫細胞を活性化させる作用のあるまいたけを組み合わせると免疫力を高めよう!

カロリー:256kcal/1人分

材料(2人分)
豚もも薄切り肉 200g
まいたけ 1パック(100g)
塩・こしょう 各少々
サラダ油 小さじ2
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1/2
湯 50ml

調味料
トマトケチャップ 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
片栗粉 小さじ1
長ねぎのみじん切り 大さじ1

作り方
①まいたけは石ずきを落とし、小房に分けます。
②豚肉を1枚ずつ広げ、塩・こしょうをふります。まいたけを芯にしておくりと巻きます。
③フライパンに油を熱して、2を転がしながら焼きます。
④鍋に湯とスープの素を入れて溶かし、調味料を加えてかき混ぜながらとろみがつくまで煮ます。
⑤③を加えてひと煮立ちさせ、器に盛って長ねぎを散らします。

★柿と野沢菜の炒め物

ビタミンCで免疫力をUP! 風邪を予防しよう!

カロリー:55.0kcal/1人分

材料(4人分)
柿 2個
野沢菜 1/2パック
ゴマ油 小さじ2
白ゴマ 小さじ1

調味料
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
粉末ピーナツ 小さじ1

作り方
①野沢菜はさっと洗って水気を絞り、3cmの長さに切る。
②夏期はへたを取り、皮をむいて野沢菜に合わせて切る。
③フライパンにゴマ油を熱し、野沢菜と柿を炒める。
④全体に油がまわったら調味料を加えて炒め合わせ、器に盛りつけて指先で白ゴマをつぶしながらかける。



くらしのちょっと工夫 身近にあるもので台所まわりがキレイに

洗面ボウルの汚れ

洗面ボウルの汚れは浴槽同様に時間が経てば経つほど取れにくいものです。しばらく汚れを貯めてしまったために汚れが落ちにくい場合は**レモンの切れ端**を使ってこすればピカピカになります。

三角コーナーのぬめりやにおい

ぬめりやにおいの気になる三角コーナーに**酢水**を吹きかけましょう。水で**5倍**に薄めた酢をスプレーし、また排水口には原液を大さじ2杯分回しかけます。すると、翌朝水を流すだけできれいになります。

この時期のガーデニング

これからの季節は、日ごとに寒さを増してきます。私たちは冬が来ると、セーターやコートを着て温かくします。なぜでしょうか?

もちろん、寒いからですよね。

同じように植物が冬を越すのにも「冬じたく」が必要です。

冬でも枯れたり、葉を落としたりせず、そのままの姿でいる植物もありますが、それは主に寒い国で生まれた植物です。たとえば、もみの木などのコニファー類、ラベンダーなどです。このような植物は気温が下がるからといって何もする必要はありません。しかし、熱帯ジャングル生まれの植物は寒さに弱いので**温かくしてあげる**ことが必要です。



- 11月~3月くらいまで、室内に取り込む(エアコンの風をあてないこと)
 - 窓辺のレースのカーテン越しなど強すぎない程度に日光を当てる
 - 夜間、窓際は冷えるので、できれば部屋の中心部へ移動する
 - 寒さで成長が止まるので、肥料はやらなくてよい
 - 水は必ず土が乾いてからあげる
- ※温室など常に気温が15℃以上ある場合はふつうに肥料と水やりをする

さあ、早めに「冬じたく」をしてあげましょう。

ご存じですか?メタボリック・シンドローム

動脈硬化や心筋梗塞などの死を招く疾患を促進させるのが肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧といった**生活習慣病**です。ごく軽症時のこれらの疾患はおもに早期の段階で一つ一つの疾病としてはそれほど身体にダメージを与えませんが、肥満でありながら複数併せ持つ状態を**メタボリック・シンドローム**と呼びます。

この**メタボリック・シンドローム**は急速に動脈硬化を進行させることがわかっています。このほど日本内科学会から診断基準が公表されました。

■診断基準

ウエスト回りが**男性の場合** 85cm以上
女性の場合 90cm以上

加えて、高脂血症、高血圧、糖尿病の3つに診断基準が設けられ、それらの項目の内2つ以上該当するとメタボリック・シンドロームと診断されます。

ウエスト回り

男性: 85cm以上
女性: 90cm以上

どれか2つ以上

高脂血症
高血圧
糖尿病

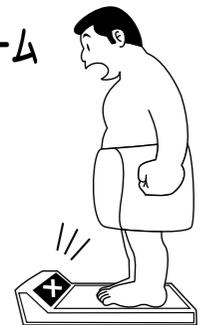
=メタボリック・シンドローム

■療法

メタボリック・シンドロームと診断されたら、まずは**生活習慣病**を改善する指導が行われます。食事療法や運動療法を3~4ヶ月続けます。それでも改善がみられない場合は医師と患者さんが相談の上、それぞれの疾患の薬物治療が導入されます。

また**メタボリック・シンドローム**の人は、40歳以上では**3人に1人**とも言われています。

特に肥満ぎみの人は要注意です。まずは生活習慣の改善や食事療法で誘発するこれらの基礎疾患を早期の内に回避しましょう。



使ってみませんか **ピリカレ** 抗酸化酵素入り粉石けん



スペースマインでは、人体に無害で河水の浄化につながるといわれている抗酸化酵素入り石けん「**ピリカレ**」を販売しています。石けんですが色々な用途があります。

1回5g(茶さじ1杯程度)のピリカレを入浴剤としてお使い下さい。特にアトピー、水虫、皮膚炎、過敏肌、乾燥肌、冷え性の方にはお薦めです。

またピリカレ入りの残り湯は、配管、排水、川に流れて水をきれいにします。

サンプルをご希望される方は是非、ショールーム「四季の家」まで!!お待ちしております。

定価 **2,625円**(税込)