

アルファ・スタイル(秋月 薫)のきまぐれ通信 第20号 2010年4月

桜の花も散り始め、新しい年度がスタートしましたね。みなさんのまわりでも何か変化はありますか？

我が家は息子が中学生に、娘が4年生にそれぞれ進級します。新しいことにチャレンジするのにいい季節ですね。

娘は最近ミニバスケットボールを始めました。とても楽しいみたいで、ボールを借りてきて家でも練習しています。

私も何か始めようかな。「こんなこと始めました!」という声をお待ちしています。ぜひあなたの“わくわく”を教えてください♪



◎もうすぐですよ～“アースデイおおいた2010”!!

とき…4月25日(日) 10:00～16:00

片付け終了後 18:00～ 5んたんナイト

ところ…別府公園 東門周辺 (芝生広場にてリサイクルマーケット同時開催)

(雨天時…別府国際観光港第3埠頭ターミナル2Fみなとパレットにて)

1年がかりで準備してきた“アースデイおおいた2010”。いよいよ今月です!2010は別府市の共催となり、ステージではNHK教育 TV でお馴染み、ワクワク・ゴロリの「つくってあそぼショー」が2回上演されることに♪きっと今まで以上のご家族連れで大にぎわいになることでしょう。アピールブースでは、「合成洗剤をやめてせっけん生活をしましょう」の提案や、別府湾で拾った海ガラスの展示、平和や自然エネルギーのアピールなど。飲食ブースでは、お馴染みのお店に加えて、今回新たに登場するスリランカ料理のお店や天然酵母のパン屋さん、懐かしいお弁当屋さんなど、美味しいもの勢ぞろいですよ～♪採れたてのお野菜を運んでくれる農家さんや、本屋さん、雑貨屋さん、自然の中で遊ぼうネイチャーゲームコーナー、環境はかせクイズなどなど…お楽しみが満載!!



それからそれから、アルファ・スタイルのブースでは、昨年までの『珪藻土で思い出プレート作り』に代わる新たな試みとして『ぴかぴか泥だんごづくり』のワークショップをしま～す!(^^)!ほんとにぴかぴかです!しかもいろんな色の泥だんごができます!同じ色でも同じにならない、世界でひとつだけのあなただけの泥だんごです!どうぞご家族みなさんで遊びに来て下さいね～(^o^)/(先着100名さま限定。ご予約承り中です。)

あともうひとつ、アルファ・スタイルおすすめの調理器具、IHではない、「スーパーラジエントヒーター」の実演も予定しています。取り付け工事の要らない卓上用のヒーターで実際に料理をするところを見ていただくことが出来ます。調理時間の短さもさることながら、出来た料理の美味しいこと!素晴らしいです!欲しくなります!ガスコンロには出来ないワザの数々をぜひあなたの目でお確かめください!

そうそう、来られる際にはチラシをお忘れなく!来場者プレゼントもしっかりもらってくださいね。

今回のチラシは、1年間持って回ってスタンプラリーに参加していただけるよう工夫しています。

そちらもどうぞお楽しみに♪当日はマイ箸、マイスプーン、マイカップ、マイバッグも必ず～(^o^)



18:00頃からアースデイ5んたんに点灯します。

牛乳や焼酎のパックから作られたらんたんに、
廃油を利用して作ったキャンドルを入れてライトオン!

幻想的な風景が広がる予定

夜のお散歩にどうですか(^_-)-

◎『天然日和』第11号ができました♪



アルファ・スタイルが信頼を寄せるはなまる建材の生みの親、アトピッコハウスが発行する、人と人をつなげる家づくり情報誌『天然日和』最新号が届きました♪

今回は裏表紙をめくると…“我が家のごはん 元気のみなもと(大分編)”コーナーになんとアルファ・スタイルが登場しています!

紹介したのはごはんじゃなくて“玄米粉トリュフ”ですが(^_^;)

私たち夫婦が本物の健康住宅、環境配慮住宅をつくりたいと考えたようになった原点のことを書かせていただきました。

今号から、より写真がきれいに見えるようにと紙質が変わっています。ぜひ手にとってご覧ください。

ご希望の方にはこの最新号をプレゼントします。アルファ・スタイルまでご連絡くださいませ～。

◎ 『健康講座』好評開催中!

毎月一回開催している健康講座、3月25日(木)にアルファ・スタイルにて行いました。糊玄米酵素の若き食アドバイザー、講師の大井さんのお話は毎回とても勉強になります。この時期、花粉症などのアレルギー症状でお困りの方が多いのでは?恥ずかしながら私もかれこれ10年以上の花粉症持ちです_ ^ ; 今年花粉の飛散が例年に比べて少ないと言われるものの、花粉症に苦しむ人にとって、くしゃみが出る時は出るし、目が痒い時は痒いしつらいですね(>_<) 大井さんのお話によると、アレルギーを持っている人は粘膜が弱いので、冷えない工夫をすることと腸を強くすることが大事だそうです。対策として、甘いものを控えること(ジュースやアイスクリーム)、油に気をつけること(フライドポテトやマーガリン)、芋類や豆類、海藻類、発酵食品を多く摂ることで体質改善できます。私の場合、花粉症の症状が出てくるとすぐに副鼻腔炎に移行して、耳鼻科に直行していたのですが、今年は自力でなんとかしようと思ひ、今のところ食べものの力だけであまりひどくならずすんでいます。これも日々欠かさず摂っている発酵食品のおかげかも!健康講座では、日々の食生活のヒントになるお話が満載です。手作りおやつを準備してお待ちしております♪お友だちを誘ってご予約くださいませ〜。ちなみに3月は玄米であんこと塩きなこのおはぎを作りました(^~)



次回の健康講座は4月15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

(ご都合のいい時間帯でご予約ください。)

◎ 『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!(^~)!次回は4月16日(金)にロハスランチ開催予定です。今回もマクロビオティックインストラクターの甲斐利恵さんをお招きして、簡単マクロビ料理を実践&講義していただきます。お楽しみのメニューは…玄米の海苔弁・クシ酵素入り簡単豆腐味噌汁・信田焼き・桜玉ねぎとわかめサラダ・昆布豆・よもぎ餅…の予定です。

参加費(材料費として)1200円。11時スタート。場所等詳しくはお問い合わせください。



育成クラブの卒所ミニ旅行で、何年ぶりかでラクテンチに行ってきました。
桜がこれでもかあってぐらい満開で、うっとりするほど綺麗でした(*^_^*)
アヒル競争も健在で、お客さんもいっぱい!
新しくなったラクテンチ、やっぱり楽しいです

今後のスケジュール

- ★4月10日(金) 糊玄米酵素健康セミナー『野菜のパワーを味方につけて』
(ラ・ガール大分にて)
- ★4月15日(木) 健康講座(アルファ・スタイルにて)
- ★4月16日(金) ロハスランチ(アニュー竹町店にて)
- ★4月25日(日) アースデイおおいだ2010(別府公園にて)
- ★5月11日(火) 健康講座(アルファ・スタイルにて)

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/>