

K-Life⁺通信



お住まいづくりの お手伝いをさせて頂いているご報告です



2018年もはや1/4が終わり、新年度がスタート！

例年に無い早さで開花した桜を眺めながら花粉や黄砂に悩まされておりましたがようやく一段落...
春の陽気にうとうとしながらもまだまだ朝晩の寒暖差もありますので皆さまご自愛ください。



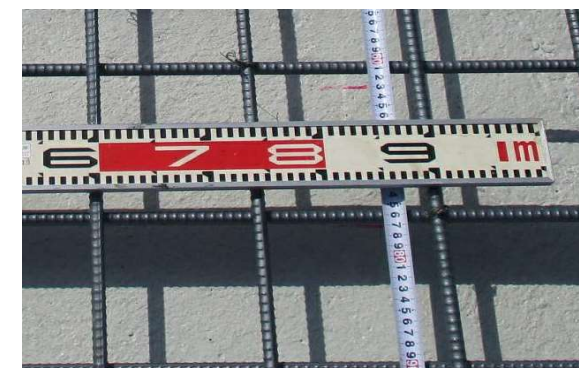
【新築工事】茨木市 N様宅

3月末より茨木市市内にて2階建て木造のお住まいの新築工事がスタートしました。
第三者機関による基礎鉄筋の配筋検査も問題なくクリアし、4月末には上棟を予定しております。
内装の床材は杉の無垢材、珪藻土の内壁、薪ストーブ設置等々、素敵な木づくりのお住まいが完成する様
工事を進めて参ります。
工事の進捗につきましては、次号また工事だよりにてご報告させていただきます！



【第三者機関による基礎鉄筋 配筋検査】

施工業者の私どもの自主検査を経て第三者機関による配筋検査を実施。もちろん是正もなく無事検査は合格！



【基礎ベース(土間)鉄筋の組み付け】

建物の基礎となる部分は十分な強度を確保。
鉄筋の太さは13mm、鉄筋ピッチは150mm間隔で組付けしております



【コンクリート打設後の基礎全景】

コンクリート打設後は上棟までの期間十分な強度が出るまで養生を実施。



【設備配管の先行工事】

基礎養生期間に水道やガスなどの設備配管を先行して工事を行います。
写真はいつもお世話になっている水道業者さん。



【リフォーム工事】茨木市 K様宅

4月初旬より築30年の当社OB様宅の屋根・壁の塗り替え外装改修工事を実施しております。
屋根・壁・雨戸・雨樋など汚れを落とし、傷んだ箇所をしっかりと補修をした上で丁寧に塗料の3回塗りを行います

＜仮設足場全景＞



＜外壁下塗り作業＞



窓まわりは塗料で汚れないようしっかりと養生行い、
手作業で漏れなく塗装を行います。

今後の予定としましては外装塗り替え工事、お庭廻り改修工事、室内の壁塗り替え工事、
2階建ての新築工事の着工を予定しております！また工事便りでご報告させていただきます！



すてきおうち計画

～間接照明～

間接照明の種類と特長

家具・造作上照明……造作に仕込んで光を壁から天井に反射させる方法。

特長 壁から天井にかけて、空間に広がり感を与える。
壁面の演出効果を高める。
低い位置から光を立ちあげて、くつろぎ感を演出する。



家具・造作下照明……造作に仕込んで光を床に反射させる方法。

特長 明かりの重みを下げて、落ち着きと安心感を生む。
廊下や階段の移動空間に使うと誘導効果も有る。



私どもの基本的な考え方

私どもでは「健康、癒し、本物」をキーワードに「本物に徹し本物をより安く」を基本理念とします。
そして単に住まいだけではなく衣食住トータルにみて健やかで幸せな生活(健幸生活)の実現、
価値以上の価値がある住まいをご提案させて頂きたいと考えております。

ークロタニの住まいづくり、得意とする事ー

- ・無垢材や漆喰など自然素材をふんだん使った空気のおいしい癒しの住まいづくり
- ・冬場の結露とは無縁のエコ断熱材を使った呼吸する健康で快適な住まいづくり
- ・木が薫る真壁と自然素材の家(サイエンスホーム)
- ・冬暖かく夏涼しい快適断熱リフォーム 等々、お住まいに関するお困り事の解消

今月も読んで頂き
ありがとうございます！
従業員一同



健幸生活のコーディネーター

〒567-0829 茨木市双葉町7番8号 電話: 072-632-3435 FAX: 072-632-3772

クロタニ住研株式会社 代表取締役 黒谷 虎彦 E-mail: info@kurotani-jk.co.jp
(サイエンスホーム 大阪北摂店) http://www.sciencehome-osaka-h.com
http://www.kurotani-jk.co.jp

脳が若くなる生き方

イキイキしている人の

脳に関するこんな実験結果があります。女性の被験者にお気に入りのブランドの服を着てもらい、東京の表参道を歩いてもらったところ、脳を保護するセロトニンや女性ホルモンが増え、さらには免疫力を高めるナチュラルキラー細胞の活動もアップしたそうです。

女性ホルモンのエストロゲンは肌のハリツヤを良くするだけでなく、セロトニン同様に脳を保護します。オシャレをして颯爽(さっそう)と町を歩くだけで脳は喜



<4月のチャレンジ> オシャレをして出かける

び、心は安定して肌のハリツヤが良くなり、風邪をひきにくくなるかもしれないというわけです。

女性の人生は、女性ホルモンとの付き合い方でずいぶん左右されます。女性ホルモンが減少してくると引きこもりがちになったり、軽いうつ状態になったりする人もいます。このようなときは身だしなみがどうでもよくなって、お化粧も面倒に感じるかもしれません。けれど、ちょっと気分が落ち込んだ程度なら、服装に気を遣うだけで元気が出ます。

オシャレをしてちょっと元気が出たらそのまま春の町に出かけ、春風を切って颯爽(さっそう)と歩いてみましょう。そのとき女性ホルモンのエストロゲンが分泌され、免疫力も高まり、心が安定して、さらに元気が出ます。オシャレをしている自分に自信を持ち、胸を張って堂々と町歩きを楽しみましょう。

め、新陳代謝が良く、酵素をキチンと摂ると消化が順調に行われ、あまった酵素が代謝酵素として働いた



スムーズな代謝を促す
「植物酵素ゼリー」

着力は1週間ほど。ダイエットのほかに小顔やリフトアップも期待でき、リラックス効果もあるそうです。

リーです。酵素をキチンと摂ると消化が順調に行われ、あまった酵素が代謝酵素として働いた

と一緒には食物繊維を手軽に摂れるスティックタイプのゼリーです。

耳ツボシールには約4ミリの高級スワロフスキーが付いていて、見た目はおしゃれなピアスのよう。粘着力は1週間ほど。ダイエットのほかに小顔やリフトアップも期待でき、リラックス効果もあるそうです。

ばいど

百科事典

「〇〇するだけ」ダイエット

スポーツ人におすすめな「〇〇するだけ」ダイエット。まずは「食べるだけダイエット」。

なっている痩せやすく太りにくい体質に変わっていきます。

果が出にくいのは、体の準備ができていないせいかもしれません。まずはダイエットに向けた体作りを始めてみませんか。

の「スパークリングクリスタル」。耳には食欲を減退させるツボがあります。そのツボを微弱電流が流れる本格耳ツボシールで針治療のように刺激して、食欲をコントロールするダイエットです。

モデルの道端アンジエリカさんがプロデュースした「植物酵素ゼリー」は植物発酵食品(美容健康補助食品)。話題の酵素と一緒にコラーゲンと食物繊維を手軽に摂れるスティックタイプのゼリーです。

耳ツボシールには約4ミリの高級スワロフスキーが付いていて、見た目はおしゃれなピアスのよう。粘着力は1週間ほど。ダイエットのほかに小顔やリフトアップも期待でき、リラックス効果もあるそうです。

～マネープラン～

Money Plan 『マイホーム購入のタイミングとは?』

初めてマイホームを購入する年代は30歳代から40歳代が多く、次は定年間際や定年後になっています。漠然と家が欲しいと思っているだけでは、なかなか夢は叶いません。当然のことながら自己資金は多いに越したことはありませんが、家を買うタイミングも大事です。

■マイホームを購入するときのタイミング

多くの人は次のような理由をきっかけに、マイホームを購入しているようです。

- ・自分一人で決断できる独身のときに購入
- ・二人で働いて返済できるので、結婚前後に購入
- ・出産や入園、入学などの子育ての節目に、住宅環境などを考慮して購入(30歳～40歳の若い世代)
- ・子育て後に、老後に向けて暮らしやすいバリアフリー住宅を購入(50歳以降)

このように、マイホームを購入するタイミングは様々です。自分はいつ購入しようか、考えてみるのもいいかもしれません。

■平均的な予算はいくらくらい?

土地と家を同時に購入した世帯の相場は、都道府県によって開きがあります。35坪前後で3千万円～4千万円くらいが一般的な価格ですが、東京では6千万円近くかかり、近郊の埼玉県や千葉県、神奈川県などでも4千万円～5千万円くらいかかります。良心的な不動産屋さんによく相談して、自分に相応な納得できる土地や家を手に入れるようにしましょう。



日本の家を旅する ～学び舎として生き続ける洋館～

日本の伝統的住まいを見学してみましょう。家作りのヒントがあるかもしれません。

旧島津忠重邸(清泉女子大学本館)

東五反田の通称「島津山」と呼ばれる高台に、バロック風の美しいペランダをもつ旧島津忠重邸(清泉女子大学本館)があります。最後の薩摩藩主である島津忠重がジョサイア・コンドルに設計を依頼しました。

建物は煉瓦造、地上2階地下1階建、建坪約280坪の大邸宅です。正面中央に石造りの玄関ポーチを持ち、外壁は白タイル貼りで隅は石積み、窓まわりや2階の付柱は石張りで重厚です。庭から見る外観は、ほぼ左右対称の端正な姿です。室内装飾は、設立当初のままの姿で残っており美しく豪華なものです。

この建物は、今でも学生たちの講義や応接室として使われています。優れた建築の価値を身近に感じることのできる学生たちには、かけがえのない経験になることでしょう。



↑ジョサイア・コンドル



↑外観正面

↓庭から望む外観は円柱が印象



誕生月の占い



1月 生まれ 印象の悪かった人の意外な一面を知って好印象に変わりそう。心を開いて話してみたら意気投合するかも。

2月 生まれ あまり深刻になり過ぎないことが大事。「なるようになる」と開き直る方が元気に過ごせる秘訣。

3月 生まれ 何事も諦めてしまったらおしまい。粘り強く可能性を模索しましょう。心をリセットしたいなら窓ふき掃除を。

4月 生まれ 悪い所に目がいったり、アラ探ししていませんか？ ついつい愚痴がでがち。愚痴は感謝の言葉に変えて。

5月 生まれ 家族やパートナーに対して世話を焼き過ぎたり、行動を干渉するのは逆効果。相手を信頼して。

6月 生まれ 自分にとって不要なこと、無駄なモノを整理したり手放していくことで、自由度も運氣もアップする暗示。

7月 生まれ 世間体を気にしないで。好きなことや得意なことを追求していくと、知らず知らずのうちに魅力アップする暗示。

8月 生まれ 人目が気になり調子が狂いがち。普段しないようなミスも…。周りを気にせずマイペースを大切に。

9月 生まれ ハードワークは控えリフレッシュ時間を。オフの日はすべて忘れて好きなことをして楽しむとエネルギー強化に。

10月 生まれ 分かっているようで分かっていなかったことに気付くそう。反省と改善して新しいことに挑戦して吉。

11月 生まれ 周りで口論やすれ違いが起こりがち。思いやりとフォローを意識して優しい気持ちで人に接しましょう。

12月 生まれ 余計なモノを持たないシンプルライフに関心を持ちそう。小銭貯金を楽しんだり自然と儉約できる模様。

我が家のCook Time...

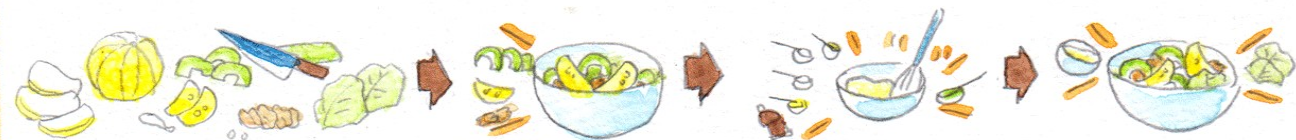
4月 セロリとグレープフルーツのサラダ

材料（4人分）

・セロリ	1本	酢	大さじ1 1/2
・グレープフルーツ	2個※	塩	小さじ1/2
・ツナ缶	(オイル漬け)1缶	砂糖	小さじ1
・レタス	4枚	粒マスタード	大さじ1
		粗びき黒こしょう	少々
		オリーブ油	大さじ1



- ①セロリは筋をとって斜めに細切りにする。グレープフルーツは皮をむいて薄皮をのぞく。ツナは軽く汁気をきっておく。レタスは、食べやすい大きさに、ちぎっておく。
- ②ボウルにセロリ、グレープフルーツ、ツナを入れて、全体を混ぜる。
- ③※を合わせてよく混ぜる。塩と砂糖が溶けたら、オリーブ油も入れてよく混ぜておく。
- ④②に③のドレッシングをかけてさっくりあえる。器に盛り付け、レタスも添えて出来上がり！



いきいき♪

健康長寿



噛み合わせ症候群

噛み合わせが原因で起こる不快症状は「噛み合わせ症候群」とも呼ばれます。噛み合わせの悪さは全身の健康に大きく影響するので見過ごせません。

噛み合わせの異常による不快症状を通称「噛み合わせ症候群」と呼び、日本では2000万人以上が悩んでいるとされます。噛み合わせの悪さは全身の健康に大きな影響を与えます。あごが鳴る、口が大きく開かない、あごが痛むといった「顎関節症」は噛み合わせ症候群の代表例です。ほかに肩や首のこり、頭痛などの症状に加え、動悸、息切れ、めまい、全身の倦怠感といった自律神経障害、さらには不安感や焦燥感、イライラ、無気力などのうつ症状を伴うこともあります。たかが噛み合わせと見逃してはいけません。

噛み合わせの悪さを自覚して最初に訪れるのは歯科でしょう。ところが、噛み合わせ症候群に対する十分な知識を持っていない歯科医に当たると、患者さんは適切な治療を受けられないまま症状に苦しみ続けます。次に向かうのは個別の症状に対応した専門医のようです。しかし、頭痛がひどくて頭痛外来を受診しても、原因が噛み合わせにある場合、いくら頭痛薬を処方してもらっても対処療法に過ぎません。

ですが、健康管理の一貫として一度噛み合わせをチェックしてもらうと、体調不良の改善につながるかもしれません。受診の際は事前に歯科の特徴を調べておくといでしょう。歯の「治療」より「予防」に力を入れている予防歯科やスポーツ歯科では噛み合わせを重視します。また、噛み合わせの専門歯科もあります。治療には時間がかかるので、信頼できる歯科医と二人三脚で頑張りましょう。



☆☆☆☆☆興味のある方は見てくださいコーナー ☆☆☆☆☆

茨木商工会議所創立70周年記念音楽会が開催されます！

ご興味がお有りの方は下記よりお申し込みください。

70

茨木商工会議所創立70周年記念音楽会

次なる
茨木へ。

茨木だからできる！

市内3大学共奏 音楽会

追手門学院大学 × 梅花女子大学 × RITSUMEIKAN

平成30年
5月11日[金] 開場▶18:00～
講演会▶18:30～20:30

入場無料 申込み優先

茨木市市民総合センター
(クリエイトセンター) センターホール
茨木市駅前四丁目6-16 ☎072-624-1726
JR茨木駅・阪急茨木市駅より約800メートル

400名(自由席・多数の場合抽選)
※申込が定員に達した場合、当日券はございません



PROGRAM

- 追手門学院大学 … チアリーダー部によるオープニング演技
- 追手門学院大学 … ギター部の演奏
- 梅花女子大学 … 合唱部の合唱
- 立命館大学 … メンネルコールの合唱
- 3大学リレー演奏(曲:心の瞳)
- 混声合唱&ギター&ピアノ演奏(曲:ヒカリノアトリエ)

申込み方法 下の参加申込書をFAX、茨木商工会議所ホームページ、
右のQRコードからどうぞ。

主催 茨木商工会議所 茨木市岩倉町2-150
立命館いばらきフューチャープラザ
TEL 072-622-6631
URL www.ibaraki-cci.or.jp/ 茨木商工会議所

運営 茨木商工会議所 建設・不動産業部会

後援 追手門学院大学 梅花女子大学 立命館大学
茨木市 茨木市教育委員会 茨木市観光協会

追手門学院大学 ギター部



私たち追手門学院大学ギター部はクラシックギターという楽器を扱い、独奏・重奏・合奏の3形態で演奏します。演奏する曲はクラシックはもちろんJpop、ジャズ音楽、アニメ・ゲーム音楽など様々です。ここ数年では演奏会だけでなく、ボランティア活動にも力を入れており、地域の方々にも自分たちを知ってもらう活動も行っています。

梅花女子大学 合唱部



こんにちは。私達は梅花女子大学合唱団です。大学内の部室や教室を使い、茨木市合唱祭や定期演奏会に向けて日々練習しています。私達は少人数で、ただいま部員大募集中です！みんなが仲良くなれるアットホームな雰囲気の特徴です。それぞれ学年も違いますが、仲良くやっています！私達ができるぜひいい演奏をします。

RITSUMEIKAN メンネルコール



私たちは男声合唱団メンネルコールです。合唱曲から「ポップ曲」さらには外国語の曲まで幅広い曲をみんなで合唱しています。昨年度は関西合唱コンクールにて金賞を受賞することができました。その流れにのり今年度も様々な活動をしていきたいと思っています。どなたでもお申し込みいただけます。

追手門学院大学 チアリーダー部



私たちは追手門学院大学学友会応援団チアリーダー部SOLDIERSです。チームの特徴はチア部門・ダンス部門の2部門で活動していることです。昨年度は世界大会に出場させて頂き、チア部門1位・ダンス部門4位を獲得することができました。チアを通じて皆様に元気を届けられるように演技したいと思っています！

茨木商工会議所行 3大学共奏音楽会 参加申込書

FAX.072-622-6632
※切り取らずご返信ください。

ふりがな	〒	参加希望人数
ご氏名	ご住所	
	電話番号	名

ご記入いただいた個人情報は、本事業実施にのみ利用いたします。

いまどきのインテリア ～花柄コーディネート～

春になると花柄のファブリックが使いたくなりますね。
少女気分で花柄コーディネートを楽しみましょう。

■小花プリントで可愛く

小花のプリント柄はいつの時代も人気です。クッションカバーやベッドカバーなど、淡い色的小花プリントに模様替えしてみましょう。お部屋がパッと春らしくなります。

■小花柄のテーブルクロスに

市販のテーブルクロスを買わなくても、生地屋さんで小花柄の生地を買って来て、まわりを縫うだけで素敵なテーブルクロスの出来上がり。サイズは、縦横ともに「テーブルの長さ」+「垂れの長さ(20cm×2〔両横分〕)」です。洗い替えに2枚作っておくと便利です。

■色を合わせる

いろんな場所に花柄を使ったのでは、逆

ごちゃごちゃしてしまいます。そんな時は色の系統を合わせましょう。小花の中の一色を基準に、色目を合わせる事で、いろんな箇所に花柄を使ってもすっきりとまとまります。

■食器棚の目隠しに

食器棚の扉の内側に、扉のサイズと同じサイズの布を押しピンでとめて貼ります。中央を同系色のひもで絞ってカーテンのようにします。ガラスの向こうに花柄が覗いて素敵ですよ。



プロが教える収納術

～暮らしをととのえる～

～新生活を

1. 春は生活環境が変わる時期

春は、新入学、進級、転勤など、色々と環境が変わる時期です。新生活が始まってから慌てないためにも、あらかじめ準備しておきましょう。準備が出来ないと、家の中が散らかりやすくなったり、前にも増して朝、バタバタする様になったりします。そうならないためにも家の中を、今から見直しましょう。

2. 使わないもの、古くなったものを見直す

新生活が始まって、もう使わないのにそのまま残っているものはありませんか？例えば、服も新しい生活に必要なものがすぐに取り出せる様に、また今後着る予定のない服を処分したり、しばらく着る予定のない服を移動させましょう。その他、本、文房具なども新生活に必要なかどうか見直し出来ます。

3. 自分の動きを見直す

新生活が始まって、バタバタとしている様なら、行動を見直してみましょう。毎朝、同じ様に動いていると当たり前になってしまっていますが、実は無駄な動きがあったりします。例えば服を着替えるために、クローゼットと鏡の前を行き来していたり、なんども階段を上り下りしている方は、一か所に着替えに必要なものが収納されていない場合があります。そんな時には、いつも何が足りなくて取りに行っているか、着替えた時に確認する鏡の位置はここでもいいのか？などあらためて見直してみてください。新しく移動させると、慣れるまで戸惑いますが、慣れたら時間の短縮になるので、ぜひ見直してみてください。

