

「エアパスの家」 完成見学会 御礼

斑鳩町O様邸
4/26、4/27



1月末に構造見学会をさせていただいたお家が完成し、見学会を開催致しました。

O様邸は**エアパス工法**、**抗酸化工法**、**奈良県地域認証材**を取り入れたお家です。家の核となる柱や構造材には、**吉野の山で育ったヒノキ**や**スギ**などの奈良県地域認証材を使用致しました。ご来場いただ



いたお客様には、無垢材のすばらしさ、エアパス工法、抗酸化工法の空気環境等をご体感いただけたかと思えます。

2日間で約65組ご来場いただきました。たくさんのご来場ありがとうございました。

健康になる家づくりと 病気にならない食のセミナー

スペースマインショールーム「四季の家」 5/25

スペースマインは、「健康な家づくり」をコンセプトに家づくりをしています。



今回のセミナーは、たくさんの方々に健康について詳しく学んでいただきたく、また日々健康に暮らしていただくために、少しでも皆様のお役に立てたらと思い開催させていただきました。たくさんの方々に健康について詳しく学んでいただけたと思います。

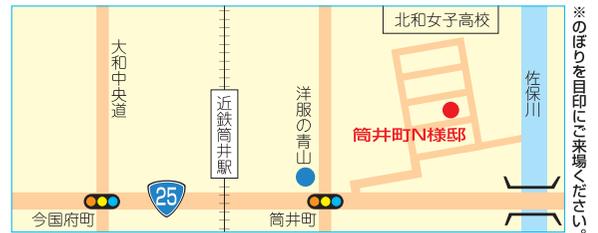


お忙しい中、セミナーにご参加いただき、誠にありがとうございました。

抗酸化工法の家 完成見学会

筒井町N様邸
8月2日(土)3日(日) AM10:00~PM5:00

■抗酸化工法とは……
バイオ技術で開発された抗酸化溶液を活用し、有害科学物質を吸着・分解し続け、住まいの回復をさせる本物のシックハウス対策工法です。効果としては、タバコなどの悪臭を分解したり、害虫が繁殖しない環境を作り上げます。また、省エネや調湿効果もあります。



風水セミナー 7月27日(日) PM2:00~5:00

「ツキを呼び込む方法」
費用:2,000円
場所:ショールーム「四季の家」
ご予約・お問い合わせは…
☎0120-58-2801
ご予約お待ちしております。

HOT ヒーリングスペース ひだまり

ホットヒーリングスペース「ひだまり」には、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アップさせる効果があります。日々の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体験してみてください。

NEWS 分譲注文住宅販売開始

大和郡山市箕山町にて 土地50坪~(建築条件付き住宅)
景観の良い土地に自然素材を使用した、健康住宅に暮らしませんか?
お問い合わせはお気軽に <http://www.spacemine.co.jp>

☎0120-58-2803

すスペースマインか

住こや家通信

暮らしに役立つ
情報がいっぱい

まるごと新ぴん君

健康になる家づくりと病気にならない食のセミナー 5/25(日) ~住まいと食事で免疫力がUPします~

衣・食・住、人が生きる為に大切な3要素をショールーム四季の家から情報発信しました。

パート1

小杉 容子氏
(栄養士・食育インストラクター・IH料理研究家)
「無農薬有機野菜で簡単料理」
メニュー

- ①五穀米の豆乳野菜あんかけ
 - ②ゆで野菜の中華風ごまだれソース
- 野菜はもちろん、すべて5年以上**有機肥料無農薬栽培**のヒノモト農産の食材です。今回は**お米・雑穀等国産**の安心して食べていただける食材にこだわりました。

小杉先生の**食材の組み合わせによる免疫力の違い**、また今子どもたちに求められている**本当の食育**の大切さ等楽しく有意義な講義をお聞きし、体が喜ぶお料理を皆様に召し上がっていただきました。豆乳がくさくて飲めなかった方が「おいしかった。今日豆乳買って帰ります」「玄米はどう体にいいの?」等、いろいろご質問もお答えいただきました。レシピご希望の方はお申し付けください。

パート2

予防医学工房 仙波 正志氏
「自然の力で免疫力をUP」
ー代替医療で健康回復ー

30年間**免疫・自然治癒力**の指導されている仙波先生との出会いは、1年前の当社の勤める抗酸化工法の研究会の会場でした。途中からの出席でしたので、「ぜん息は……」「腎臓は……」「肝臓は……」どのような病気なのか、なぜそうなるのか等のお話にお医者様だと思ひ込んでおりました。

ところが、「**病気は体を冷やすことからおきている**」「**ぜん息は甘いものを食べない、冷たいものを飲まない、冷蔵庫の中の物は常温に戻して食べるだけで軽くなる**」仙波先生は私の求めていた**代替医療、自然治癒力**で**健康を回復**させることを**30年間実践**されている方でした。

スペースマインの**健康回復住宅**の取り組みに賛同いただき、愛媛県新居浜市を朝早く出発して、セミナーにお越しいただきました。ただ持ち時間の50分があっという間に過ぎてしまい、皆様からもっといろいろ聞きたいというお声がたくさんあがりましたので、ぜひ次回も開催したいと思っております。また、ご案内さしあげますのでご参加ください。

矢島 美和子

(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



UPさせよう 免疫力

この季節、睡眠不足が続くと
“夏バテ”になりますよ！！

内臓を温めて免疫力upの快眠体操

足と腰をつなぐ筋肉は、内臓の裏を通っています。
この筋肉を伸ばすことで、おなかの内側から温まり、
リラックスして朝までぐっすり眠れます。

- ①イス等に手を添えて身体を支えながら腰を落とし、片ひざをつきます。もう一方のひざは立てたままです。
- ②上体を前に倒しながら、立てたほうのひざを前に曲げて、床に着けた足のももを伸ばします。足と腰をつなぐ筋肉がよく伸びていることを意識する。



Cooking

お料理で免疫力UP！元気な体と免疫細胞を作るために…
☆玉ねぎを使ったレシピを紹介します。

☆玉ねぎに含まれるオリゴ糖は、腸内の善玉菌の味方です。自然な甘みが淡白な鶏肉にピッタリ。

鶏肉のソテー 玉ねぎソースがけ

材料 2人分	
鶏胸肉	1/2枚(160g)
塩・こしょう	各少々
玉ねぎのすりおろし	大さじ2(30g)
赤ワインビネガー	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	小さじ2
大根	5cm(80g)
水菜	小1株(20g)
長ねぎ	1/6本(10g)

作り方
①鶏肉は塩・こしょうします。フライパンを熱して皮目から焼きます。皮から脂がでてきたらふたをして、途中裏返しながらか色よく焼いてとり出します。
②①のフライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを加えて2～3分炒め、Aを加えてとろみがつくまで煮ます。
③大根は皮をむいて長ねぎとともにせん切りに、水菜は、3～4cmの長さに切り、合わせて冷水につけます。ざるに上げ、よく水気をきって器に敷きます。
④を食べやすく切って盛りつけ、②をかけます。



有機野菜の心を伝えたい!!

安心・安全な有機野菜をひだまりから

近頃、話題になっている中国野菜の影響で、食品、食材に対して関心を持たれている方が増えています。ひだまりでは、**生産者の顔のみえる野菜**として、**有機肥料100%**で生産された、**こだわりの野菜**を注文販売しております。

それぞれの野菜が本来持っている**栄養価、味、香り**を十分実感して頂けます。また、農薬を一切使用していないことで、鮮度が長持ちします。(エコパラダイスパックを使用して頂くと、より一層、味や鮮度を損うことなく保存できます)



毎週 月～木曜日 注文受付
翌週 火曜日 商品お渡し

一番新鮮で良質な野菜をご提供する為**月曜日**集荷されたものを**火曜日**朝一番ひとりとさせていただきます
※少量からでもご注文OKメニューは「ひだまり」でございます

gardening

買ってきた花苗にたくさんの花を咲かせましょう!

- ①**植え込み、元肥**
植え込みの土は鉢の縁から3～4cmまで！入れすぎると水管理が難しくなります。元肥を1cm指で押し込んだ後、たっぷりと水をあげます。
- ②**新芽を切る**
植え込んで2～3週間は、鉢からはみ出した新芽をカット！すると横から新しい芽が出てきて、枝の数も花の数もぐっと増えます。
- ③**水やり**
土の表面が乾いたら、たっぷり水をあげるのがコツ。
- ④**追肥**
週に1～2回ほど、育ち盛りの花に液肥を与えるのを忘れずに。**葉先が茶色く枯れてきたら肥料過多、逆に下葉が黄色くなったら肥料不足**のサインです。
- ⑤**花がら摘み**
咲き終わったら花はすぐにごくの部分から
- ⑥**切り戻し**(満開後に切る)
花の数が少なくなったらカット！秋の満開に備えます
新しい花に栄養をあげるため枝元から15cm位残し、鉢に沿うようなラインで花を枝ごと切り取ります。



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

密閉容器のおいをとる

プラスチックの密閉容器は、食べ物を保存するのにとても便利です。でも、お漬物等、一度ついてしまった臭いは洗ってもなかなかとれません。そんな時は、米のとぎ汁に一晩浸けておいて下さい。翌朝には、臭いがスッキリなくなっています。

お弁当作りの知恵

「おにぎりを握るときに使う水の代わりにお湯で手を湿らせてから握ると…」
水で握るとべたついた仕上がりになることがあります。お湯だと水分の少ない締まったおにぎりが出来ます。しかも、水より雑菌が少ないので長持ちします。また、昔ながらの“竹の皮”に包むと蒸れませんし、竹の皮の持つ殺菌力により細菌も少なくなるので安全です。

好評販売中 使ってみませんか えみな 抗酸化酵素入り粉石けん



この時期は、あちらこちらのお庭がお花でいっぱい。少しでも長く咲いてほしいなあ…と誰もが思われていることでしょう。「えみな」は、石けんとしてお使い頂くだけでなくお花の肥料や、忌避剤としても効果が期待できます。水2ℓに対して、えみな2gを溶かして、ジョウロで植木・草花・野菜に噴霧してみてください。アブラ虫等の害虫が寄りつきにくくなります。その上、元気になり、よく育ち、花の持ちが長くなりますよ。ぜひ使ってみてください。

サンプルさしあげます

定価 3,150円(税込)