

あっという間に立春も過ぎ、春もすぐそこですね。みなさん、お元気ですか？

我が家ではおばあちゃんを作ってくれた恵方巻きを丸かぶりして、子どもたちを鬼役に豆まきもして、また元気に1年過ぎてそうです。(^^) 息子のなわとび大会も最後だと思って応援に行ってきました。彼なりに新記録を出せたようです。それにしても、どの行事も最後だと思うと淋しいです。残り少ない小学校生活、たくさん思い出を作ってくれることを願っています。

## ◎ “WISE(ワイズ)”にアルファスタイルが紹介されました♪

『おおいの住まい情報誌ワイズ2010』にアルファスタイルがリフォームさせていただいた〇様のお宅が掲載されました。田舎暮らしを実現するためにやっと探し出した築70年の古民家を、その良さを残したままできるだけ自然な形で暮らしやすくしたいというご希望をかなえるためお手伝いさせていただいた、私たちにとっても思い出のお宅です。11月の取材以来待ちに待った発売です♪

“古さを活かすリフォーム”の特集コーナーで、見開き2ページに渡って紹介されています。古くて使い勝手が悪くなったからというのももちろんですが、ご自分たちのライフスタイルや好みに合わせて住まいに手を加えていく…そんな過程でアドバイスさせていただけると、ご期



待に沿えるようアルファスタイルは張り切っちゃいますよ～!

それにしても、さすがプロのカメラマンにかかると素晴らしいですね。

自分たちが撮った写真とはまるっきり違います!新しいワイズ、ぜひ書店で手に取ってご覧ください。



## ◎ 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

3月20日(土) 同上

(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、毎回糶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。1月の糶玄米酵素主催の新年会に続いて、2月7日(日)に行われた管理栄養士の加藤初美さんの健康セミナーに参加してきました。テーマは『台所は家庭の薬局』。これから春先にかけて体調を壊しやすくなるので、予防のためにはどんなものを食べたらいいか、日本人の体質に合った食生活とはどんなものなのか、などなど、ぎゅっしり中身の詰まったお話でした。年齢とともに出てくる体からのサイン(=病気、痛み、肥満など)はどれも老化現象の一部だそうです(^\_^;)正しい食べ方を実践することが大切なのだとしみじみ感じました。でも、たとえ、今まで間違った食べ方をしていたとしても、それをなかったことにしてまた1から始めることもできます。その方法を教えてくれるのが健康講座!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年目を迎えた糶玄米酵素です。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、社会に貢献していこうと考えています。

健康講座は2月24日(水)、3月25日(木)

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。

2月、3月の特別企画!!  
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。

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～。



## ◎ 『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)にアルファ・スタイルで開催したロハスランチには、講師に、私が月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した。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食の裏側やご自身の子育てのお話には、たくさんの気づきがあったことでしょう。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・デザートでした。今回特に皆さんが興味を持たれたのは“穀物コーヒー”。コーヒーの飲みすぎが気になる方には、カフェインゼロで子どもさんでも美味しく飲める“穀物コーヒー”オススメです♪



次回は3月19日(金)or26日(金)にロハスランチ開催予定です。参加費、場所等詳しくはお問い合わせください。

### 今後のスケジュール

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| ★2月 2日(火) ロハスランチ(終了)      | ★3月12日(金) 株玄米酵素健康セミナー |
| ★2月 7日(日) 健康セミナー(終了)      | 『今受けて!食改善と心の授業』       |
| ★2月13日(土) プチリフォームセミナー(終了) | ★3月19日(金) ロハスランチ      |
| ★2月18日(木) ロハスランチ          | ★3月20日(土) プチリフォームセミナー |
| ★2月24日(水) 健康講座            | ★3月25日(木) 健康講座        |

## ◎ ある日のブログより…

夕ご飯を食べていたら、急に子どもたちが上の方を指差して「お母さん!」って。わけがわからず、でもなんとなく首をすくめて見上げたら、何かが飛んでる! なになに~??

壁に止まったところをよ~く見てみると…

わかりますう?

こもりなんです!

なんでこんなところに~(>\_<)

そういえば何週間か前、子どもたちが寝ようとした時に「こもりがおる~!」って言ったような…。

その時はそのまま聞き流したんだけど、ほんとにいたんだ~

あれからず~と家の中にいたのかしら。

私がいちばん怖がって近づけなかったなあ。

ツカサくと子どもたちは面白がって、虫捕り用の網でなんとか捕獲に成功。

娘によると、こもりは人間の血を吸って生きてるそう。

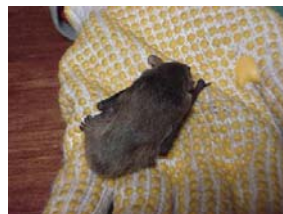
こわいこわい(^\_^;)

そのわりにかわいいけど。

うちのハムスターが大きく見えるくらいちっちゃかった。

目も鼻もちっちゃくてかわいい!

子どもたちは「飼おうよ~!」って言うけど、さすがに習慣が違いすぎるだろうってことで逃がしてあげました。



そうそう、ひとつ発見!

家の中を結構飛び回ってたけど、こもりって飛ぶときにバサバサともバタバタともいわないんです。

音もなく飛び回るのって不思議な感じでした。

それにしてもどっから入ったんだろう^^;

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/>