

アルファ・スタイル(秋月 薫)のきまぐれ通信 アースデイおおいた2010特別号

“アースデイおおいた2010”にお越しくささいましてありがとうございます!!

昨年“アースデイおおいた2009”以来1年かけて、実行委員みなでいろいろ考え、準備し、やっとこの日を迎えることができました。緑豊かな別府公園で、春の日差しを浴びながら、鳥のさえずりを聞きながら、たくさんの方々と同じ時間を共有できること、地球に対して感謝できることを心から嬉しく感じています。皆さんに、「来てよかった〜」と思っていただけるイベントになればいいなと思います。

もし何かお気づきのこと、困ったこと、ここはもっとこうしたら、ということがあれば、お手数ですがどうぞお知らせください。“2011”に向けて参考にさせていただきます。

◎『ピカピカ泥だんご』作りに参加された方へ

いろいろな色をつけた漆喰(しっくい)を塗って作った泥だんご。綺麗でしょう?

昔ながらの伝統的な家づくりの材料(自然素材)を使ったつるつるでピカピカの泥だんご。

すべて手作りのため、同じものはひとつもありません。

世界にひとつの泥だんご、大事にしてくださいね。(ˆ0ˆ)／

◎『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る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。

『天然日和』は春・夏・秋・冬と年4回発行されます。ご希望の方には最新号をお送りします。

アルファ・スタイルまでご連絡くださいませ〜。

◎ 特別企画!スーパーラジエントヒーターをアースデイキャンペーン価格で!!

アルファ・スタイルイチ押し of IHではない次世代型調理器具スーパーラジエントヒーターを

特別価格でご提供!

- ①卓上型100Vタイプ 定価134,400円(税込)のところ
→ 100,800円!(ミニクッカー1個付き!) 25%オフ!
- ②ビルトイン60cmタイプ 定価270,900円(税込)のところ
→ 216,720円!(ヘルシープレート1個付き!) 20%オフ!
- ③ビルトイン75cmタイプ 定価291,900円(税込)のところ
→ 233,520円!(ヘルシープレート1個付き!) 20%オフ!

※②③に関しては別途工事費が必要となります。

キャンペーン期間 4月25日(日)~5月31日(月)

詳しい資料を差し上げます。お気軽に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、4月15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^_^; 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、今のところ食べもののおかげ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〜。ちなみに前は玄米であんこ塩きなこのおはぎを作りました(^)



次回の健康講座は5月11日(火)

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5月13日(木)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。4月のメニューは…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…でした。中でも、簡単味噌汁はあまりの簡単さと美味しさで参加者の皆さんから大好評!



材料…玄米味噌1パック、切干大根1袋(はさみでざくざくとカット)、カットわかめ(袋ごとむ)、クシ酵素(植物発酵食品)6本 これらすべてをすり鉢かボウルの中で混ぜて、もう一度味噌のパックに戻します。あとは食べる時にお椀にスプーン1杯のお味噌を入れ、お湯を注いで出来上がり♪だしも入っていないのに、あ〜ら不思議!ほんとに美味しいお味噌汁なのです。これなら朝の忙しい時や、子どもだけの時でも助かりますね。

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。

今後のスケジュール

- ★5月11日(火) 健康講座(アルファ・スタイルにて)
- ★5月13日(木) ロハスランチ(詳細はお問い合わせください)
- ★6月11日(金) 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/>