

K-Life⁺通信

● すてきおうち計画 ●

～ 玄関網戸 ～

これからの季節、大きな開口部である玄関を開けて自然の風を通したい時がありますよね。そこで活躍するのが玄関網戸です。近年防犯上の不安やプライバシーの保護などから玄関網戸にも進化が訪れています。

玄関の中にもう一つの玄関ドア...そんな玄関網戸

● 風の調節ができる

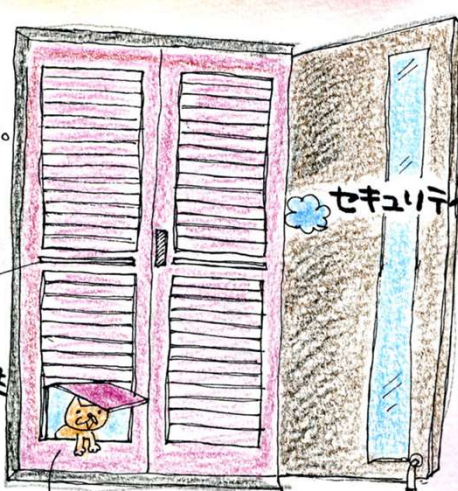
1レバー調節でプライバシーを保護しながら風の出入りを調節。

● 虫よけに
網戸もついている。

● ホストも
ついている!

● 高級感がありデザイン性 もアップしています

● オプションでペットの出入口機能も有。



折りたたみ
開閉で
場所とらず!!

セキュリティも安心
カギもついています。
お子様が開けないよう
上部にカギがある場合も有。

《大阪北部大地震について》

平成30年6月18日に発生した大阪北部大地震のために弊社のお客様宅でも屋根瓦のズレや崩落、壁の損傷、内壁・タイルのひび割れ等多数の被害の連絡をいただいています。幸いお怪我等をされた方のご報告はありませんが、被害に遭われた皆様につきましてはお見舞申し上げます。

今回の大地震で大小併せて大阪北部を中心に2万棟の建物に被害がでており、現在復旧作業が大変混みあっており大変ご迷惑とご不便をおかけしておりますが、手配が出来次第対応させていただきますので何卒ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

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

電話: 072-632-3435 FAX: 072-632-3772

〒567-0829 茨木市双葉町7番8号 クロタニ住研

Eメール: info@kurotani-jk.co.jp

クロタニ住研株式会社 代表取締役 黒谷 虎彦

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

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

(サイエンスホーム 大阪北摂店)

☆☆☆☆☆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 人のために祈ると超健康になる! —米国医科大教授の革命的理論—

・脳内ホルモン オキシトシンが病気を治し幸せを呼ぶ!

ウインスコシン医科大学教授 統合医療「クリニック」院長 高橋 徳 著

・マキノ出版 刊 1,300円+税

米国でのオキシトシンの研究で多彩な作用が判明!

愛のホルモン「オキシトシン」の効用を説く。

- ・抗ストレス作用で血圧や血糖値を下げる
- ・鎮静作用で体の痛みをおさえる
- ・抗不安・抗うつ作用がある。幸福感をもたらす
- ・母性愛やパートナーへの愛情をもたらす
- ・神秘体験、無我の境地をもたらす...等々

人から優しくされたり、愛されたりすると、オキシトシンが生産されます。一方、人を愛したり、人に優しくすることでオキシトシンがたくさん出ます。他者のための行動、すなわち「利他の精神」は、オキシトシンを大きくふやすのです。(第1章より)



② 茨木クラブ 創立70周年記念イベントのご案内

同封のチラシの要領で9月7日(金)に茨木クラブ創立40周年記念事業が開催されます。

・第一部の木村モモさんは日本代表で参加された権威ある国際大会で4位入賞の実力者です。情感豊かに心にしみる演奏は、聴く人に癒しと安らぎを与えてくれます。

・第二部の町田宗鳳先生には勇気が湧き元気が出るお話しをお願いしています。

5年前の2月に商工会議所 建設不動産業部会主催で「日本の未来に不安は要らない」のテーマで講演をお願いしましたが大好評で、アンケートの中には「今まで色々な講演を聞いた中で一番!」というもあり、今回再度登壇していただくことになりました。

「感動と元気の120分スペシャル」に多くの方の御参加をお待ちしています。

③ 「風の集い・茨木」開催のご案内 ※どなたでも参加出来ます。

・当地では今年3回目の町田宗鳳先生主催の「風の集い」が開催されます。(今年で6年目です)

☆日時: 8月4日(土) 14:00~17:00

☆会場: 茨木神社 茨木市元町4-3(茨木市役所斜め前)

☆会費: 3000円(終了後希望者で町田先生を囲んで懇親会があります。(割り勘)

「風の集い」について詳しくはインターネットで「町田宗鳳」を検索してみてください。

④ 一寸した生活のヒント

・フックの代わりにマグネットを利用しています。その他色々な応用が考えられます。

100円均一で入手出来るネオジムの強力マグネットを使ってみました。

右の写真は事務所入口の靴ベアです。

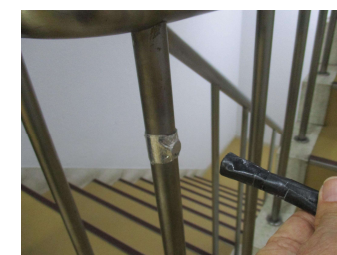
下の写真は営業終了後の通行禁止表示です。いずれも端を近づけると目をつぶっていても、自動的に吸い付いてくれるので、位置をさぐりフックに引っかけるストレス全くありません。



左下の写真はセリアで販売しているものです。

サイズは大小色々あります。

趣味のマジックでマグネットを使って色々仕掛けを作っていますがこれは企業秘密です。(笑)



脳が若くなる生き方

イキイキしている人の

＜7月のチャレンジ＞ 人を家に招く

友人同士、レストランやカフェなどでご飯を食べたり、お茶を飲んだりという機会はあるものの、家に招いて食事やお茶というケースは少なくなってきているようです。たしかに、「準備がたいへんだし、部屋の掃除もしないといけないし……」と考えると、億劫になってしまいますね。でも、人を招くことは脳にいい影響を与えてくれます。

まず、だれをいつ招いて、どのようにもてなすかをあ



れこれ考えて計画を立てます。このとき、脳は活発に動いています。そして、実際に客をもてなしている間は、何か楽しい話題を提供したり、来客に不便はないかと気遣ったりするため、脳はフル活動。もちろん、みんなで話が盛り上がり、楽しい時間を過ごせれば、それが脳にとってよい刺激になるのは自明のこと。

「じゃあ、今度はうちに来てね」と、来客のほうからまたお誘いがあり、そんな「招き合い」が大きな楽しみとなるかもしれません。

人を招くきっかけは、なんでも構いません。「魚釣りに出かけたので、魚と一緒に」でも、「お菓子を作ったので、お茶をいかが」でも……。楽しい時間をともに過ごすこと自体が目的なので、用意する食事や菓子などは簡単に構いません。そのほうが来客側も、気楽に過ごせます。がんばりすぎないことがポイントです。

冬の間活躍した土鍋は、暖かくなったら、食器棚の奥にしまい……。ちよつと待つて下さい。土鍋を使うのは、鍋ものときだけではありません。ご飯を炊いたり、蒸しものをしたり、スイーツもできます。実は今、土鍋料理が話題になっているのです。

まずは、土鍋で作るプリンから。フタをあけると、鍋いっばいのプリン。子どもでなくとも、「わあ」と声を上げてしまいそうですよね。作り方は簡単です。ポウルに卵6個、牛乳500ml、砂糖100g、バニラエッセンス少々を加え、泡立て器で混ぜ合わせます。土鍋の上に目の細かいザルを置き、混ぜ合わせた液をこしながら入れます。あとは、

そのまま火にかけ、混ぜながら加熱。半熟状になったら火を止めてフタをし、約10分間おくだけ。すると、トロツとおいしいプリンのでき上がり。市販のカラメルソースやメーブルシロップをたらしても。

土鍋は一度加熱すると冷めにくく、熱がじっくり伝わるので、料理がとてもおいしく仕上がります。とくに肉じゃがやカレー、シチューなどの煮込み料理にぴったり。また、白菜のような水の出やすい野菜を敷いて少し水を入れたあと、肉や魚などをのせれば、蒸し料理も簡単にできます。

土鍋ならそのまま食卓にのせられるので、アツアツのまま食べられるし、洗いのものも少なく済みますね。

ばいど

百科事典

夏だつて「土鍋」



Money Plan

『資産価値の高い住宅とは』

資産価値の高い住宅とは、やはり立地といえるでしょう。住宅は住めば住むほど価値が下がりますが、土地の値段は立地がよければ、それほど下がることはありません。

■資産価値の高い住宅とは

資産価値の高い住宅とは、敷地の基本性能とも言われる地盤の強さや、水害に合う危険性の低さです。建物の基本性能は、耐震性、耐久性、気密性、断熱性などですが、メンテナンスが行き届いた物件は高価格で取引されます。

■資産価値の高い立地とは

交通アクセスの良い土地や昔からの高級住宅地、公共施設が充実している土地などが資産価値が高いといえます。また、多くの人が住みたいと思えるような街は、今後も資産価値が上がる可能性があります。



■総合能力が高い住宅地の条件

住宅地の資産価値を高める要素は、次のような条件が満たされているかどうかです。

- ・計画的な街づくりがなされている。
- ・町並みの景観が素晴らしい。
- ・地域が安全で防犯性にすぐれている。
- ・地域の更なる発展が期待できる。
- ・街全体のデザインと調和がとれている。

■まとめ

土地や住宅の購入に際しては、総合的な能力が高い物件を選ぶようにすると、年数が経っても資産価値が大幅に下がることはありません。安全な地盤に建てられた性能の高い住宅で、多くの人が住みたいと憧れるような街なら、資産価値があると言えるでしょう。

日本の名建築 ～昭和の文豪が愛した自邸～

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。

山本有三記念館（旧山本有三邸）

昭和の文豪として有名な山本有三。劇作家であり、小説家、そして政治家であり、1965年には文化勲章を受章しています。昭和の文豪が愛した三鷹の自邸をご紹介します。

山本有三記念館（旧山本有三邸）は、三鷹駅から玉川沿いを12分ほど歩いた住宅地の一角にあります。建物の構造は1階の一部が鉄筋コンクリート造り、2階より上を木造とした混構造です。複雑な形の屋根と、建物3ヶ所にそびえる煙突が特徴的です。内装はイギリスの民家風の仕上げで、1階の長女居室はロマネスク様式の教会風で、アーチ窓から差しやわらかな光が充満しています。2階の中央にある和室は、山本氏が書斎に改造したもので、格調高いものです。現在は山本有三の生涯と作品を紹介する施設として公開され、ゆかりの品や作品の展覧会や朗読会などが行われています。



↑ 山本有三記念館（旧山本有三邸）



↑ 山本有三（1887～1974）

誕生月の占い

1月
生まれ

格好よくしようとするが無理が生じたり肩に力が入ります。自然体の方が仲間や理解者の協力を得られそう。

2月
生まれ

理想や目標を目指すのも大切ですが、まずは挨拶や身だしなみをチェック。基本から見直して吉。

3月
生まれ

「以心伝心」「目は口程に物を言う」が今月のキーワード。意識にどんな思いを込めるのかが大切。

4月
生まれ

心身ともにパワーアップの時。よく遊び、よく学んで吉。何事にも全力投球すれば運氣も味方してくれます。

5月
生まれ

先走りや思い付きの行動はNG。カンに頼らずよく調べたり、計画を。周囲の意見も聞き入れてみましょう。

6月
生まれ

些細な事で怒りが爆発することあり。いつの間にかストレスが溜まっている模様。気分転換が大事。

7月
生まれ

不意に昔の事を思い出すかも…。何気なく思い付いた事を手帳やノートに記せば、メッセージや気づきに。

8月
生まれ

一生懸命に頑張っていることに対して他人の理解や評価を気にする事はありません。自分を信じて吉。

9月
生まれ

思いやりの連鎖が広がるとき。辛口より甘口で…。自分が言われて嬉しいことを言葉にしましょう。

10月
生まれ

物事を複雑にしていますか？もし、同じ悩みの件を誰かにアドバイスしてあげるとしたら？と、自らに問いかけて。

11月
生まれ

家族やパートナーと過ごす時間が心に潤いを与えてくれます。会話や食事を大いに楽しみましょう。

12月
生まれ

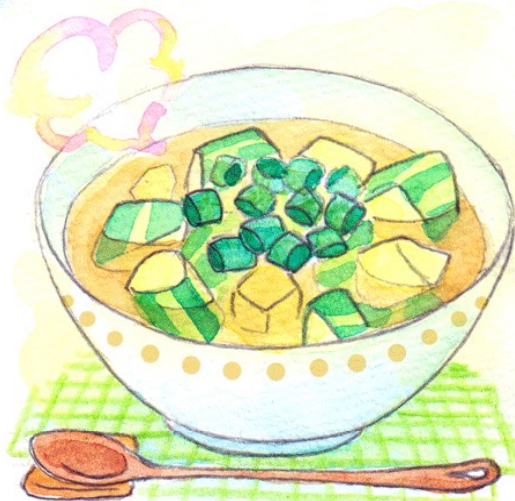
何でも簡略化されていませんか？メールやラインで済ませずに、出向いて顔を見て話すことも時には必要。

我が家のCook Time...

7月 新しょうがと きゅうりのスープ

材料(4人分)

・新しょうが 60g	だし	カップ4
・きゅうり 2本	塩	2つまみ
・酢 適量	薄口しょうゆ	小さじ4
・青ねぎ 適量	水溶き片栗粉	小さじ4



①きゅうりのヘタをとり、さらに皮を、皮むき器でところどころむいて、乱切りにする。
青ねぎは小口切りにしておく。

②新しょうがは太い部分は皮をむき、1cm角くらいの乱切りにして、サッと水にさらす。鍋に酢と水(分量外)を、1対3の割合で入れて沸かし、しょうがをサッとゆでてざるに上げておく。

③鍋に※を入れて温め、きゅうり、新しょうがを加えて2~3分間煮る。水溶きかたくり粉を加えて火を通し、とろみをつける。器に盛り、青ねぎを散らせば、できあがり。



いきいき♪

健康長寿

むくみ



夕方になると足がパンパンになる、顔が腫れぼったい、指輪がきつく感じる……。このように感じたら、むくみが起こっているのかもしれない。ひどくなる前に、毎日の生活の中で予防しましょう。

*むくみが起こるしくみ

体が正常な場合は、酸素や栄養が血液中の水分とともに動脈から染み出て、細胞に届きます。そして、細胞から老廃物を回収して静脈やリンパ液に戻ります。しかし、スムーズに戻れず、たまってしまふことがあり、それが「むくみ」となって表れます。

症状としては、朝起きると顔が腫れている、夕方になると足がだるい、パンパンになるなどです。むくみの確認方法があります。足首の少し上を指で20〜30秒間押さえ、指を離します。指の跡がくぼんだまましばらく残っていたら、むくんでいる証拠です。

*むくみの原因はさまざま

むくみの原因はさまざまです。まずは、塩分のとり過ぎ。体内では塩分の濃度を一定に保とうとします。そのため、塩分が増えすぎると、水分をため込もうとします。結果、むくみが起こるのです。また、同じ姿勢で長時間いる

と、水分が1カ所にたまりやすくなります。さらに、運動不足などで新陳代謝が悪くなることも、むくみの原因になります。

*しわやたるみが起こることも

むくみで心配なのは、そのままにしておくと、しわやたるみが起こりやすくなること。皮膚に色素が沈着したり、目の下にクマができることもあります。さらに悪化すると、太ももやおしりなどに「セルライト(肌がでこぼこし、オレンジの皮のようになる)」ができることも。一度できたセルライトはなかなかこれにくいので、注意しなければなりません。

*むくみを予防する生活習慣

むくみを予防するためには、水分を十分にとり、カリウムやマグネシウムの多い食材を積極的にとるが必要です。

また、1時間以上、同じ姿勢でいないことも大切です。仕事や家事の間もこまめに休憩し、短時間

でもよいので、ストレッチを行うといいでしょう。

湯につかって新陳代謝を高める、マッサージをする、足に枕を置いて高くするなど方法も、むくみ予防に効果的です。

ここで、むくみを予防するための簡単な体操を紹介しましょう。

①まず、あお向けに寝て、手足を上げます。

②息を吐きながら10秒ほど細かく震わせます。

③手足の力を抜いて、下ろします。これを10回程度繰り返しましょう。



きれいのヒント

睡眠とお肌の関係

睡眠不足はストレートにお肌を直撃します。目の下のクマや小ジワが目立ち、肌にツヤがなくなると肌色もくすみます。お肌の再生は睡眠中にしか行われません。つまり、睡眠不足の人、良質の睡眠をとっていない人はスキンケアを怠っているのと同じ状態なのです。高い化粧品を使っても睡眠が十分でなければ効果が半減してしまいますよ。

ところで、「良質な睡眠」とはどのような状態を言うのでしょうか。睡眠には一定の周期があり、浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」が交互にやってきます。ワンサイクルは約70～90分ですが、お肌にとって重要なのが最初の2サイクル。この間にホルモンの分泌によるお肌の再生が活発になるので



す。眠り始めて2時間半～3時間の間に良い睡眠がとれると、その後の睡眠の質も高まって睡眠サイクルが安定します。目が覚めたとき「ああ、よく寝た！」と気分がスッキリしているときは体の疲れが取れ、お肌の状態も元に戻っているのです。

睡眠時間の目安はレム睡眠とノンレム睡眠を最低でも4サイクル、6時間は必要だそうです。ただし、いくら睡眠時間が長くても睡眠サイクルが安定していなければ、寝覚めが悪く体調もいまひとつ。お肌も何となくくすんでしまいます。眠りが浅い人は枕を変えたり、寝る前に軽くストレッチしてみたりして熟睡できる状態を整えましょう。人生の3分の1は眠りの時間です。お肌のためにも良質の睡眠をしっかりとりたいものですね。

いまどきのインテリア

～南国風のコーナーを作ろう～

お部屋の隅っこにお気に入りのコーナーを作りましょう。
南国ムードのコーナーはいかがですか？

■籐（とう）の椅子などを置く

籐の椅子やテーブルを置いて南国の雰囲気にしてみましょう。鉢カバーやティッシュケースなどにこだわってみてもいいですね。

■観葉植物を置く

アレカヤシやモンステラなど観葉植物を置きましょう。ゴムの木やカボック、クッカバラなど、一箇所に集めると南国ムードが高まります。

■空間を演出する

葉っぱの模様やハワイアンスタイルの模様のタペストリー、籐や竹のロールスクリーンをかけてみましょう。壁や、お部屋の仕切りとして空間にかけても素敵です。

■香りで演出

お香を焚いたり、アロマキャンドルなどで南国の雰囲気を演出しましょう。マンゴーやパッションフルーツの香りなどがおすすめです。

■蘭の花を飾る

蘭の種類のデンファレはスーパーなどで比較的安価で売っています。濃いピンクのデンファレを買ってお部屋に飾りましょう。グリーンの葉を添えると南国ムードがいっぱいになります。



プロが教える収納術

～暮らしをととのえる～

～“捨てる”ではない方法～

1. リサイクルに出す

捨てるとなると、手放しづらいものでも、売れるとなると手放しやすくなります。着ない服、靴、バッグなど売りに行ってみましょう。食器類も箱ごとなら引き取ってもらえます。また、使わなくなった家電製品、携帯電話、パソコンなども買い取りをしている所があります。こういったものは、出来るだけ早く売った方が高く買い取ってもらえるので、使わなくなったらなるべく早く行動しましょう。また、自宅に箱が送られてきて、それを送るだけで、買い取ってもらえるシステムもあります。手放せない物も買い取ってもらえるか、一度確認してみてください。意外と高く買い取られる場合もあります。

最近だと、インターネットのフリマサイトも意外と高く売れる場合があるので、確認してみてください。

2. バザーに出す

地域の小学校、幼稚園ではバザーが開催されています。地域の人のお家に回収に回ったりしているので、近くの子供のいる家庭に確認してみてください。バザーだと、色々な物が回収されていますし、子供たちの教育の手助けになります。また、最近では、老人ホームやデイサービスなどでもバザーを開催している所があります。

3. 差し上げる

家に、来客が多いお家なら、玄関の近くに、差し上げる物ボックスを作ってもいいですね。読み終わった本、雑誌、使わない食器など、来られた方が必要な物であれば、気軽に持って帰ってもらえると、手放しやすくなります。

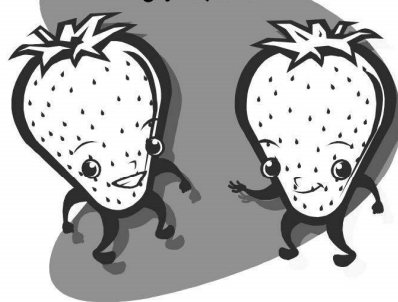


古今東西 教養価値探部

「子どもの頃、風邪をひくと親が桃の缶詰を買ってくれてうれしかった」と懐かしがるのはどの世代まででしょうか。フルーツの缶詰がご馳走だった時代があると言ったら、今の子どもたちは驚くことでしょう。そのフルーツ缶ですが、みかんや桃やパイナップル、さくらんぼや洋ナシは見かけるのに、イチゴの缶詰は見たことがありません。以前、朝日新聞の「D.O(ドウ)科学」でもこの謎を取り上げていました。

フルーツ缶詰は果物をシロップに入れて缶に密封し、85度から95度くらいのお湯につけて温めて作るそうです。イチゴの場合、赤い色素のアントシアニンが水に溶けやすいので、煮ると溶け出してイチゴの色

日本には
ほくたちの缶詰が
ないの??



が白くなってしまふのだとか。これに熱を加えるとグニャグニャに煮崩れしてしまうので、イチゴは缶詰に不向きなのだと書かれていました。

ところが、この記事のあとである友人から来たメールに、イチゴの缶詰の写真が添付されていたのです。「ニュージラード」にはイチゴの缶詰がありますよ」とのこと。旅行に行きたとき、珍しくてお土産に買ったようです。味はイチゴの蜜煮という感じで、シヤムになる前のやわらかさだそうです。写真ではしっかりイチゴの形をしていましたよ。

むしろなつかしい「イチゴ」の缶詰