

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！
 今年は役員の当たり年のようで(^^);、小学校や地区の関連で4つほどかけもち状態です。常に何かの会合があり、書類の束があちこちに…。ただでさえ片付けの苦手な私にとって、この書類の整理がいちばんつらいところ。要らないものは処分するのが大事なのかもしれませんが、なかなかできずにおります。整理整頓が得意な方、ぜひコツを教えてくださいませ～(^。^;)

今年の梅干は
 どんなかなあ。。



梅雨の時期でもあり台風シーズンの前でもあるこの季節、お宅の備えは万全ですか？
 屋根瓦のスレや雨樋の詰まり、外壁のひび割れなどなど、何か気になっているところがあれば、今のうちに点検して直しましょう。「やっておけばよかった…」ってならないうちに。
 アルファ・スタイルまでお気軽にご相談ください。電話 097-542-6916

◎ 梅雨の時期の強～い見方! 『はいから小町』♪

これからいよいよ梅雨本番を迎えますね。部屋の中で洗濯物を乾かすことも増えて、じめじめ感が気になるころです。そんな嫌～な気分をなくしてくれるのが、珪藻土(けいそうど)塗り壁材『はいから小町』です！

今人気の珪藻土。ホームセンターなどでも目にされたことがあるかもしれません。珪藻土というのは、もともと海や川、湖などの中にいた植物プランクトンの化石で、今は山から掘り出されています。その断熱性や耐熱性から、七輪や耐火レンガの原料に使われています。それがここ最近、建材としても注目を集めるようになったのです。秘密は、珪藻土の表面にたくさん開いている小さな穴。その穴を通して、湿気を吸ったり吐いたりしてくれることによって、部屋の中の湿度を一定に保ってくれるというわけなのです。

ただし、内装材として使う場合ひとつ注意しないといけないことが。珪藻土はそのままでは固まらないので、単体では塗り壁材としては使えません。固めるために何か混ぜないといけないのですが、そこで一般的に使われるのがいわゆる接着剤、化学薬品なのです。接着剤を使って固めてしまうと、珪藻土の特徴である無数の穴をつぶしてしまいかねません。そのうえ体にとって有害な化学物質が揮発することも考えられ、シックハウス症候群を引き起こすことにもつながります。

でも『はいから小町』なら安心！お豆腐を作るときに使われる‘にがり’や、歯医者さんで治療に使われる‘マグネシウム’といった、口に入っても大丈夫なもので固めるからです。すごく硬くなるので、乾燥後は触ってもポロポロ落ちるなんていう心配もありません。

JIS規格の3倍ほどもある調湿機能もすごいところ。『はいから小町』を塗った部屋とそうでない部屋とを比べると、湿度計の針が指すところが全然違います！空気がカラッと乾いているので、エアコンの出番も少なくなるかも。省エネになって環境にもいいということですね。この気持ちよさ、皆さんも体感されませんか？

アルファ・スタイルの小さな事務所にも『はいから小町』を塗っています。いつでもいらしてくださいね(*^~^*)

◎ アルファ・スタイルは、健康と環境に本気で取り組みます!!

我が家では合成洗剤を使わない生活をしています。どうしても使わないといけない時は天然のせっけんを少しだけ。でもホント言うとせっけんも使わないのがいちばんです。ひと昔前の田舎のおばあちゃんの家では、川の水や山の湧き水で洗濯していましたよね。そんなことができたのは、水そのものに汚れを落とす力があったから。今ではとてもそんな光景は望めません…。

でもでもそんな状況の中、アルファ・スタイルが本気でおすすめしているのが、洗剤類やシャンプー類など家の中の日用品をとことん減らせる、水に本来の力を蘇らせるための秘密兵器なのです！いえ、秘密にしてるわけではありません(^^; それどころか、ぜひぜひたくさんの人に知ってもらいたいと思っています！

だって、これを使うことで、**家族みんなが健康に暮らせるようになり、そのうえ今までドラッグストアなどで買いだめしなければいけなかった日用品も買わなくてよくなり、さらにさらに食べるものが美味しくなり、おまけに光熱水費が節約できる**としたらどうでしょう？!

そうしてもうひとつ。普通に暮らすだけで、地球温暖化防止にひと役買うことができるとしたら？マイバッグ、マイ箸、マイボトルは当たり前。もっと具体的に、目に見える形で、CO2削減に貢献できるとしたら？

そんな、暮らしを変える、地球を変える方法があるのです！大分ではアルファ・スタイルだけが知っているノウハウで、今大分県内でもその方法を取り入れるご家庭がどんどん増えています！CMや広告に振り回されない、賢い消費者になりましょう。お得な暮らしを手に入れてください(^-^)詳しい内容を知りたい方はお気軽にご連絡を～。

有限会社アルファ・スタイル 電話 097-542-6916

合成洗剤を使わない、環境に負荷をかけない、お得な暮らしを提案するお話し会を開催します。
 7月11日(土) 13:30~15:30
 参加費500円(お茶とお菓子、手づくりせっけんのお土産つき) ★ご予約お願いします。

◎ 患者さんと環境に優しい歯医者さん♪

患者の皆さんから絶大な信頼を得ている大分市内の歯医者さんが、アルファ・スタイルがおすすめする秘密兵器の採用を決められました!その名も『かずの歯科・小児歯科』の数野太一先生。HPを見るとわかりますが、情報量の多さや伝わってくる熱意から、今まで知っていた歯医者さんとはちょっと違う雰囲気を感じます。もちろん良い意味で。この先生とスタッフの人たちが診てくれたら、一生自分の歯のことを心配しなくていいかも~と思ってしまいます(^~)

そんな数野先生が採用された秘密兵器とは……?お口のことでお困りのことがあれば、いいえ、たとえなくても、どうぞ確かめに寄ってみてくださいね。きっと優しくお話ししてくださるはずですから(*^~*)

『かずの歯科・小児歯科』 http://www14.ocn.ne.jp/~kazuno_d/

大分市高砂町4番1号 電話 097-536-5331



◎ 本の紹介…「野菜たっぷり重ね煮レシピ」

最近ハマっているのが“重ね煮”。水や油をほとんど入れないで、一定の法則に従って材料を重ねていって煮るだけ、というとてもシンプルな調理法です。マクロビオティックの基本理念である「陰陽論」に基づいた方法だそうです。

鍋の底と材料を重ねた上に自然塩を少しふることで、野菜が本来持っているうまみが最大限に引き出され、と~っても美味しい煮物が出来上がります。弱火でコトコト煮るので、つきっきりになる必要も無く、その間他の用事ができてしまうし、それはも~お信じられないくらい野菜が甘くなるし、ずぼらな私には大助かりな方法なのです(*^~*)

この本の著者は船越康弘さん&かおりさん。岡山県の山奥で、自然食の宿『百姓屋敷わら』を経営されています。ほかに「わらのごはん」「わらの料理」などの著書もあり。自らを“自然食料理人”と名乗る船越さんの言葉には説得力があります。自分たちのやってることが間違いじゃなかった、って自信を持つことができました。ちょっと長いので省略していますがぜひ読んでみて下さい。

「野菜たっぷり重ね煮レシピ」からの引用……自然食の第一歩は環境を汚さずに生活すること

~~~~みなさんは自然食っていうと、有機無農薬・無添加だって思ってるでしょ。大マチガイ!大マチガイ!自然食の一番基本的なことをお伝えします。〈中略〉自然食っていうのは、今だからいわれてるんですよ。100年前の人に「自然食」って言ったら、「はあ?」って言われます。当時は自然食なんてないんですよ。ぜ~んぶ自然だから。なんで今、自然食を求めなきゃいけなくなったか。私たちが「便利・快適」を求めて、車から排気ガスを出し、工場が公害を出し、合成洗剤で川や海を汚してきたからですよ。私たちが生きることによって、環境は汚されたんですよ。汚れまくったから、体も不健康になったんですよ。なのに農薬を使ってない、汚染されていないところでできたものを食べたいとか言うわけですよ。そうしないと、汚染物質が体に入って病気になるからだって、そんなのわがままでしょう。いい?私たちが自然食を実践するのであれば、最初の一步は、私たちが生活することで環境を汚さないってことです。〈中略〉それを全部、汚してるんですよ。それで自分が食べるものだけは、有機無農薬・無添加。こういうのを「わがまま食・身勝手食」と言う。みなさん、そっちの方向に走ってないですか?いいですか?そこんところをきちっとできない限り、私たちは子どもに対して、親としてちゃんと胸を張って、食べることを、生きることを伝えられないでしょ。だから私たちは、健康になりたいのであれば、一切の合成洗剤を使わない。これ、最初の一步です。私たちが生かしてくれているのは、明らかにこの土なんです。空気なんです。水なんです。それに対する畏敬の念と、感謝の心と、「汚さない」という具体的な行為がない限り、私たちはゼツタイに健康になれない。あたりめえの話でしょ。本当の自然食は、環境に負荷をかけない生活からなんです。直接関係ないように見えるけど、全部めぐるっているんですよ。いいですか。世の中の鉄則。「出したものが返ってくる」です。~~~~

## ◎ ロハスランチ開催中!

毎回ご好評いただいているロハスランチ。5月のメニューは…焼きたて玄米入り青汁パン・照焼きセイトンのサンドウィッチ・かぼちゃのパテ・桜玉ねぎのかけぼんサラダ・わかめスープ・ぬか蔵の糠漬け・ピーナツクリーム・お菓子・三年番茶…とこんな感じでした。食習慣の見直しと、体質改善のヒントになりますよ~。ご予約はお早めに~(^o^)

6月の予定は……6月11日(木) ※定員に達したので締め切りしました。

7月の予定は……7月9日(木) 10:30~クッキング 12:30~ランチ会 13:30~プチセミナー  
参加費1000円(材料費)

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/>