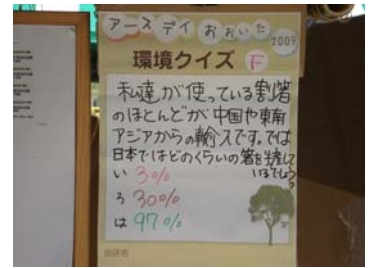


真夏のような日差しが差し込んで来る今日この頃。皆さん、お変わりありませんか？我が家はみんな元気です！アウトドアの季節ですね。GWは少年野球のスケジュールの合間をぬってキャンプに行こうと計画していましたが、雨のおかげで近場でのデイキャンプに変更。テントの中で寝られないのは残念でしたが、貝殻拾いやキャッチボールをして束の間のお休みを楽しみました(^o^)

◎ “アースデイおおいた2009”終了しました～♪



4月19日(日)、今年も別府公園に人や地球に優しいモノが大集合しました。昨年の反省を踏まえて、実行委員会でいろいろ頭をひねった結果、いろんなアイデアが実現しましたよ。真ん中のアピールブースでは、母なる地球の誕生がわかるパネル展示をしたり、日ごろ何気なく使っている割り箸やレジ袋のことをちょっと考えてみませんか？という空間を設けたり、身近なところから自分たちができる環境へのアクションを提案するブースをつくらしたり。チラシの裏面にくっついてた『環境クイズラリー』にはたくさんの人の参加があり、いろ～んな景品を持って帰っていただきました♪私も5問以上正解だったので、是恒農園さんの自然農法の地粉をもらっちゃいました！ラッキー(^o^)

アルファ・スタイルのブースでは、イベントでは久しぶりの『珪藻土で思い出プレート作り』をしました。30枚限定で準備して全部なくなりました。前もってチラシを送付させていただいた皆さん、来てくださってありがとうございましたm(。*)m ペコッ 2回目、3回目っていう方もいらして、感激でした！これだからやめられないのです。カラダに優しい雑貨類も販売しましたが、今回の売れ筋は布ナプキンとそれをお洗濯する時に欠かせない“アルカリウォッシュ”。こちらもほぼ完売。「去年買って試して良かったからまた来ました。」な～んてお言葉もあつたりして、ほんとにほんとに嬉しかったです。

「この会場に来たら安心して買えるものがあるから。」っていうお声も。そうやって“アースデイおおいた”が信頼されていることが何より嬉しいです。出店者ひとりひとりの思いがひとつになって出来上がったこの手づくりのイベント。毎日がアースデイな気持ちで、来年もまたやりますよ～！きつと(^o^)

◎ ある日のブログより……『手づくりせっけんの感想文♪』

息子の野球部仲間のママ友達にあげた手づくりせっけん。使用済みの天ぷら油をす～と前に持ってきてくれたのへのお返しでした。そうして、今日の午前中に送ってくれたメール。

『昨日は石鹸どうもありがとう。早速 さっき使ってみました！いつも 忙しいことを言い訳に洗濯機任せの私だけど せっかく頂いた石鹸なので真っ黒靴下を洗ってみたの。そしたらそんなにこすってないのに綺麗になってもものすごく感激しています！最近、ちゃんと主婦業してなかったけど石鹸のおかげで綺麗になる喜びを思い出しました(笑) どうもありがとう。大切にに使わせていただきます(^o^)]

きゃあ～！私もうれしいです～(*^o^*)ちゃ～んとビフォー&アフターの写真まで撮ってくれてました。洗濯板まで使って…

最初こんな真っ黒だったのが…
こ～んなにきれいになりました！すご～い!!



我が家ではちょっと前に、ツカサくんが泥んこの靴を洗った時に、「しんけんきれいに、真っ白になったわ〜!」って言うてました。せっけんを作った本人はまだ試してなくて、実はちょっぴり不安だったのですが(^_^)、先日の”アースデイおおい”の時に、いくつか配らせてもらいました。

こんな嬉しい報告を聞けると、また作るぞ〜って意欲が湧いてきます!

もし使用済みの油の処理でお困りの方がいらしたら、アルファ・スタイルにくださ〜い♪油汚れや泥汚れがとってもよく落ちるせっけんに変身させて、お返ししますよ〜。合成洗剤をやめて、せっけんを使うようになると、いろんないいことが起きる気がします。お肌も喜び、地球も喜び(^o^)

◎ マクロビオティック料理教室に通い始めました!

4月から通い始めたマクロビオティックのお料理教室。同じクラスには16名の生徒さん。皆さん真剣そのもの。2年ほど前から玄米を食べるようになり、野菜中心の食事になった我が家ではありますが、理論的なことはほとんど何も知らないまま(^_^;)ここはしっかりから勉強せねば、と一念発起したのであります。

先生は、以前から交流のある甲斐利恵先生。高校の教師を辞められて、この春から食育活動一本に本気で取り組まれるようになったそうです。ご自身の出産の体験を通して深く関わり始めた食のこと。その熱意はじんじんと伝わります。マクロビオティックって、最初はひとつのお料理法だと解釈していました。がどうもそんな単純なものではなさそう。人生とか、生き方そのもの、ライフスタイル全般を指す…のかな。

この日のメニューは、玄米のおにぎり、お味噌汁、野草の天ぷら、車麩のフライ、せりの酢味噌和え。



どれもこれも素材の味がして
しみじみと美味しかったです。
日々のちっちゃな積み重ねなのですね。
シアワセって。

いつも何気なくこなしてるだけのごはん作りも、家族の喜び顔を思い浮かべながら、心を込めてやっていこうと決心したのでした。次回のメニューは何かな〜。楽しみ楽しみ(*^^*)

◎ ロハスランチパーティー開催中!

エコなりフォームを提案しているアルファ・スタイルでは『住む環境』についてだけでなく、ご家族が健やかに暮らすための『食』や『暮らし方』についても提案できたらいいなあとずっと考えていました。そこで2月から『食』に関する講座を開いています。講座とは言っても、玄米や野菜中心の、カラダにも環境にも優しいランチを食べておしゃべりする、楽しいランチパーティーです。メニューの例はこんな感じ。

2月は…大豆たんぱくの回鍋肉・テンペとお揚げのはさみ焼き・メンマと大根のサラダ・

紅しょうが入り玄米ごはん・ふのりの超簡単スープ・玄米粉のトリュフ・三年番茶

3月は…ちらし寿司・白和え・切り干し大根のハリハリ漬・小豆カボチャ・桜麩のにゅうめん・桜だんご・三年番茶

4月は…玄米入りパン・なんちゃってチャウダー・イタリアンスパゲティ・おからのポテトサラダ風・

ピーナツクリーム・お菓子・穀物コーヒー・三年番茶



講師は福岡と長崎の離島を行ったり来たり、マクロビオティック暦10年、天然食主催、「おやつ村」村長、他にもいろんな顔をお持ちの多喜先生。その日のうちから実践できる目からウロコのお話が聞けますよ〜。なんと言ってもダイエットになり体質改善にもなるというお話だから聞かなきゃもったいない!信頼できる食材の入手方法も教えてもらえま〜す。マクロビオティック初心者の私も、皆さんと一緒に楽しく美味しくお勉強できたらうれしいです(*^^*)

次回のロハスランチパーティーは……6月11日(木) 12:00~14:30

参加費1000円(材料費)

★ご予約お願いします。

小さくてエコなりフォーム屋 有限会社 アルファ・スタイル

〒870-1176 大分市富士見が丘東3丁目19-8

TEL:097-542-6916 FAX:097-542-6904

URL:<http://www.alpha-style.jp/> E-mail: info@alpha-style.jp

ブログ:「小さくてエコなりフォーム屋 アルファ・スタイルの日々」気まぐれ更新中!

<http://alphastyle.junglekouen.com/>