

昼間の日差しはきびしいものの、朝晩すっかり涼しくなってきましたね。皆さんお元気でお過ごしですか?長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。子供たちが通う小学校では、10月の運動会に向けて早速練習が始まりました。息子にとっては小学校最後の運動会。私もPTAの保体部副部長として、体を張って応援してこようと思います!お弁当の献立づくり、何かいいアイデアがあれば教えてくださいませ~(^o^)/

### ◎ "hanahana"オープン♪

はなまるエコ建材、『珪藻土塗り壁材 はいから小町』や『花の塗り壁 漆喰美人』を作っているアトピッコハウスが新しいサイトをオープンしました。その名も"hanahana(はなはな)". はなまるエコ建材を使った家を建てたい人にぜひ見ていただきたいサイトです。私どもアルファ・スタイルは、アトピッコハウスが運営する「はなまる工務店の会」のメンバーです。本物の自然素材で作られたはなまるエコ建材を使って、「呼吸する自然素材の家」を増やしたいと思っています。残念ながら、合板フローリングとビニールクロスでできた呼吸しない家は「健康な家」ではありません。ちょっとした知識を身に付けて、予算の許す範囲で普通の素材との差額だけ払って、自然素材を使って家を建てたりリフォームしたりすることを、考えていただくためのヒントがいっぱい詰まったサイトなのです。どうぞ一度のぞいてみてください(^\_^)

『働く私のコンパクトハウス hanahana』 <http://www.hana-hana.biz/>

### ◎ 『健康講座』開催中!

7月に続き、2回目の『健康講座』を8月26日(水)に開きました。今回は午前の部と午後の部の2回。前回に引き続き参加された方も数名、今回始めて参加された方もいらっしゃいました。1歳の赤ちゃんを連れたママさんも♪講師の上岡さんのいつもの優しい語り、皆さんすっかり引き込まれていきます。

今回は『世界一の美女になるダイエット』(エリカ・アンギャル著)という本も紹介されました。最近TVや雑誌でも引っ張りだこの、ミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントが書いたベストセラーです。日本在住12年の彼女の言う美女になるための食事法とは?いくつか挙げると…

「世界の美女はもう、白いものを食べるのをやめています。」…白いものってなんのこと???

「いま口にしたものが、10年後のあなたを決める。」…どういう意味???

「何を食べるか、食べないかでシワやシミの数に差ができる。」…何を食べるといいの???

「意識して『生のもの』を食べましょう。」…どうして『生のもの』がいいの???

「残念だけど、日本人には乳製品をおすすめしないわ。」…どうして???

「不調が続くときは、発酵食品で腸内美化を。」…どういうこと???

答えを知りたい人は、9月の健康講座にご参加ください(^\_^)/

次のようなことがひとつでも当てはまる人もぜひ一度お話を聞いてみませんか?目からウロコが落ちまくること請け合いです!!

→ 現在何がしかの病気を抱えている。 子供(やご自身)がアトピー・アレルギーで困っている。

最近疲れやすく、疲れがとれにくい気がする。 夜ぐっすり眠れない。

最近太ってきた。 ダイエットしたい。 今は元気だが将来の健康のことが不安だ。

食事に気をつけている。 玄米を食べている。 などなど

9月の健康講座は25日(金)です。詳しくは別紙をご覧ください。

### ◎ 『ロハスランチ』もやってます♪

自然素材を使った家に住むことを目指すならば、食事にも気をつけて家族の健康を守って欲しい、と考えて始めた『ロハスランチ』。安心で安全な食材をどこで手に入れたらいいの?という疑問にもしっかり答えます!大切なご家族の健康の鍵を握るのは、いつの時代も母親ではないでしょうか。『健康講座』で食べるべきものをしっかり身に付けたら、その後は『ロハスランチ』で楽しくレシピを手に入れて、あとはおうちで実践です♪ 詳しくは裏面をご覧ください、お気軽にご予約を~(^\_^)

今後の予定…9月17日(木)13:30~ お茶会 10月22日(木)ロハスランチ予定

(詳しいことはお問い合わせください。)

住まいと暮らしと食に天然志向な住宅リフォーム屋 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](mailto:info@alpha-style.jp)

ブログ: 「住まいと暮らしと食に天然志向な住宅リフォーム屋 アルファ・スタイルの日々」気まぐれ更新中!

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