

アルファ・スタイル(秋月 薫)のきまぐれ通信 第16号 2009年12月

まだまだインフルエンザの影響が心配される今日このごろですが、皆さんのお宅ではいかがですか?「かからないと決めたらかからない!」とふたりのチビたちには言い聞かせていましたが、学級閉鎖になったのと同じにやっぱりかかってしまいました(^_^;)ふだんの食事には気をつけていたつもりですが、恐るべしインフルエンザウイルスですね。息子の熱が37度台までしか上がり、薬も処方されなくて自力で治ったのにはホッとしましたが、特に受験生を抱えるご家庭では心配なことと思いますが、甘いものを控えて、できるだけ体を温めるものを食べさせてあげてくださいね。応援しています♪

◎ 『天然日和』第10号が出来ました♪



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発行する、人と人をつなげる家作り情報誌『天然日和』の最新号が出来ました。今回の表紙は横浜から移転オープンしたアトピッコハウスの新事務所兼ショールームの夕暮れ時の外観です。実は10月のある日、このショールームで開かれた「はなまる工務店大会」に私も参加してきました♪アルファ・スタイルでいつもオススメしている『はいから小町』や『漆喰美人』、織物壁紙『すっぴんクロス』、『ほんものたたみ』、年明けに発表される予定の新塗り壁材などが至るところに使われて、築

60年の趣のある一軒家が、更におしゃれに生まれ変わった様子は見事でしたよ~!(^^)!

12月に入って、今度は司くんがセミナー参加のためにいざ鎌倉へ!エコビズを真剣に推し進めるアトピッコハウスにはエアコンがありません!というわけで、防寒対策は各自でするようにと呼びかけられて、はるばる大分からスリッパを抱えて行った司くん。あまり稼働率は高くなくてもエアコンがあることはあるアルファ・スタイルも、もっと本気で温暖化対策に取り組まねばと思っています。(^^)

いつもは火鉢を愛用しているうちの事務所。どうぞお訪ねくださいませ~。

それから『天然日和』最新号、気になる方にはプレゼントします。お気軽にお問い合わせくださいね。



◎ 『健康講座』好評開催中!

7月から始めた『健康講座』ももう半年になるのですね~。いつも楽しみに参加して下さってる皆勤賞の方もいれば、初めて参加される方も毎回いて、私たちも刺激を受けています。榎玄米酵素の食アドバイザーの方のお話は基本を押さえたところは何度聞いても新鮮で、また、毎回少しずつ変わる最新の健康情報には新たな発見があったりして、本当に勉強になります。『健康講座』とは別に、先日大分市中心部の会場で開かれた榎玄米酵素主催の健康セミナーも内容の濃い楽しいものでした。講師はNPO法人日本総合医学会理事の井上明氏。断食療法を全国各地で指導されています。お話の中で触れられた、アメリカで1977年に発表されたマクガバン報告について少しだけ紹介しますね。

…1960年代~70年代、アメリカは病人と医療費の激増に苦しんでいました。大統領候補になったマクガバンは上院に栄養問題特別委員会を設置し、3年に渡って世界中のデータを集め5000ページにも及ぶレポートを発表して米国民に衝撃を与えました。「文明先進国の食事は不自然でひどい内容になっている。ガンや心臓病、肥満などの生活習慣病も食生活の間違ひから引き起こされた食源病である。」と断定し、古くからの日本型食生活が理想的であると絶賛し、合衆国食事改善目標として日本食を推奨しました。

- ・ 食事で最も重要なのは炭水化物・穀類(未精白)
- ・ 次に多くとらなければいけないのは野菜・果物。
- ・ 肉・卵・砂糖・牛乳・油を減らさなくてはいけない。

アメリカ農務省は理想的なバランス食を国民にわかりやすく示すためにアメリカ型食事ピラミッドを発表し、全米に食事改善を訴えました。その結果、アメリカではガンになる人もガンで死ぬ人も減少したそうです。

井上先生の提案のいくつかをまとめると、「少食の日本食は世界一の健康食です。西洋医学では成人病を減らすことは出来ません。食事を変えましょう。親が子どもに『何食べたい?』と聞くのをやめましょう。完全米飯給食の実施を訴えましょう。ひとりでも多くの人々に食の大切さを伝えることが日本を良くする一番の近道です。」

「バランスよく食べましょう」とよく言いますが、バランスって何?と聞かれるとよくわからなくないでしょうか。ここで言うバランスのいい食事とは…穀類:野菜:海藻類:豆類:魚介類=5:3:1:1の割合です。あまり難しく考えなくても、「ご飯と具たくさん味噌汁が基本」というのを忘れなければ大丈夫です。(^^)v 我が家も毎日そんな感じ。

1月の健康講座は19日(火)、午前の部は10:00~11:30、午後の部は13:30~15:00です。

きっとためになる内容です。おやつを作ってお待ちしてます。

お気軽にご予約のうえご参加くださいね~。



◎ 『ロハスランチ』もやっています♪

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』。自然食品の店「アニュー」のオーガニックな食材などを使ったランチ&食改善セミナーです。毎日の食卓ですぐに役立つマクロビオティック料理のレシピは、簡単・美味しい・ヘルシー!元気でキレイのヒントがいっぱいです♪
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。お母さん自ら“カラダが変わる”、“ココロが変わる”、“生活がエコになる”を体験しませんか?お気軽にご予約を~(^.^)

今後の予定…1月16日(土)ロハスなお茶会(予定)

2月2日(火)ロハスランチ(マクロビオティックのインストラクターをお招きします。)

(参加費(材料費として)1000円。詳しいことはお問い合わせください。)

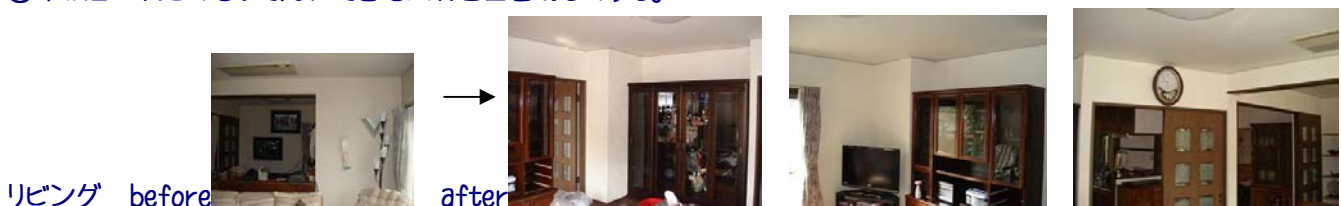
◎ T様邸のリフォーム工事が終わりました。

使い勝手をもっと良くして、くすんだ壁を明るくしたい…そんなご希望を持ってリフォームの相談に来られたT様邸の工事が無事終わりました~。工事の主な内容はこんな感じです。(写真ではわかりにくいですね。すみません。)

①今はほとんど使用していないユニットバスを解体して、その分キッチンを広げる。



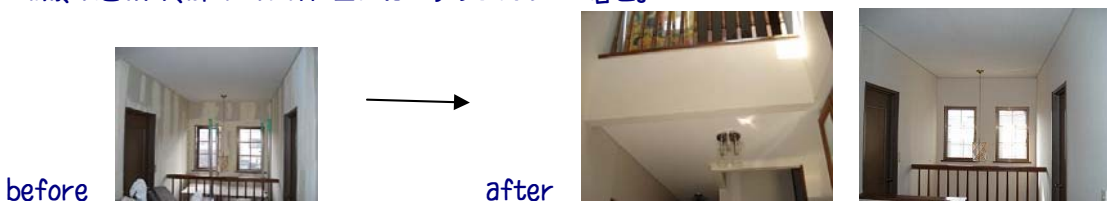
②築後20年近くたって汚れてきた天井と壁を明るくする。



もともとは天井も壁もビニールクロス。天井には『織物壁紙すっぴんくろす』壁には『はいから小町れもん』を施工。



玄関、吹き抜け、廊下の天井・壁には『すっぴんクロス』を。



③古くなったトイレの入替。天井には『すっぴんクロス』壁には『漆喰美人都忘れ』を。施工後、T様からは「うちに来た人みんなに『明るくなった』と言われます。『ホテルみたい』とも。なんとなく空気が違うというのを感じます。リフォームして良かったです♪」とご感想をいただきました。天井と壁をリニューアルするだけで想像以上に変わります!見学のご希望がありましたらご案内しますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。



壁塗りDIY応援キャンペーン好評開催中!(1月末まで)
ご家族みなさんで内装リニューアルにチャレンジしてみませんか?
必要なサポートを格安でサービスいたします♪

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

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/>