

大阪北部大地震復旧状況の現状について

大地震から1ヶ月以上過ぎましたが市内の建物の屋根にはあちらこちらにブルーシートが掛けられた状態で本格的な復旧がなかなか進んでおりません。
加えて7月28日未明に上陸した台風12号の被害も重なり、弊社のお客様にもモルタル壁瓦葺きのお宅に損壊の被害が多く出てご不便をお掛けしております。
現在瓦を降ろして軽いカラーベスト葺き(スレート葺き)にするお見積りを一部出させていますが、業者の方も全く足りない状況で当方へのお見積り待ちの状態が続いています。
何とか早く対処をと現場担当者も奔走していますが、今回の地震被害は消防庁の調べでは茨木市で11046棟、高槻市で9641棟と両市に集中しており、未だ業者の手配が思うように進んでいない状況が続いております。
一日も早くご不便解消との思いでございますので事情をご賢察の上何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

クロタニ住研株式会社
代表取締役 黒谷 茂

クロタニ住研の情報誌

2018年 8月号

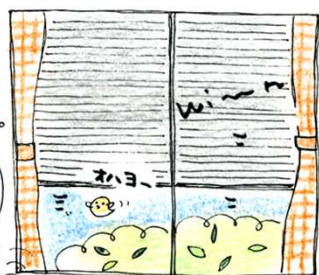
K-Life⁺通信

すてきおうち計画

～ 電動シャッター ～

電動シャッターは...

- コントロールパネルやリモコンでワンタッチ開閉。
(停電時には手動開閉もできる機能もあるよ。)



モデルハウスで
ついたてなら、
使わせてもらって
いいよ!!

まろ 外国のせいびだねー ♡

ニギハヤヒ

- 窓ガラスを開けなくても、シャッターの開閉ができる。
- 窓を開けないのこ花粉や虫の侵入を防げる。
- 開閉作業が要らないのこお年寄りや子供のいるお家におすすめ。

物を感知して
反響する
機能も
あるよ!!

夏期休暇のご案内

誠に勝手ではございますが、下記のとおり夏期休暇を頂戴致します。
平成30年8月10日金曜日～平成30年8月16日木曜日まで
*8月17日金曜日より通常営業いたします。

健康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 黒谷 茂
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
(サイエンスホーム 大阪北摂店)

今月も読んでくれてありがとうございます!



茨木クラブ 創立70周年記念

心にしみる癒しのギター演奏と 元気が出る講演の夕べ

感動と元気の120分スペシャル



1部 届け ギタリスト・作曲家 木村 モモ氏 公演

3月に開催された、ソロコンサートにおいて、兵庫芸術文化センター小ホール(定員417名)を満員にした、聴く人全てを魅了する木村モモさんのアコースティックギター演奏。

“ギターを弾いている時に考えているのは、ただただ、「届け」という想い、「少しでもくつろいでほしい、元気になってほしい」という想いを届けたい”
ときに穏やかに、ときに激しく情熱的に。
「禁じられた遊び」などの有名曲に加え、世界大会 入賞曲を生演奏していただきます。

定員 340名

申込多数の場合は、抽選とさせていただきます

- ※講演会参加者に入場案内ハガキを8月8日(水)に発送いたします
- ※8月8日以降にお申込の方には順次発送いたします(定員に達していた場合を除く)

申込方法

- ①茨木商工会議所ホームページからエントリー
 - ②裏面の申込書にご記入いただき、FAXまたは郵送
 - ③裏面の申込書に記入をし、茨木商工会議所へ持参
- ※茨木商工会議所内に、茨木クラブ事務局があります



会場

茨木市福祉文化会館 5階 文化ホール
大阪府茨木市駅前4-7-55
(市役所北側)
※駐車場は市営中央公園駐車場(有料)をご利用ください

主催 茨木クラブ 協力 茨木商工会議所 後援 茨木市役所
茨木市教育委員会 (公財)茨木市文化振興財団 茨木市観光協会

平成30年

9/7 金

開場 17:30
開演 18:00
終演 20:00

参加費
無料
どなたでもご参加
いただけます

すべて 転んで 大笑い



2部 町田 宗鳳氏 講演会

広島大学名誉教授・作家・ありがとう寺 住職
米国の名門大学や国立シンガポール大学などで教鞭を執るかたわら、その間世界各地を旅して研究。アカデミックな学者の世界にとどまらず、行動する学者としての特異な経歴と体験からの説得力あるお話しは、聞く人に勇気と元気と感動を与えてくれます。

「すべて転んで大笑い」は正しく町田先生の生き様であり、「やりたいことを、勇気を出して行動することの大切さ」

について、ユーモアを交えて話していただきます。

お問合せ

茨木商工会議所内
茨木クラブ事務局

〒567-8588
大阪府茨木市岩倉町2番150号
立命館いばらきフューチャープラザB棟1F
TEL:072-622-6631 FAX:072-622-6632
E-mail: info@ibaraki-cci.or.jp
HP: http://www.ibaraki-cci.or.jp

講師プロフィール&申込書は裏面へ

脳が若くなる生き方

イキイキしている人の

鳥のさえずり、波や風の音、清流のせせらぎなど、自然の音はとても心地よく耳に響き、ゆったりとした気分になって癒やされます。この気持ち良さの正体は、実は「耳で聞いている」音だけの効果ではありません。自然の音は「ゆらぎを持った高周波音」で、簡単にいうと耳ではキャッチできない高い周波数を持った音のかたまりのようなもの。その高周波音は聴覚を通して心や体を癒し、脳を活性化してくれるそうです。



<8月のチャレンジ> 自然の音に耳を傾けよう

現代社会は非常に便利ですが、違った見方をすれば雑音のかたまりです。様々な人工音に囲まれて生活している私たちは、気づかないうちに心の元気を奪われているのかもしれない。人間は「音」だけで至福の世界に入れるように創られているそうです。高周波音は脳のエネルギーの元になる音で、「耳こそ脳力の源泉」だとも言われます。普段何気なく聞いている音は、私たちの幸せや脳の活性化に大きな影響を及ぼしているのです。

人間の耳はあまり聞かない音をだんだん聞き取れなくなるそうです。高周波音が聞き取れなくなってしまうよう、自然の音に耳を傾けてみましょう。緑の少ない都会でも風の音はします。街路樹の葉ずれの音も聞こえます。自然の多い場所に行ったら何も考えずに自然の音のシャワーを浴びましょう。自然の音に癒されるとき、脳はとても活性化して元気になっています。

世界文化遺産に登録され、登山愛好家からだけでなく観光地としての注目も高まっている富士山。7月にはわずか10日間での登山者が2万人を超え、昨年の同時期に比べて30%以上も急増しているそうです。構想から約8年の歳月をかけて世界文化遺産登録を果たした日本の象徴の魅力を数字から探ってみましょう。

富士山の標高は3776メートルで日本一。第2位の北岳（南アルプス）が3193メートルなので国内では圧倒的な高さを誇ります。裾野面積は約1200平方キロメートル。沖縄本島とはほぼ同じ広さです。体積は約1400立方キロメートル。国内で使う水の量の17年分に相当するそうです。



富士市から望む富士山



Money Plan

『マイホーム、広さとお金の関係』

夢のマイホーム！自分たちのライフプランに合った、家族が笑顔で楽しく過ごせるマイホームにしませんか。



■マイホームの広さは？

マイホームを検討すると始めにどれくらいの広さのお家がいいかなと考えますよね。お家を購入しますと、購入金額以外に、消費税、不動産取得税、固定資産税、また火災保険、光熱費などお家の広さによって変動する支払いがあります。

広いお家は、そのような経費が高くなりますが、広いリビングや、流行りのアイランドキッチン、ウォークインクローゼットも作ったりすることができます。また、家族それぞれに個室をもてたり、趣味の物を置いたり生活がとても豊かになります。

小さめのお家は、間取りも工夫し、家族がいつも気配を感じ合い、プライベートな空間も作ったりと、こだわりのいい家

を作ることができます。光熱費や経費が比較的安く済むので、経済的にも安定した生活がおくれ、趣味や家族旅行などにお金を使ったりと、生活に余裕がもてるでしょう。

■自分たちの家族に合った家づくり

お家にかかる費用は、広さによって変わります。しかし、広さだけでなく、間取りや建築資材、設備をどうするかでも変わります。

自分たちが、マイホームで毎日どのように過ごしたいか、家族がどうあると皆快適に過ごせるのかをしっかりと考えてみましょう。またライフプランも一緒に考えてみるといいかもしれません。将来も見据えたマイホームなら、きっとみんな安心して毎日を過ごすことができるでしょう。

日本の名建築 ～木造モダニズム建築の傑作～

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。

前川國男邸

戦時統制下につくられた木造モダニズム建築の傑作が、建築家前川國男氏の自邸です。フランスの偉大な建築家ル・コルビュジェから日本人として最初に学びました。

前川國男邸は戦時中の統制状況下、物資の無い中で、限られた建築資材と建坪100㎡以下という制限の中で建てられました。外壁は建板張りや伝統的な仕様をもちますが、幾何学的な格子窓や灯り障子などの要素は、きわまで大胆に大きく配置され、まさにモダニズムの造形です。居間は、中央吹き抜けとなっていて、ガラス格子戸の窓から外光が室内に充満し、開放感にあふれています。居間の上部はロフト状の2階があり、台所や浴室はまるで現代芸術のアート作品のようなモダンな空間です。幾何学的で、動感にあふれた空間を木造で実現した、日本特有の木造モダニズムとなっています。



↑ 前川國男邸



↑ 前川國男（1905～1986）



↓ 吹き抜けの居間

誕生日の占い

- 1月**
生まれ

我慢が必要な時。「感謝」が鍵。ささやかな事にも感謝できれば、豊かな気持ちになり、乗り切れそう。
- 2月**
生まれ

決めなければいけない問題は、しっかり情報収集して吉。焦りは後悔の元。じっくり考えてから決断を。
- 3月**
生まれ

なんとなく運気の停滞を感じたら冷蔵・冷凍庫の掃除が吉。消費期限のチェックや、処分して運気Upを。
- 4月**
生まれ

自我が強くなりそうな気配。あまり忍耐強くなれそうに無い模様。無駄な争いや口論は避ける努力を。
- 5月**
生まれ

格好つけようとする肩に力が入り過ぎてミスを招く可能性も。自然体がイチバンです。自信を持って。
- 6月**
生まれ

苦手意識のある事にもトライすると、新鮮な発見がありそう。内面を磨く努力で視野が広がる見込み。
- 7月**
生まれ

ソワソワしたり集中できずに雑になりがち…。安全第一、気を引き締めて。深呼吸することで丁寧に取り組みよう。
- 8月**
生まれ

運気が勢いづき注目される存在になれる時。人の目も気になる時なので、お洒落の手抜きは禁物。
- 9月**
生まれ

行動パターンに変化を。いつもと違うスーパー、コンビニに立ち寄ったり新商品を使うとお得な発見がありそう。
- 10月**
生まれ

今後に向けて気になる点をチェックしたり、改善することが大事な時。隠れた才能や特技を意識してみましょう。
- 11月**
生まれ

社交運活発。お出かけ続きで出費も多くなりがち。普段は質素な生活をするなど儉約を心掛けて吉。
- 12月**
生まれ

失敗を恐れない強い気持ちが武器になりそう。物事のグレーな側面も柔軟に受け入れられる器にして。

我が家のCook Time...

8月 ナスのトマトマリネ

材料(4人分)

・ナス	10個	・オリーブ油	大さじ4
・ミニトマト	20個	・酢	大さじ4
・玉ねぎ	1/2個※	・塩	小さじ1
・オリーブ油	適量	・砂糖	少々
・パセリ	適量	・粗びき黒しょう	少々



- ミニトマトは横半分に切り、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。ボウルに切ったものと、※(マリネ液)を入れ、混ぜ合わせる。
- ナスは皮目に縦に6〜8本切り目を入れる。フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ナスを並べ上下を返しながら2〜3分程焼く。
- ナスはフライパンに入れたまま、フライパンの油をすべて拭く。水2分の1カップ(分量外)を加えてフタをし、弱火で5分程蒸し焼きにする。湯をきり、熱いうちに①に加え、からめてできあがり。



いきいき♪ 健康長寿



「耳ヨガ」でスッキリ!

「耳ヨガ」とは、耳を引っ張りながら耳の固くなっているところをほぐしていくマッサージのようなもの。耳ヨガの効果は色々ありますが、とにかく気持ちがいいのでおすすめです!

深い呼吸とともに耳を引っ張ると脳に酸素が行き渡り、脳の血流が良くなります。目と脳は密接な関係にあるので、脳の血流が良くなると目の周りの毛細血管も血流が良くなります。その結果、視神経の緊張がほぐれ、目がすっきりして視界が広がったり視力が回復したりします。ほかに、

全身の血流が良くなって体が温まる
*頭(頭皮)の緊張がほぐれる
*集中力が高まって頭がすっきりする
*安眠効果により熟睡できる
*代謝が良くなってダイエット効果が期待できる
*頭痛や肩こりが改善するなど、耳ヨガの効果は多岐にわたります。

いつでもどこでも簡単にできることも耳ヨガの魅力です。まずは深く息を吸い、耳を引っ張りながら5秒ほどかけて息を吐き切ります。呼吸を止めないようにしましょう。引っ張る場所は、耳の縁の上、真ん中、下の三ヶ所。固くなっている所を探り、そこをもみほぐすように引っ張りします。

いつもどこでも簡単にできることも耳ヨガの魅力です。まずは深く息を吸い、耳を引っ張りながら5秒ほどかけて息を吐き切ります。呼吸を止めないようにしましょう。引っ張る場所は、耳の縁の上、真ん中、下の三ヶ所。固くなっている所を探り、そこをもみほぐすように引っ張りします。



常にかえ事をして脳が疲れている人や目を酷使している人は耳が固くなっている場合が多く、最初は耳を引っ張ると痛いかもしれませんが、しかし続けていくうちにほぐれてくるので心配いりません。耳ヨガの気持ちよさをぜひ実際に味わってみてください。

りとアレンジを加えてもかまいません。1日に最低でも左右1回ずつ行うと高い効果を得られるそうです。

木村モモ氏 プロフィール

1986年生まれ。12歳からギターリストを志す。鷹野誠二氏、藤井敬吾氏に師事。2007年大阪音楽大学短期大学楽専攻ギターギター科卒業。2008年同大専攻器楽ギター科終了。第32回日本ギターコンクール大学生の部第3位（銅賞）。第14回山陰ギターコンクール優勝。フィンガーピッキングデイ2014西日本大会最優秀賞受賞、全国大会最優秀賞、オリジナルアレンジ賞受賞。2015年と2017年に、アメリカで開催された権威ある国際大会で4位と5位入賞他受賞歴多数。FM・AMなどのメディアにもゲスト出演をし、好評を得ている。関西を中心にコンサート活動をするかたわら、精力的にオリジナル曲を作曲。定期的に米国に武者修行に出掛けて演奏技術の向上に努めている。9月20日にニューヨークでソロのリサイタル開催決定。



町田宗鳳氏 プロフィール



1950年京都生まれ。幼少期キリスト教会に通ったが、14歳で出家。以来20年京都の臨済宗大徳寺で修行。34歳の時寺を離れ渡米。ハーバード大学で神学修士号およびペンシルバニア大学で博士号を得る。プリンストン大学助教授、国立シンガポール大学で準教授、東京京外国語大学で教授を経て、現在は広島大学名誉教授。ほか国際教養大学客員教授、東京大学、早稲田大学、名古屋大学、国連大学、聖心女子大学などでも教鞭をとる。著書は『愚書の知恵』『ニッポンの底力』『人の運は小食にあり』（以上講談社）『人類は宗教に勝てるか』（NHKブックス）『異端力』（祥伝社）などに加え小説も『「森女と一休」』『法然の涙』（以上講談社）『光りの海』（法蔵館）など50冊を越える。NHK教育テレビに年間出演、NHK『ラジオ深夜便』、昨年は『こころをよむ』に13回シリーズで出演のほか、一般紙や雑誌等に数多く執筆。過去には政府代表で多くの国際会議に参加。また国内だけでなく海外で身心の健康増進のための『風の集い』を開催。さらに2泊3日の「ありがとう断食セミナー」、米国医科大学教授と共催で「心のケア合宿」も定期的に開催。アカデミックな学者タイプではなく世界を回る行動する学者で、モットーは「メンタルなことはフィジカルに」（心を鍛えなければ体を鍛えなさい）と水泳、ジョギング、スキューバーダイビングなどを行うスポーツマンで、とても気さくで気取りがなく、笑顔が素敵な魅力的なお人柄です。

茨木クラブとは？

茨木クラブは、茨木商工会議所会員事業所および商工会議所活動へ貢献された方々で組織しており、会員相互の親睦融和・知識の向上を計り、あわせてそれぞれの業務を通じて社会に貢献することを目的に活動しています。毎月1回 第3火曜日を例会日として開催。平成30年度が創立70周年。創立70周年記念事業として、「地域社会の皆様への感謝」と、参加者の皆様の「心を癒し、元気が出ること」を目的として本事業を開催いたします。



茨木クラブ 創立70周年記念講演会 参加申込用紙

送信先
FAX No.

072-622-6632

参加者氏名 ※本用紙にて、3名申込可能となります			
代表 申込者		②	③
代表申込者ご住所 ※代表申込者様に入場案内ハガキを発送いたします			
〒			
電話番号		FAX番号	

※8月8日（水）より、入場案内ハガキを順次発送いたします

※記入いただいた個人情報は、茨木商工会議所個人情報保護方針に基づき、本事業実施にのみ利用します

いまどきのインテリア ～ ガラスの水盤で涼しさを～

ガラスのお皿や水盤を使って、気分も涼しく過ごしましょう。

■水盤って？

お水を入れる、陶器製の器のことを言います。生け花の花器や、睡蓮鉢などを一般的に、水盤と呼んでいます。

■ビー玉を敷く

色とりどりのビー玉を敷いて、お水を入れてみましょう。お水を通して見るビー玉は涼しそうで、とてもきれいです。

■水盤をガラスで

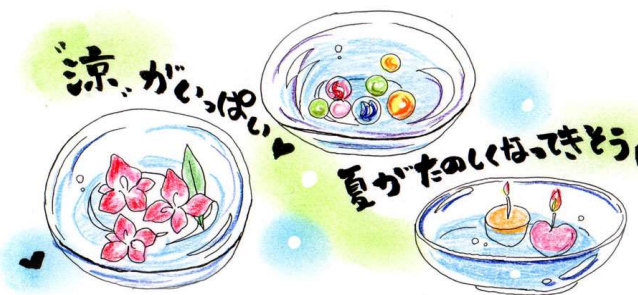
陶器製の花器や睡蓮鉢など、和のイメージが強い水盤ですが、ガラスの水盤にすると（ガラスベースとも言います）和にも洋にも合う、素敵なインテリアになります。

■キャンドルを浮かべる

水に浮く、フローティングキャンドルに火を灯して浮かべてみましょう。お水に揺れて癒されます。

■水盤にお花を浮かべる

直径20～25cmくらいのガラスの水盤に、お花を浮かべてみましょう。濃いピンクのデンファレは、スーパーで安価で手に入り、花持ちもいいのでおすすめです。グリーンの葉を添えて。



プロが教える収納術 ～ 食器棚を見直す～

1. 毎日使っている食器は？

食器棚に食器が溢れて、使いづらくなっていませんか？食器はつつい増えやすいアイテムです。食器棚の中身を一度すべて出して、よく使う食器と、そうで無い物に分けてみましょう。見直してみると毎日使っている食器は少なく、頂いた食器と、とりあえず置いてある食器が数多くあります。

2. よく使う物は右側へ

食器棚の扉が、左右に分かれている場合は、よく使う食器を右利きの方は右側にまとめます。左利きの方は左側です。そうすると片方の扉を開けるだけで、いつも使う物が取り出せます。また片付ける時も片側だけを開けたら片付けられるようになります。反対側の扉には、あまり使わない食器を収納します。グラタン専用のお皿、茶碗蒸し専用のお皿などは左側に収めます。



3. 増やさないように心がける

食器は粗品などでも増えやすいアイテムです。もらうときに、本当に使う予定があるのか考えてから、持って帰りましょう。とりあえずもらってきても、処分にお金がかかる時代です。買うときにも、今ある食器を処分しないと買えないと思っておいってください。必要な食器は食器棚の中にすでにあります。