

# K-Life<sup>+</sup>通信

## ● すてきあうち計画 ● ～ビルトイン 食器洗い乾燥機～

新築のキッチン設備の中で人気があるのが、ビルトイン食器洗い乾燥機。キッチンそのものに組み込める食洗機なので見た目がスッキリ美しいのが何よりもうれしいです。設置型よりも価格は高くはなりますが、ローンに組み込むことで導入しやすくなりますよ。

### ▼ビルトイン食器洗い乾燥機は…

**鬼まか1.** なんといっても見た目スッキリ

**鬼まか2.** かたづけ時間大巾幅短縮  
食器セットからボタンを押すと約9分。

**鬼まか3.** 使用水量が手洗いの約1/4  
年間の水道量に違いが出ます。

節約

あーかたづけやう

除菌も優れて  
いるので、ペーパー  
食器も安心

ドラフト

フィル

現在は  
こちらが主流

こんにちは。

紫陽花が美しく咲き、梅雨で湿りがちな心を癒してくれるような今日この頃ですが、皆様お元気ですか。この時期はジメジメして気分も晴れないことが多いと思いますが体調管理にはどうぞお気をつけて下さい。健康を維持することについては色々な考え方がありますが、一例として「食、息、動、心」があります。「食」は食べ物、食生活でバランスよく食べて腹八分、「息」は呼吸です。腹式呼吸で炭酸ガスと新鮮な空気とガス交換し肺の中に残気を残さないようにし、それとともに吐く息を長くすることにより副交感神経が優位になり、ゆったりとした気分になります。「動」はウォーキングや適度な運動を行い身体を動かすこと、「心」は出来るだけ穏やかな状態を保つことです。これは上記の「息」に関連して呼吸法で吐く息を長くすることで緊張がほぐれます。ストレスの多い現代社会で、瞑想やマインドフルネスが大手企業でも取り入れるようになり身体の健康だけでなく心の健康も重視されるようになってきています。

黒谷

## ☆メールマガジンの配信を始めました！

総務 敷嶋 由季

住まいに関するお役立ち情報を定期的にお送りしています。営業色のない読みやすい内容となっておりますのでこの機会に是非とも読んでみてください。

- ① OBのお客様には…「快適な生活を楽しむ秘訣」全32回
- ② これから住まいづくりをご検討されている方には…  
”住まいづくりの正しい手順”や”住宅ローンのお話”、”家と病気の因果関係”などを盛り込んだ「失敗しない住まいづくりの秘訣」全34回

をお送りします。又、折に触れてスポットでお役立ち情報を配信しています。

①又は②の配信を希望される方は下記メールアドレス宛に『メルマガ希望！』とメッセージをお願いいたします。メールアドレス配信希望アドレス：info@kurotani-jk.co.jp

## ☆皆様のお住まいは大丈夫ですか？

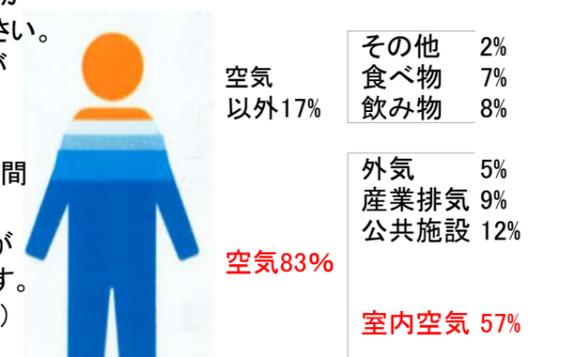
一級建築士 柴谷 明宏

台風のシーズンとなりました。これからの台風は地球の氷河期による影響か、年々サイズが大きく、そして脅威的になり、より甚大な被害を建物に及ぼす可能性が高くなる、といった見解を示す情報を目にすることがあります。昨年の台風21号による修繕工事を、今現在もお待ち頂いている施主様達がおられます。「去年をしのげたから今年も大丈夫だ。」とは思わず、外壁のヒビ割れ・雨樋の固定具合など、普段の家と変わりはないか、外から何気なくご自宅を眺められるのも台風対策の一つかと思えます。

## ☆1日に吸っている空気の量をご存じですか？

表紙の下段のコラムで健康について書かせて頂きましたが健康に大切な空気のことここに加えたのでお目通し下さい。空気は軽いので日常その存在をほとんど意識しませんが右のイラストにあるように重量比で水や食べ物に比べて圧倒的に多く体内に取り入れています。水や食べ物はある一定時間での摂取ですが空気は24時間呼吸により休みなく体内に取り入れています。食べ物は7%、飲み物は8%と思っただけ少ないようですが室内空気57%、外気などで26%、計83%ととても多いです。(空気は約18~20kg 水や食べ物それぞれの約10倍です)

人が摂取するものの割合(重量比)



体に良くない食べ物や飲み物は、意識すれば取り入れるのを避けることができますが空気は吸わないわけにはいきません。外部での空気は避けることは出来ませんが室内に空気清浄機を入れたり自然素材を使ったり珪藻土や漆喰の塗り壁にするなどの対策で空気を綺麗にして長期的な健康管理が計れます。

出典 村上周三  
住まいと人体 工学的視点から  
(臨床環境医学9:49~62,2000)

### 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、価格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。

今月も読んで頂き  
ありがとうございます!  
従業員一同

#### ークワニの住まいづくり、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



#### 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 クワニビル5階  
クワニ住研株式会社 代表取締役 黒谷 茂  
(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

# 今日のインテリア ～素敵なアロマスティック～

オシャレな雑貨屋さんに行くと、スティックを挿した瓶をよく見かけます。上手に飾って素敵な空間を作りましょう。

## ■スティックは何のため？

口の狭い瓶に竹ひごのようなスティックがささっているのは、アロマの液を吸い上げてお部屋に香りを拡散させるためです。竹は繊維がまっすぐになっており、よく液体を吸い上げます。スティックの数が多いほど香りが拡散されます。



## ■香りがなくなってきたら

スティックを逆さまにしてみてください。今まで液に浸かっていた部分が空気に触れるので、再び香りが広がります。通常、100mlの瓶で1ヶ月～2ヶ月、200mlで2ヶ月～3ヶ月続きます。

## ■ドライフラワーを挿して

スティックと一緒にドライフラワーを挿してみましょう。ドライフラワーも液を吸い上げるので、ほのかに香り、見た目も素敵です。

## ■瓶をデコレーション

ラメを貼ったり、リボンをつけたりして、楽しく飾りましょう。

## ■お部屋の広さによって調節

買ったアロマスティックは一度に全部挿さず、最初は少ない本数で様子を見ましょう。香りに慣れてきたらスティックを全部挿して拡散させましょう。

# 今どきのリフォーム事情

～収納一体型トイレ～

トイレはどんどんキレイに使いやすく進化をしています。狭い、暗い、汚いと言われたトイレに…広い、明るい、美しいの時代が訪れています！！

## ◆収納一体型トイレって!?

タンクと収納が一体になって、トイレの後方がキャビネットのようになったインテリア製の高いトイレです。電気コードや給水ホースも収納されているので、お掃除がとっても楽なのが最大の特徴です。

また、タンク位置の横に収納スペースが設置されているので、従来までのデッドスペースにトイレトーパーや、お掃除用具を収納できます。



## ◆メリット・デメリットは？

### ○メリット1：お掃除が楽

トイレの構成が、キャビネットとトイレ本体のみなので以前のようにトイレの下に潜り込むようなお掃除は不要です。

### ○メリット2：トイレが広くなる

デッドスペースを利用した、壁面収納がメインになるのでトイレに物が出ている状態がなくなります。棚の上収納も必要なくなります。

### △デメリット：手洗いボウルの位置が後ろ

手洗いボウルは従来と同様後ろにあるので、分離したタイプと比べると洗いにくいです。

# たのしい子どもLife

## ゲームとの付き合い方

以前、「ゲーム脳」という言葉が世間を騒がせたことがありました。ゲームばかりやっている子供が脳に影響を受け、キレやすくなったり、集中力の欠如や無気力・コミュニケーション不全などを引き起こしたりする・・・といった状態を指す造語です。

けれども、専門家の様々な研究・実験の結果、現在は「ゲーム脳説」の矛盾や誤りが指摘されています。逆に、「注意力が高まる」「物事を計画的に考える力がつく」「癒やしやリラックスをとまなう」など、決して悪いことばかりではない・・・との報告がなされています。こういったことから、長時間ゲームをしている子供の成績が悪くなる傾向は、ゲームが脳に悪影響を与えているからではなく、ただ単に家庭での勉強時間の問題と考えられています。



ただ、脳への悪い影響はあまり心配いらなくても、「疲れ目になる」「視力が低下する」といった目への負担は無視できないですね。大人がきちんとサポートした方がいいでしょう。長い時間画面を見続け、ほとんど休憩も取らずに内容に熱中すれば、目に影響が出てしまうのは当然かもしれません。

まず最も大切なのは、時間制限を設け、それをきちんと守る習慣をつけること。そして、姿勢や照明などにも十分配慮する事が重要です。寝転がり前かがみになったりしないよう、きちんとした姿勢を保つこと。さらに、陽の光や電気などが確保される明るい部屋で遊ぶこと。これらを意識し、目に負担をかけない環境を作ってあげてください。

# わかめと豚肉の混ぜごはん

みんな! ごはんにするよ★

## 材料【4人分】

・乾燥わかめ	10g	・いりごま	適量
・豚肉(薄切り)	300g	・ごま油	適量
・にんじん	1/2本	・みりん	小2
・ごはん	4人分	・しょうゆ	大1
・しょうが	2片	・片栗粉	小2



乾燥わかめは水で戻し水気を切っておく。豚肉は一口大に切り、(A)を揉み込む。



フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を焼き色が付くまで炒め、わかめ、千切りしたにんじん、しょうがを加え水気がなくなるまで炒める。



温かいごはん(2)とごまを混ぜて出来上がり。

