

寅年がスタートしました!竹田のこうとうさまで引いたおみくじは、昨年に引き続きまたも大吉♪ハッピーなこと満載の年になりそうな予感です(^o^)/ アルファスタイルではこれまで同様、ご家族皆さんが仲良く健康に暮らせるおうちづくりのお手伝いをしていきたいと思っています。住まいに関することはもちろん、食のことや暮らし方全般について、楽しみながら学んでいただけるいろんな企画を考え中です。面白そうだな、とピンときたものがあればどうぞご参加ください。きっと新たな発見があるはずです。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。(*^_^*)

◎ アルファスタイルのホームページがリニューアル♪

アルファスタイルのホームページ、見ていただいたことはありますか?今まで以上にわかりやすくなるように、また私たちふたりの思いがより皆さまに伝わるように、いろいろ考えてリニューアルしました。まだまだ手を加えている最中で、これからもどんどん変わっていくと思います。お役に立てる情報を盛り込みながら進化していく予定です。どうぞチェックしてみてくださいね。それから、ブログの方もきまぐれ更新中です。日々のいろいろを気ままに綴っていますのでこちらものぞいてみて下さいませ〜。コメントなども入れていただくととっても嬉しいです!

ホームページのURL ... <http://www.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」
<http://alphastyle.junglekouen.com/>

◎ 自然素材リフォームプチセミナー開催!

プチセミナー『自然素材リフォームのススメ』を開催します。

◎ 家づくりに関する今のフツーと昔のフツーの違い

◎ 本物の自然素材の選び方

◎ 自然素材リフォームのメリット・デメリット

などを知っていただくと考えています。主に、気持ち良い住空間づくりに大きく関係する内装仕上げについての大切なお話をします。対象はリフォームをお考えのご家族。座談会形式の勉強会ですので、お気軽にご参加ください。

2月13日(土)13:30~15:00 アルファスタイルにて

(参加無料、3組様限定。ご予約ください。)

◎ 『健康講座』好評開催中!

昨年7月から始めた『健康講座』ですが、毎回(株)玄米酵素の食アドバイザーの方に講師に来ていただいています。1月から担当の方が代わり、これまでとまた違った雰囲気健康生活に役立つお話をたくさん聞かせていただけそうです。

先日、(株)玄米酵素主催の新年会に参加してきました。福岡には岩崎輝明社長が来られ150人ほどが九州各地から、また大分では道見専務が来られ50人ほどが集いました。医療費が40兆円に近づき、日本人の間に特に糖尿病や心臓病、ガンなどの生活習慣病が蔓延する時代になっています。そこで、これまでの食習慣を改め、西洋医学一辺倒ではない予防医学の意味から『食事道』の普及を提唱しようとしているのが創業39年目を迎えた(株)玄米酵素です。正しい食生活をしてもらって皆さんに健康をお届けすることが目的です。アルファスタイルも食事改善の運動を通して、社会に貢献していると考えています。



2月7日(日)13:30~15:30、食についてよくわかるセミナー『台所は家庭の薬局』がラガール大分にて開催されます。

講師は(株)玄米酵素管理栄養士・エコロッキングスクール講師の加藤初美さん。

参加費無料!(詳細はアルファスタイルまでお問い合わせください。)

健康講座は2月24日(水)、午前の部は10:00~11:30、午後の部は13:30~15:00
アルファスタイルにて。

目からウロコのお話がいっぱいです。おやつを作ってお待ちしています。

参加費無料!お気軽にご予約のうえご参加くださいませ〜。

食事改善に取り組んでいる方々の声...「お肌の調子がとってもいいです!」

「お通じが快調!」「玄米ごはんが美味しく感じられるようになりました!」などなど、

ウレシイ感想が続々届いています(^_^)v

セミナー特別企画!

初参加者にトライアルキット
30包入りプレゼント!
(1箱2,100円相当!)

※アンケートにご協力ください。

◎ 『ロハスランチ』のご案内♪

『健康講座』で正しい食生活について学んだら、さあ今度は実践です。『ロハスランチ』を通して“カラダが変わる”、“ココロが変わる”、“生活がエコになる”体験をされる方が急増中!(^^)!

2月2日(火)11:30~14:30 アルファ・スタイルにてロハスランチを開催。(参加費:材料費として1200円)

今回は講師に、私が1回通っているお料理教室を主催するマクロビオティックインストラクターで、『自然に学ぶ母の会 Green*Mom(グリーンママ)』代表の甲斐利恵さんをお招きします。(年末の大分合同新聞にも大きく取り上げられていましたね。)安心・安全・美味しい自然食で幸せの輪を広げて、たくさんの感動を起こしていきたいという熱い思いを持った甲斐さんの、ためになるマクロビオティック的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!元氣とキレイのヒントがいっぱい♪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お楽しみのランチの内容は…玄米粉入りパン・かぼちゃのパテ・おからのポテトサラダ風・わかめスープ・デザートのご予定です。2月18日(木)にも場所を変えてロハスランチ開催予定。詳しくはお問い合わせください。

◎ ある日のブログより…

『今日の〇と×』

今日の〇👉

息子がテレビ出演しました。

今後のスケジュール

- ★2月 2日(火) ロハスランチ
- ★2月 7日(日) 健康セミナー
- ★2月13日(土) プチリフォームセミナー
- ★2月18日(木) ロハスランチ
- ★2月24日(水) 健康講座

今朝のTOS テレビ・ハロー大分「クイズ!どこん小学校?」コーナーにクラスメイトと組んだ3人組コントグループ“ハヤシライズ”として(´。`)

授業中のひとコマを題材にしたコントでしたが、意外や意外、けっこう笑えました👍

パーソナリティの小笠原アナが気に入ってくれたみたいで、「もっと練習してうまくなったら、大分097っていう名前でデビューしたら」とイジッてくれてました。👍

今日の×👉

我が社の営業車であり我が家の便利な自家用車でもある軽ワゴンが入院しました。😞

急にアイドリングが不安定になり、エンジンからの異音も出てきたので点検してもらったところ、思ったより重症のようだと。整備工場で点検中に始動不能になりました。

我慢してあと半日でも乗ってしようものなら、街中で立ち往生してしまうところでした。

可変バルブとカムシャフト交換で5万円強の出費になりそう👛

“アーステイおおいた2010”
4月25日(日) 予定
別府公園にて開催!!
今回はキャンドルナイトもあり♪
今一生懸命実行委員会でアイデアを
練っています。
新しい仲間も増えて楽しくなりそうですよ~!
スケジュールをあけておいてくださいね~(^・^)

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/>