

K-Life⁺通信

● すてきおうち計画 ●

～ 屋上緑化 ～

屋上緑化とは屋上スペースに緑溢れる庭を作るスタイルのこと。土地が高くスペースの少ない、都市部で注目されました。週末は見晴らしの良い屋上で緑に囲まれリラックス。うっとりしちゃう、おうち生活ですね。

目的いろいろ...屋上緑化



屋上緑化には、各都道府県にて
助成金制度も有ります。
※行っていない所もあり。

メリット

ヒートアイランド現象の緩和。
断熱性を向上させて、光熱費を
節約。防音性の向上。
大気汚染物質の吸収、吸着。

施工時の注意

しっかりと防水を
行うこと！

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。

一クロタニの住まいづくり、得意とする事一

- ・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年中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

クロタニ住研株式会社 代表取締役

(サイエンスホーム 大阪北摂店)

電話: 072-632-3435 FAX: 072-632-3772

E-mail: info@kurotani-jk.co.jp

http://www.sciencehome-osaka-h.com

http://www.kurotani-jk.co.jp



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

6月に入りとうとう梅雨に突入...

天気予報も日替わり状態で工事の段取りや予定の調整なども一苦労です(笑)

洗濯物も乾きが悪く、ジメジメとした日々が続いておりますが、止まない雨はない！と自分に言い聞かせ
今月号も張りきってまいります！



【新築工事】茨木市 N様宅

3月末に工事着工致しましたN様宅、4月末に無事上棟を終え、7月末の完成に向け着々と工事を進めております。
大工さんの造作工事も終盤を向かえ、外壁まわりの工事は概ね完了！
引き続き安全第一で工事を進めて参ります！

<無垢材床 施工風景>



<無垢材塗装前>



<無垢材塗装完了>



【無垢の床材の施工と専用塗料の塗装】

N様宅の床材は杉の無垢材(厚み30mm)を採用。

無垢材は合板の床とは違い、伸縮が出やすいため、施工の際は1枚1枚材料の特徴を理解した上での施工が必要なので経験と技術が必要です。

工事完了後に専用の塗料を塗布しました。

杉は調湿効果があり、湿度の高い梅雨や夏場でも素足で歩いてもサラッと、冬場でも素足であるける程冷たくならない特徴がある足ざわりが優しい床材で
カフェや小民家風の仕上げになりグッと落ち着きが出ますね♪



【壁ボード施工】

床にはしっかりと養生を行い、珪藻土塗り壁の下地となる石膏ボードを
施工します。

石膏ボード自体も調湿効果があるので呼吸する珪藻土の
塗り壁で仕上げれば結露の心配も大幅に軽減されます。

【外壁】

白を基調とした石積み調のサイディングとダークグレーの
ツートンカラーの配色に加え、窓まわりには化粧帯(モール)を
設ける事でしまりのある外観に。

6月末には外回りの足場も解体予定なので仕上がりが楽しみです！



【リフォーム工事】茨木市 T様宅

5月中旬より築20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致しました。

写真は屋根の塗り替え前と後のものですが、そのままにしておくと屋根材が劣化し雨漏りなどの原因になります。
高圧洗浄を行い下塗りをした上で高耐久で遮熱効果のある屋根専用塗料でしっかりと塗装を行いました！

また、外壁の継ぎ目部分の古く劣化したコーキングもしっかり撤去。

屋根同様、放っておくと雨漏りの原因になるので、新たなものに打ち替えを実施しました。

雨の多い時期を前にT事も無事完了！

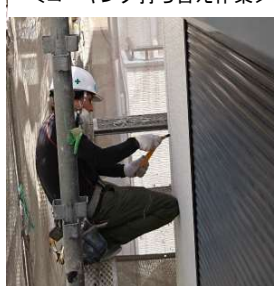
<屋根塗装前>



<屋根塗装完了>



<コーキング打ち替え作業>



今後の予定としてはキッチン入替工事、お庭廻り改修工事、室内の壁塗り替え工事、
2階建ての新築工事等々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頂きます！



脳が若くなる生き方

イキイキしている人の

<6月のチャレンジ>

脳をイキイキさせる生活チェック

脳を活性化させるためのちょっとした習慣を集めました。毎日、一日を振り返って、いくつくらいチェックがついているか確認してみましょう。チェックが少ないときは、次の日の課題にするとよいでしょう。

□朝、すっきりと目覚めた。 □声を出して笑った。

□3食きちんと食べた。 □部屋が片付いている。

□家族以外の人と話をした。 □外出した。



□新聞や本を読んだ。 □歩いた。

□人をほめた。 □日記をつけた。

なぜこれらのことが脳に有効かというと、それぞれに理由があります。たとえば、声を出して笑うことはストレスを解消し、脳を健全に保ちます。テレビのコメディ番組を見て笑ってもいいのです。また、外出は、人に出会ったり、季節の変化を感じたりと、脳にさまざまな刺激を与えてくれます。そのとき、足を使って歩くことを組み合わせると有酸素運動になり、脳の血流もよくなり、より健康的な時間になります。さらに、いつもと違う道を歩いてみるとますます脳は活性化します。そして、一日の終わりに日記をつけることで、その日あったことを思い出す作業もとても効果的。日記帳はもちろん、ブログを書くためにパソコンにチャレンジしてみるのもいいですね！

「キヌア」という言葉、聞いたことはありませんか？ 南米産の食品で、穀物の一種。アカザ科の一年草で、花穂に小さな種子ができ、その種子を食用とするものです。

ブームのきっかけは、歌手のビヨンセ。長女を出産したあと、約3カ月で26キロもの体重を落とすことに成功したのですが、それがキヌアのおかげだということです。また、人気モデルのミランダ・カーも好んで食べているとか。

キヌアは栄養価の高い食品で、9種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれているほか、タンパク質や鉄分、カルシウム、食物繊維などが豊富。ダイエットにもいい健康食品と言えます。



さて、キヌアの食べ方ですが、基本的にはゆでてさまざまな料理に加えます。まず、キヌアを洗ってから、2倍の量の水に塩ひとつまみを入れて火にかけます。フタをして弱火で20分くらい煮て、キヌアが透明になったら、水気をとばして10分間蒸らし、でき上がり。サラダやスープ、ハンバーグ、カレー、そして、スイーツと、使い方はアイデア次第。キヌア自体に味はほとんどありませんが、プチプチとした独特の食感がくせになるとか。一度、試してみたいですね。

ばいど

百科事典

【マジカルフード「キヌア」】



~マネープラン~ Money Plan

『マイホーム購入後に無理なく着実に返済するための資金プラン』

マイホームを購入しよう！と決意したけれど、返済にはどのくらいかかるのでしょうか？長期的に、無理なく返済するための資金プランを立てましょう。

■住宅ローンの借入可能額の

シュミレーションをしてみましょう

例えば、40歳で年収500万円の世帯主が35年のローンを組み、金利1.53%なら毎月の返済限度額が8.3万円となります。今まで賃貸住宅で家賃として支払っていた金額と比べてみて、無理なく返済できる金額でしょうか？住宅ローンを組むにあたっては、専門的な立場の人に相談して、無理のない返済プランを立てましょう。



■「フラット35」の審査について

保証料や繰上返済手数料が無料で、最長35年固定金利ローンの「フラット35」は、物件検査を受けて合格しなければなりません。利用者が多いようです。審査の条件は、フラット35とその他の借入金（自動車ローン、教育ローンなど）の年間返済額が年収400万円未満は30%まで、400万円以上は35%までです。他にも、申し込み時点で70歳未満で80歳までに完済すること、日本国籍、または永住権を持っていることなどが審査されます。

マイホームを買ったものの、一生ローンに追われるのでは「夢のマイホーム」とは言えません。無理なく返済するための資金プランを立てた上で、メンテナンス費や、繰上返済に備えての積み立ても計上しておきましょう。

日本の名建築 ~バラが似合うスパニッシュ住宅~

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。

山手111番館（旧ラフィン館）

横浜市の「港の見える丘公園」の南端、バラ園を抜けると白い壁に赤の屋根のスパニッシュスタイルの洋館が、山手111番館（旧ラフィン館）です。施主はアメリカ人両替商ラフィン氏で、設計はジェイ・ハーバート・モーガンです。モーガンは大変な親日家で日本の文化を愛し、生活様式にも深い関心と認識を持っていた人物です。今も愛してやまない横浜の外国人墓地に眠っています。

建物の構造は鉄筋コンクリート造りの地下1階、地上は木造2階建てです。敷地形状を活かした全体の構成が面白く、スパニッシュスタイルを取り入れた正面アーチの美しさ、吹き抜けのホールの優雅さなど見所がたくさんあります。大正期のスパニッシュ住宅としても貴重な建築のひとつです。



↑ 外観正面 庭の黄色いバラが美しい



← 2階に回廊をもつ吹き抜けのホール

誕生月の占い

1月
生まれ

確信が持てない情報は混乱を招きがち。人に伝える前に必ず確認しましょう。噂話とは距離を置いて。

2月
生まれ

無神経な発言をする人に驚いてしまうかも。しかし、笑って受け流す器の大きさや「心のゆとり」が鍵。

3月
生まれ

第一印象で損をしていませんか？誤解を招く言葉遣いやファッションで硬い雰囲気になっている可能性も。

4月
生まれ

苦手意識があるものにあえて挑戦して吉。新しい自分の能力に気付けるキッカケになりそう。

5月
生まれ

攻撃的に争ったり競っても互いにプラスになることが少ないかも。いちばん平和的なプランに変更して。

6月
生まれ

知っていることを聞かれても安易に答えない方がいいかも。相手は聞き上手みたい。しゃべり過ぎに注意。

7月
生まれ

自分の長所を伸ばすことに注目して吉。人間関係も同様に相手の良い所を見つけて褒めると円滑に。

8月
生まれ

一度決心したことはやり遂げる気持ちが大切。良いと思うことを継続すると運が開けていきます。

9月
生まれ

自分の思いや、ネガティブな気持ちが出やすいとき。無意識のうちに相手にも伝わりますので、ご用心。

10月
生まれ

屋外で季節を感じながら過ごす運気が上がる見込み。深呼吸したり軽い体操やストレッチでもOK。

11月
生まれ

見た目だけではなく、心の健康にも注目して。目標にしている人や手本になりそうな有名人も参考に。

12月
生まれ

セールストークに乗せられて気持ちが大きくなって財布のヒモが緩みそう。派手な散財に気を付けて。

我が家のCook Time...

6月 豚ひき肉の キムチとチーズ炒め

材料（4人分）

- ・豚ひき肉 300g
- ・醤油 大さじ1
- ・ピザ用チーズ100g
- ・ごま油大さじ1
- ・にら 4わ
- ・ごま 適量
- ・白菜キムチ 200g
- ・プチトマト 適量

①にらは茎と葉に切り分け、それぞれ5cmの長さに切る。

フライパンにひき肉を入れ、しょうゆ、ごま油を回しかける。

②フライパンを強火にかけて、肉をほぐしながら、色が変わるまで炒める。

白菜キムチ、にらの茎を加え、茎が少ししんなりしたら、にらの葉を加えてさつと混ぜる。

③全体を均一に広げ、ピザ用チーズを散らす。フタをしてチーズが溶けるまで約1分蒸し焼きにする。

皿に盛り付け、ごまを散らし、プチトマトを飾って、できあがり。



いきいき♪

健康長寿 頭痛



風邪や二日酔いというわけでもないのに、ときどき頭が痛くなる……。頭痛の悩みを持つ人は結構多いようです。痛みを我慢するのはつらいのですが、できれば頭痛薬に頼りたくないもの。慢性的な頭痛の原因や対処法を知っておきましょう。

*日本人に多いのが緊張型頭痛

慢性的な頭痛には、「片頭痛」と

「緊張型頭痛」、「群発頭痛」の、

おもに3種類があります。

まず、「片頭痛」は頭がズキズキと脈打つように痛むもの。30〜40代の女性に多くみられます。生活の変化や人ごみ、香水の強いにおいなど、何らかのストレスや刺激が原因で起こるといわれています。

次に、「緊張型頭痛」は日本人にもっとも多く、4人に1人は経験するといわれる頭痛。鉢巻きでギュッと締め付けられるように頭が痛みます。これは不安やストレスが要因となって、頭部の筋肉が緊張して起こります。また、姿勢の悪さ、肩や首の凝りが原因で起こることもあります。

最後に、「群発頭痛」は、あまりポピュラーではないものの、若い男性によくみられる頭痛。目の奥にある「内頸動脈」が拡張して起こるもので、片方の目の奥に何かが突き刺さるような痛みを伴い

ます。一定期間にほぼ毎日続くことから、この名がついています。

*心と体をリラックスさせる

慢性的な頭痛は、心理的ストレス、体の負担が原因になっていることが多いので、心と体をリラックスさせることが大切。まず、心理面では、不安やストレスの原因を取り除いて、ゆったりとした気分でごこしましょう。

肉体面では、デスクワークなどで同じ姿勢を続けているときは、ときどきストレッチをする、入浴やマッサージで凝りをほぐすなど、試してみましょう。ほかに、枕の高さやメガネの度が合っていないなども、頭痛の原因となることも。心あたりのある人は、チェックするとういでしょう。

*体操で頭痛を撃退

頭痛を解消する簡単な体操を紹介しましょう。まず、「アカベコ体操」。民芸品の「アカベコ」のように、首を前後に動かすだけの体

操です。息を吐きながら首を前に曲げ、息を吸いながら後ろにそらしましょう。

もうひとつ、「スットン体操」

は、肩を上下に動かす体操。両肩に力を入れてゆっくり上げ、3秒くらいそのままにしたあと、一気に力を抜いて肩を落とします。

どちらの体操も気がついたときに短時間で行えるので、ぜひ習慣に。頭や首を支える筋肉をやわらかくし、血行をよくすることで、頭痛予防にも役立ちます。

【スットン体操】



【アカベコ
体操】

☆☆☆☆☆興味のある方は見て下さいコーナー☆☆☆☆☆

本は乱読で独断と偏見で選んでいます

① 大富豪からの手紙 ー大富豪の祖父が残したのは「お金」ではなく「9つ手紙」だったー

・経営コンサルタント 作家 本田 健 著
・ダイヤモンド社 刊 1,600円＋税

「手紙」に導かれて、青年は「人生の秘密」を追い求める学びと感動のストーリー…のキャッチフレーズに惹かれて購入しました。「ユダヤ人大富豪の教え」などのベストセラー作家の本でとても面白く、示唆に富み、人生のエッセンスが凝縮されているようでストーリーの中に引き込まれて行き、一気に読み終えました。第1の手紙「偶然」から始まり「決断」「直感」「行動」「お金」「仕事」「失敗」「人間関係」そして第9の手紙「運命」へと続きます。既に2回読み返し、社員に1冊ずつプレゼントしました。座右に置きたい1冊と思っています。



② 巨大物流ターミナルを探検しませんか ークロネコヤマト宅急便の秘密が分かるー

先月に茨木商工会議所の流通部会の視察で茨木インター近くのパナソニックテレビ工場跡に出来たヤマトの物流ターミナル「GATEWAY」に行ってきました。最新の物流を探検する80分。さまざまなアトラクションや見学ホールや仕分けゲームもあります。実際の荷物が目の前を流れていく様子や最新鋭の機械で荷物を仕分けする様子が興味深くスタッフの女性が館内を案内してくれます。事前に申し込むと、どなたでも1人でも見学出来ます。インターネットにて「関西ゲートウェイ」で検索して申し込むことが出来ます。休館日は毎週月曜日（祝日の場合は開館）ただし駐車場がないので近隣のコインパーキングかバスなどの公共交通機関を利用とのことです。



GATEWAY

・案内時間 9:00～12:00 13:00～17:00
・場所は大阪府茨木市松下町1-1

③ 正しい姿勢とは ーかかと、お尻、肩、耳が一直線上になるようにー

2ヶ月ほど前から右膝や痛くなり整骨院に通うようになりました。整体と鍼治療で痛みはほぼなくなりましたが、初めて整骨院に行ったとき先生から姿勢についてアドバイスを受けました。真っ直ぐ立ってみたり歩いてみたりする姿を見て、横から見ると耳が肩より5cmほど前に出ており、その分バランスを取るために腰にも負担が掛かるとのことでした。右の写真のように壁を背にしてかかと、お尻、肩甲骨、後頭部が壁に付くのが正しい姿勢であることを知りました。それから毎日壁際に立ち姿勢をチェックするようにしています。私の場合、耳を肩の上に揃えそれから肩の力を抜くようにしています。瞑想をするときにいつも姿勢が気になっていましたが、耳と肩のラインを揃えるようになり、気にならなくなりました。



④ 骨密度をあげるコツ ーかかと落としを30回 1日3セットでー

女性は閉経後、エストロゲンの減少で骨密度が低下して男性に比べて骨粗鬆症になりやすいと言われています。実は私も数年前に骨密度が少し低いと言われてから年に一度骨密度を測っています。カルシウム剤や海藻、牛乳、ヨーグルトなどを摂るように努めて、ほぼ回復してきました。加えて骨に適度な刺激を与えることにより骨密度が上がることを最近知りました。右側のイラストのように背伸びしてストンとかかとを落とすことにより骨に刺激を与えるという簡単な方法です。Dr. クロワッサン「何歳からでも骨は強くなる」にも詳しく解説されていますのでご参考に！(株)マガジンハウス 刊 787円＋税



いまどきのインテリア ～ 多肉植物をインテリアに～

真夏の花持ちが悪い季節に重宝する多肉植物。
手間いらずでちょっとしたインテリアにもなります。

■多肉植物って？

多肉植物とは、葉や茎に水分を蓄えることができる乾燥に強い植物のこと。手入れが簡単で気軽に楽しむことができるので人気が高まっています。

■ブリキの入れ物に植える

雑貨屋さんなどに売っている、ブリキの入れ物に入れてみましょう。水をあまりやらずにいいので、木鉢のように底に穴があいていない容器でも根腐れの心配がいりません。紅茶缶などに入れてキッチンに飾ってみるのもおすすめです。



■ガラスの器で楽しむ

ガラスの器などに入れて涼しさを演出しましょう。大きめの器に多肉植物を植えて、余った隙間に貝殻を敷くと夏のインテリアにもなります。

■寄せ植えにする

多肉植物にも濃い緑や黄緑、シルバーがあったりします。バランスを考えて、寄せ植えにしてみましょう。

湿気を多く含む土などは根腐れを起こすので、多肉植物専用の土を使用します。水やりは、表面の土が乾いたらやりましょう。水を含んでプクッと膨らんでいる葉が痩せてきたら水やりの目安です。置く場所は日なたでOKですが、なるべく夏の直射日光は避けるようにしましょう。

プロが教える収納術 ～ 片付かない原因は？～

～暮らしをととのえる～

1. 物の量

片付かない原因のひとつは、物の多さです。昔の日本は物が少なく、少しの物を大切に使用していたので、片付ける必要も、あまりありませんでした。ところが、今は何でも手に入る時代で、管理出来ないにも関わらず、多くの物を持っている人がいます。片付かなくて困っているなら、まずは、身の周りの物の量を見直しましょう。たとえば、タオルが多ければ、あるだけ使うので洗濯物の量も増えます。少なければ、少ないなりに工夫して使います。自分自身が管理できる量にすることで、片付けの悩みから少し解放されます。

2. 置き場所が決まっていない

片付けが苦手な方のお家では、物の置き場所がきちんと決まっていない事がよくあります。家の中の物はひとつひとつ、置き場所をきちんと決めましょう。その時のコツは、使う場所の近くに置き場所を決める事です。どこでよく使うのかをしっかりと考えて、収納場所を決めます。そうすれば、使い終わったときにすぐに片付ける事が出来ます。

3. 捨てられない

捨てるのが苦手な方は、片付けも苦手です。捨てることに罪悪感があったり、もったいないの気持ちが大きいと手放すことを躊躇します。捨てられないなら、まずは一度隠してみてください。それで、困らなければ、そのときに手放すと、一段階あるので捨てやすくなります。また、家の中がすっきりしてきたら、片付ける手間も少なくなるので、捨てるメリットが実感出来ます。

