

野の花ファミリー通信

NO. 24
平成24年
大暑号



記念日カレンダー

8月24日は、大噴火の日

西暦79年にイタリアのヴェスビウス火山が噴火し、ポンペイの市街が火山灰により埋没してしまったのがこの日といわれています。2日間火山灰が降り注ぎ、約2000人の市民が亡くなったといわれています。



噴火とは火山活動の一つで、火山からマグマなどが噴き出すことです。噴火はマグマ溜まりから発生することが多く、気象庁では火口から固形物が水平あるいは垂直距離でおよそ100 - 300mの範囲を越したものを「噴火」として記録することになっているそうです。また以前は、現在活動している火山を活火山、活動を休んでいる火山を休火山、活動を止めてしまった火山を死火山と呼んでいましたが、火山噴火予知連絡会は2003年（平成15年）以降、「概ね過去1万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴気活動のある火山」を「活火山」に再定義されました。

災害はいつ襲ってくるか分かりません。「そなえよ、常に」を忘れずにね！

暑く熱い夏！

こんにちは。皆さんお元気ですか？萩原です。
暑いですね～！！と日々皆さんおっしゃっていませんか？30度をゆうに超える日が続き心身ともお疲れですよ。
真夏日は当たり前で夜も寝苦しく、また今年はオリンピックもあり寝不足が続きますね（笑）

そんな暑さの中、暦は立秋、お盆とアッという間に過ぎ、いつもの様に夏の終わりを少し寂しく感じるのですかね。
大好きな夏、暑い夏、ワクワクと待った夏！
…ですから暑さに負けず精一杯楽しみましょう。

前回の見学会も暑い中たくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。
真新しいお住まいをお貸しくださいました施主様には心から感謝！感謝！
本当にありがとうございました。

そしていつもたくさんの感動をいただく引渡し式を終えました。
お施主様が何の為に、どんな想いで、そしてどんな状況の中で大きな覚悟と決断をされたか。
それが形となって報われる。
大きな大きなお喜びと幸せとを感じられる瞬間です。



感謝、感激、感動。
まさに心の三感王！

本当におめでとうございます。
そしてありがとうございました。

萩原





ECOな暮らし ～家事を減らして、ゆるやかな暮らし～

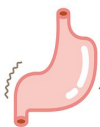


一度顔を拭いただけのタオルや、数時間着ただけの下着をそのまま洗濯機に放り込む人はいませんか。洗濯機は一日に2回は回すという人も増えています。昭和の時代は「服の所有数が増えた」ことが洗濯頻度の増加につながりましたが、今の時代は「衛生観念の発達」が洗濯の回数を増やしているようです。掃除のしすぎも、洗濯のしすぎも、水や電気を使うだけでなく、多くの排水を我が家の排水口から流すことにつながります。

また家族の栄養バランスを考えて…とお料理に頑張っても、作りすぎは光熱費の無駄になり、残飯も生み出します。エコのための暮らしの工夫をあれこれ頑張るのも大切だけれど、しすぎてしまっている家事がないか、ちょっと立ち止まって考えてみましょう。そして、暮らしの境界線をゆるやかに持って、神経質になりすぎずに、ほどほどにゆったりと暮らせるのがいいですね！



ともに子育て 『～子どものからだ…胃腸のこと～』



体が丈夫な子どもは、だいたい胃腸が丈夫です。よく食べるから体が大きく丈夫になる、丈夫だから風邪を引いてもすぐに治る、すぐに治るから体重の減少も少ないといった具合に、どんどん大きくなっていきます。反対に胃腸の弱い子は、あまり食べないから病気になりやすい、病気になるとなお食べられなくなるので、治りも遅く体重も減ってなかなか大きくなれません。お腹の調子を整え、よく食べて元気になれるようにすることが子供の発育にとってとても大切です。

胃腸が弱った時には、口の周りが黄色っぽく見えたり、小鼻が赤くなります。おへそに手のひらを当ててみてください。ちょっと触ったくらいでは分かりにくいのですが、お腹が冷えてしばらく手を置いていると、奥からの冷えを感じるようになります。



お腹が冷えている時は、ドライヤーでおへそを中心にあいている手で時計回りになでさすりながら温めます。ドライヤーを使って熱くなりすぎないように、奥の方にじっくりと熱が伝わるように心がけてください。



萩原が走る！～『家づくりの旅役者』

野の花 ほうすのblogより



ご縁に感謝！
梅雨の折、雨も上がった2日間、素晴らしい天気感謝！
5か月の赤ちゃんから人生の先輩シニアの方まで
40家族ものご来場に感激でした！
お施主様のお祖母様、津山のお客様でK様、院庄林業の
岡西さん、農協の和田さん、素敵な差し入れを
ありがとうございました。皆で美味しくいただきました。



へーそうなんだ！

こんな楽しくって、嬉しい時が
いつまでも続きます様に♪

それから今回も応援、お手伝いくださいました。
(株)タカラスタンドの芦田所長、営業 清水さん、
ありがとうございました。
開催にあたり快くご協力くださいましたご近所の皆様にも感謝です。





ママ必見！お料理術

夏の暑い日は簡単アボカドレシピ！



アボカドのナンプラー風味



豆腐にトッピング

材料
絹豆腐 1丁
アボカド 2コ
ナンプラー 大さじ2
醤油 少々

アボカドはさいの目に切りナンプラーと醤油をかけてざっくり混ぜあわせたものを、豆腐にかけて食べる



アボカドのねぎ塩山椒 OR レモンペッパー

材料 アボカド 1コ ポールにさいの目切りにしたアボカド、
長ねぎ 10cm 長ねぎのみじん切りを入れる。

+ ごま油

塩
ごま油
粉山椒

小さじ1/4
大さじ1
お好みで

ごま油をまわし入れる
そこに塩と山椒もかけて全体に味がなじむように和えたら出来上がり。

OR

+ レモン ・ 黒胡椒

レモン汁 少々
黒胡椒 適量

アボカドをつぶしてレモン汁少々・黒胡椒を入れてディップ風にした、ねぎ塩レモンバージョンもおススメ♪

みーちゃん お役立ちノート



大切な睡眠のお話

美肌のために睡眠が大切なことはよく知られていますが、ダイエットのためにも質の良い睡眠をとる必要があります。

海外での研究によると、肥満度は7～8時間眠る人が最も低く、それより睡眠時間が短くても長くても肥満度が高くなります。どのくらい違うかというと、5時間睡眠の人は肥満率が50%アップし、4時間以下の睡眠ではなんと73%も上昇してしまいます。また日本人男性で平均睡眠時間と肥満のなりやすさを調べたところ、睡眠時間が5時間以上の人に比べて、5時間未満の人は肥満になりやすいことがわかりました。



睡眠不足は、お腹の脂肪を増やします



それは、「レプチン」と「グレリン」というホルモンのバランスが崩れてしまうからです。レプチンは脂肪細胞が分泌する、食欲を抑えてくれるホルモンです。一方、グレリンは胃で作られるホルモんで、食欲を増進する働きがあります。

睡眠時間が短いと満腹ホルモンのレプチンが減り、空腹ホルモンのグレリンが増えてしまいます。つまり、睡眠時間が短い人は、食欲が増えて太りやすい身体になってしまっている、ということです。

今月の幸せの格言

○幸福な家庭の顔は お互い似かよっているが、不幸な家庭の顔はどれもこれも違っている。

by トルストイ

「レフ・トルストイ (Lev Tolstoj) 」(1828～1910) ドストエフスキー、イワン・ツルゲーネフと並んで、19世紀ロシア文学を代表する小説家&思想家。





情報室 ～住宅エコポイント制度～



★ 7月4日をもって受付終了いたしました。

被災復興支援につながる形として復活しました。

対象 新 築 : 平成23年10月21日～**24年10月31日**までに着工、着手したもの

リフォーム: 平成23年11月21日～ //



Tel (0868) 22-7649 Fax (0868) 25-2546

ホームページ **野の花 はうす** 検索

地元密着工務店

感謝の創業52周年

野の花 はうす

有限
会社

萩原佳研

〒708-0006

岡山県津山市小田中2218

電話 0868-22-7649

Fax 0868-25-2546

E-mail info@h-juken.co.jp



最後までお読み頂きありがとうございます
いました。

この頃は毎朝セミの声で目覚めるの
ですが、最もポピュラーなアブラゼ
ミにシャーシャーと県北では珍し
かったクマゼミの声が混じり何だか
妙な感じです。これも温暖化、異常
気象なんのでしょうか？

先月の梅雨後半に九州を襲った経験のない雨量の洪水。私の古い
友人で阿蘇山麓でレストラン、ライブハウスを営む彼のエリアも
かつてない大変な被害で、お店、厨房、また大切な楽器を濁流に
さらわれ、まだ再開の目処も立っていない様子です。

少しでも何か応援をと手作りの募金箱で、同じ音楽を
愛する者の集う市内のライブハウスで人生初めて、
ドキドキで義援金を募りました。そんな中、想いを受
け入れてくれた熱い方の多くに大感激でした。
そしてまた確信！！

「想いは必ず届き、叶う」ですね！



萩原佳研 出版室



緊
急
案
内

【消費税】

二段階として '14年4月 1日より8% '15年10月1日より10%と引き上げる増税案を了承。

※例えば総額2000万円の戸建て住宅を購入したとすると消費税は
アップしてしまいます。

200万円

と

★経過措置は？

注文住宅においては、旧税率が適用される経過措置が検討されています。

経過措置が決定した場合には、'13年9月末 までに請負契約が締結された住宅は
増税施行日 '14年3月末 以降に引渡しを受けた場合でも旧税率が適用されます。

('97年の3% ⇒ 5%増税時同様)

住宅ローン金利上昇との情報も有力？ 地域産材の補助金は？？

※個々で出来ることなら、出費は押さえてく “タイミング” は逃したくないものです。