

## 斑鳩町 O様邸 1/26・27 エアバス構造見学会

今回の見学会では完成時には壁や天井で隠れてしまい普段は目にすることが少ない構造部分をご覧いただきました。

この季節、現場はとても寒くお客様に足を運んでいただけるか心配でした。しかし、当日はたくさんのお客様にお越しいただき、エアバスの構造や地域認証材についてたいへん興味を持たれ熱心にご覧いただきました。

私どもの考え方、こだわりについて少しでもご理解いただけたかと思います。ご来場下さいましたお客様、寒い中本当にありがとうございました。

また、次回4月末に同じ場所で「完成見学会」を行います。

無垢材をふんだんに使用した本物の「日本の家」をお見せします。

ぜひ、ご来場下さいませ。社員一同心よりお待ちしております。



### 第6回 風水セミナー

- 開催日時 2月24日(日) PM2:00~5:00
- 参加費 2,000円

前回に引き続き「統・人間関係をよくするには・・・?」をテーマに中国占術家、杏林先生に講習していただきます。

### 第4回 ガーデニング教室

- 開催日時 3月9日(日) PM 1:30~3:00
- 参加費 2,500円

今回のテーマはモスを使ったイースターバニーのトピアリー。トピアリーとは植物で人工的・立体的に動物などを形づくる楽しいアート作品のことです。今回はモス(こけ)を使用しイースターバニーを作ります。



## ご存じですか?省エネリフォームに対して国が1/3補助します!!

新聞、テレビなどで地球温暖化について話題になっていますが、温暖化によってどんな影響があるのかご存じでしょうか?日本だけ見ても①ブナ林などの木々が大幅に減少する②海面上昇により人口や産業が集中する沿岸地域が被害を受ける③真夏日の増加④豪雨の増加(台風の雨量の増加)などの影響が予測されます。温暖化の原因は、温室効果ガス(二酸化炭素)排出量などがあり、家庭で見ると冷暖房・給湯・照明・動力などが二酸化炭素排出量の上位となっています。そこで経済産業省がNEDO(新エネルギー・産業技術総合開発機構)を通じて、高効率エアコン、エコキュート、外壁、サッシなどの省エネリフォームに対して工事費用の1/3を補助いたします。この機会に一度省エネリフォームについて考えてみませんか。

~住まい人も快適で長寿命になる~

### リフォームセミナー 参加募集中 予約制 参加費無料 定員30名

- |            |  |
|------------|--|
| <b>第一部</b> | ■奈良県住生活基本法と200年住宅(長寿命住宅)のお話<br>奈良県土木部住宅課 係長 塚田和久氏                    |
|            | ■耐震と省エネ(住宅性能表示)のお話<br>NPO法人 木造住宅品質確保普及促進協議会 理事長 加藤修身氏                |
|            | お昼休み: IHコンロによる料理実演と試食(お楽しみイベント)                                      |
| <b>第二部</b> | ■地球温暖化の現状と課題 ~関西電力は地球温暖化ストップを応援します。~<br>関西電力(株) 奈良営業所 北 嘉信氏          |
|            | ■主役はご夫婦 充実したセカンドライフリフォームを<br>(株)スペースマイン 代表取締役 矢島美和子氏                 |
|            | ■省エネリフォーム工事費の1/3が国から助成される<br>「省エネ補助金制度」のお話<br>YKKAP(株) 営業推進部室長 原田裕久氏 |

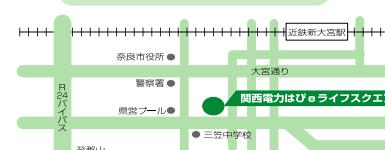
予約専用ダイヤル株式会社スペースマイン  
**0120-58-2803**  
日時 2月24日(日)11:00~15:00  
場所 関西電力はび e ライフスクエア  
※お席に限りがございますので、早めにお申し込み下さい。

#### お楽しみイベント

エイミーズ・キッチンにより  
実演スイーツ!

- ガトーショコラ
- イチゴのタルト
- IHコンロを使っての

#### 料理 体験



## (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**



## スペース Mine

# 住み る 家 通信



## 矢田ショールーム Hotヒーリングスペース

### 3月3日(日)おひなまつり リニューアルオープン

(株)スペースマインは健康を住まいの根として家づくりを進めてまいりました。創立11年目を迎え、さらに皆様に健康で幸せになっていただく住まいと住もう人の健康・癒し・美容を考えるホットステーションとして「ひだまり」をオープン致します。

化学物質を分解し人の体にいい空気環境(抗酸化工法)のショールームに設けたHotヒーリングスペース「ひだまり」は体を温めることにより活性酸素を抑え、人間がもともと持っている自然治癒力を高め免疫力をより高めます。

忙しい毎日を送っておられる方、ストレスでお疲れの方、アンチエイジング・美容に関心のある方は是非お越し下さい。心と体に最高の時間を過ごしていただけると思います。

人が生きていくのに必要な「衣・食・住」。Hotヒーリングスペース「ひだまり」は、これらに関わる情報発信をどんどんしていくきます。カルチャーとして「開運風水・ガーデニング・ブリザードフラワー・免疫力UP料理」等、皆様の生活にうるおいを与え元気になる講座を企画していきます。

店内にはおしゃれなガーデニンググッズ、体と環境にやさしい抗酸化酵素入り商品、20年間有機肥料の畑で育った本物の無農薬野菜等を販売させていただきます。

心と体にいい事すべて「ひだまり」から

ぜひお気軽に立ち寄り下さい。スタッフ一同心よりお待ち致しております。

# UPさせよう 免疫力

暦の上では春になりましたが、まだまだ暖かな太陽の日差しが待ち遠しい毎日が続きます。でも温かくなるとあの花粉が…。今から免疫力を高め、花粉症を乗り切る準備をしておきましょう！

## 「筋肉ぐるぐる運動で」免疫力アップ

ひどい肩こりになると頭痛や吐き気が起こることもあります。

これは**血液の流れが滞っているため**です。こりがひどい部分は筋肉が固まってしまって**血流が悪くなり**免疫力が低下してしまいます。

また腰痛も肩こりと同じように**血流の悪さ**が関係しています。

肩こりも**腰痛も体全体の健康状態に悪影響を与えて**しまいますから、できるだけ早く取り除いてあげましょう。

そこで、免疫力をアップさせる「**筋肉ぐるぐる運動**」が効果的です。この運動は、首、腕をぐるぐる回すだけの**簡単、お手軽体操**です。肩の力を抜いて、首をぐるぐると回したり、椅子に座ったまま背骨を軸にして上半身を左右交互にひねったりするだけです。デスクワークの合間にやちょっとした空き時間にでも、少しずつ**体を動かすことにより免疫力をアップ**させましょう。

## Cooking

今回はしょうがを使ったレシピです。すぐれた保温効果で風邪や冷えを予防しましょう。

### 豆乳鍋

しょうがには血液の循環を良くして、体を中から温めて免疫力を高めたり、炎症を抑えたりする働きがあります。

材料(2人分)……1人分180kcal 作り方

絹ごし豆腐 1/2丁(150g)  
鶏ささみ 2本(80g)  
人参 小1/3本(40g)  
水菜 100g  
しめじ 1パック(100g)  
しょうが 1片

A  
豆乳 200ml  
だし汁 200ml  
白みそ 小さじ2  
鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1



両腕を上げ、ひじをもう片方の手で引きながら回す。



肩の力を抜いて首を左右にぐるりと回す。



左右の手を交互に水平に回しながら前に出す。  
頭を動かさず、肩だけが回転するように。



いすに座ったまま、背骨を軸にして上半身を左右交互にひねる。

### ホット梅酒柚子風味

柚子のさわやかな香りが気分をスッキリさせてくれます。  
しょうがで体を温めて…。

材料(2人分)……1人分111kcal

A  
梅酒 100ml  
水 100ml  
柚子ジャム 大さじ2  
しょうが汁 小さじ1



柚子の輪切り 2枚

作り方

鍋にAを入れて温めます。カップに注ぎ柚子を浮かべます。

## くらしのちょっと一工夫 身近にあるもので台所まわりがキレイに

### みかんネット1つで、ゆで卵のみじん切り

包丁でみじん切りをすると、くっついたり飛び散ったりして大変です。みかんネットの中にゆで卵を入れ、ギュッとしぼるだけでみじん切りが…。後片付けもとっても楽ですよ。

### お茶パックでピカピカに

傷のつきやすいフッ素樹脂加工のフライパンの汚れ落としは、飲み終わった後のお茶パックで洗ってください。洗剤なしでもギトギトした油汚れがスッキリ落ちますよ。

## この時期のガーデニング

### 春に向けて植替え、植付けのために土の準備をしましょう\_

1~2年しか花を植えていない古い土は見た目はきれいでそのままでも使えるような気がしますが、くり返し水をやっていることで土の粒が壊れて水はけ・通気性が悪くなっています。また、植物を植えていた時に付いた虫が土に混じっていることもあります。そのため、土をそのまま使用することで根腐りしたり病気にかかり、良いお花が咲かない原因となります。

このような事にならないようにするためにには…

- 表面の枯れ葉や土を崩して古い根を取り除き、土を振いにかけます。
- ビニール袋に土を入れ、ジョウロでたっぷり水をかけ直射日光に充分あてます。

この2つをすることにより春に実際この土を使用する際に腐葉土4:赤玉土3:古い土3ぐらいの配合で再生土としてよみがえります。



## 風水 コラム

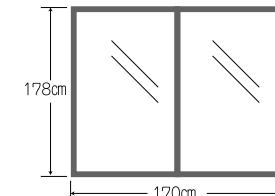
「風水」なぜ?!謎?! そこから、「木火土金水」などの五行は様々な方位、色に配分されています。風水では「化さつ」といいます。自然環境や生活空間で乱れた「気」を調節するために、「占い」と結びつき、凶意を抑えたりして、吉兆を求めたいとすることから、そういうわれるようになったのです。

## 結露でお困りではありませんか?

- 寒いこの時期、ストーブやファンヒーター、エアコン等の暖房器具は絶対になくてはならないものですよね。
- でも、窓のサッシにはビショビショになるくらいの結露が…。この状態が続くと大事なお家がいたむ原因になります。
- 結露は外気の温度と内気の温度差、湿度によって発生します。特に北側のお部屋や閉めきった状態の納戸、押し入れは要注意です。
- 結露によってカビやダニが発生し、大事な御家族にアレルギーを引き起こす原因にもなります。住まいと御家族の健康を維持するためにも、この結露を抑えましょう。
- 抑える方法の一つは、既存のサッシをそのまま利用して、現在の一重ガラスをペアガラスに変えることです。そうすることによって、ガラス部分の結露が大きく軽減し、同時に省エネにもつながります。

### 相談 無料

スペースマインではペアガラスの入れ替えなどの省エネリフォームを行っています。結露などでお困りの方は是非ご相談下さい。



ペアガラスに入れ替えた場合  
掃き出し窓(幅:約170cm、高さ:約178cm)  
この窓の大きさだと約33,000円です。

## 使ってみませんか えみな

### 抗酸化酵素入り粉石けん



抗酸化酵素入り粉石けん「ピリカレ」がバージョンアップしました。

その名も「えみな」!! アイヌ語で「笑う」という意味です。 使用する人みんなが憎しみの連鎖とは無縁の笑顔が満ちあふれた生活を送って欲しいという開発者の願いが込められています。「えみな」は石けんですが色々な用途があります。例えば、「えみな」の1000倍希釈溶液を月に3回程度野菜に噴霧して下さい。虫が付かず、本当の無農薬野菜が作れます。「えみな」は人畜無害です。他にもさまざまな使い方があります。ご興味を持たれた方、一度使ってみたい!!と思われた方は、サンプルをご用意しておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。お待ちしております。 定価 2,625円(税込)