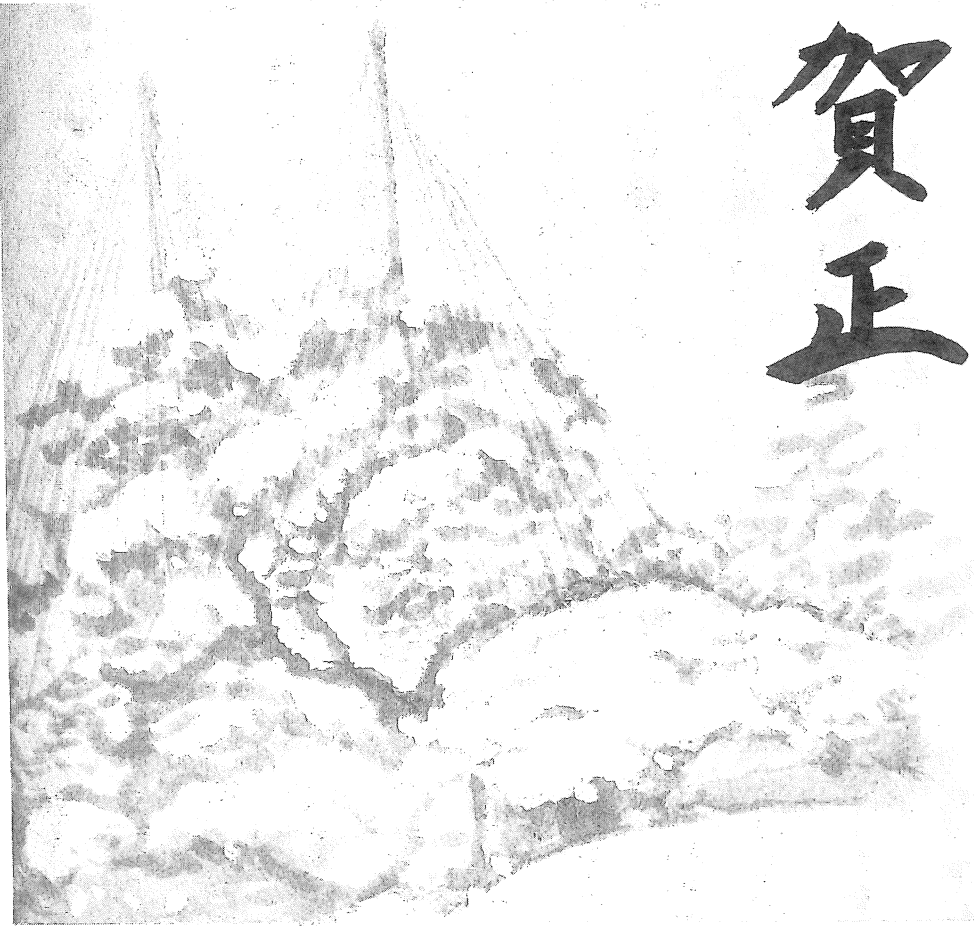


ひまわり

Vol.101

編集 中村建設(株)
四時中 古曾 1-1-7
隔日発行

賀正



美しい山や海に囲まれた私たちの国、日本。

四季があり、自然がきれいで、まだまだ環境も良く住み易い郷土であること。有り難い事です。

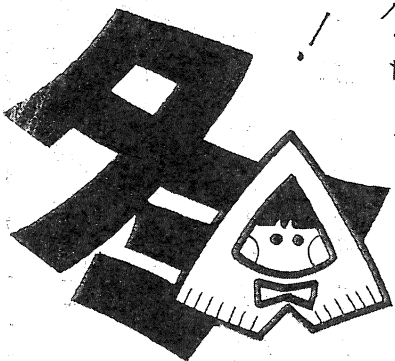
あらゆる自然の中に美を見出し、かすかな風のささやきにも、心を感じる事が出来る。

そんな国にあって、何が足りないかと言うのだろうか？
内なる声に耳を傾け、恐れることなく思い切って

挑んでみましょう。さあ、今年こそ！

本年も何卒宜しく

お願い申し上げます。



社長のひとり言

今は、便利な世の中になりました。

携帯電話を一つ持っていれば、その時

必要な情報が瞬時に取り寄せることが

出来ます。有難い世の中でございます。

しかし、沢山の情報が得られる反面、

その情報が自分にとって正しい物なのか

否かを見分けることは、とても難しい

事だと思えます。その見極める方法と

して、基本的な立場、人の安心平和に

役立つものであるかどうかで判断する

のも一つではないでしょうか(?)

今、人々は昔に比べ、大きなストレス(不安)

を抱えているのではないかと思えます。



競争社会の行き過ぎによる精神的ストレス

自然の空気・水・土の汚染、それらによる食

物への不安等、皆様が既にご存知のこと

ばかりです。その様な中で私共は、少しでも

世の中を良くしようとの思いから、住まづくり

から見た物と心の安心安全は、もちろんの事、

H25年から義理の息子が始めた「食」につい

ても、新年から無農薬に近い栽培方法・地中

の微生物の働きを主とする方法で引き続き

作って参ります。双方共、私は自然の力を

最大限引き出すことが大切だと思えます。

例えば、住まいを造る場合でも出来るだけ

自然の恩恵である光・風・水・土と云った

ものが持つ特性を上手に取り入れて造る

ことが、良いと常々思っています。

光の中でも殺菌性のある光線

と云われる紫外線、これを居室に

取り込む事により、空気中に浮遊

するバイ菌を減少させる事が出来

この時期、風邪を引きにくくする

効果も考えられます。

この様にお金をかけず、安心安全

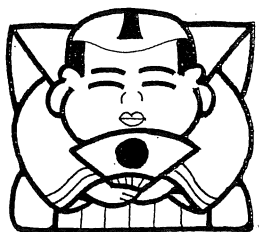
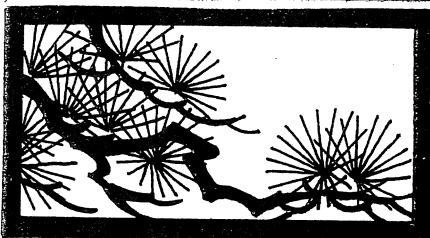
な生活が出来ることが沢山あり

ます。今年はその考えをより広く

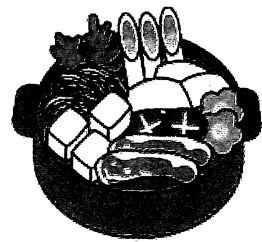
発信して行きます。

どうぞ、本年もようしくお願ひ

申しあげます。



えっせんす



冬の食卓の定番

と言えば「鍋」

色々な種類があり

その家で違うのも

また、良いものです。

冬の食事の一番のポイントは、

楽しく食べること。栄養もあって

ばかり喜んで楽しんで食事をと

らないと、身体に取り込めないのです。

冬場の鍋などで会話を楽しみながら

心身共にポカポカして楽しむのです。

ネギ……身体を温める作用の他、ビタミン

B1が豊富、体の液れを取る効果

があります。青い部分はビタミンA

やCがたっぷり、鼻や喉の粘膜を

整える効果があり、カルニウムも。

豆腐……消化が良い良質なたんぱく質

身体をじっくり温める効果がある。

又、ウールスに対する免疫物質を

作る働きがあるとも。

他にも冬の根菜類は、やはり身体を温

める効果があります。

特に薬味などで使う生の生姜には、温め

ることはもちろんのこと、発汗・健胃・

吐き気止めなど、多数の効果があります。

風邪の初期症状には、いいようです。

又、治りかけの風邪の時、熱はあっても

タラ・白身魚のコレゲンが最適です。

この「治す」という文字

水を黙って口にすると言います。

朝……夜寝汗をかき、少なくなった水分の

補給をするため

食前……胃腸をきれいにし、食する準備

食中……食べたものの栄養を体内に運び

易くするため

食後……食した際、発生する活性酸素の中和

食と水は一緒にとるべしと云われます。

「飲食」と言う字の如く、水と先に入れる。

「飲む」と言う字は、食には欠かせないとも

書く所以です。

就寝前……寝る前に飲むのは、より良い血液

を作るため。

「血液」と言う字は、

水によって夜、作られると言います。

以上、寒い時に水と飲むの理を

お話ししようが、無理せず、効果的に

水と飲む方法をご紹介させて頂きました。

何れにせよ、健康に留意して

頂き、お元気で暮らして下さい。

一年でありますよう。

心よりお祈り申し上げます。



ホーミー 教室

しん春

幸せな生活の永続する住まいの勉強会
"ホーミー教室" を開催しています。

いつまでも飽きることなく

受着をもって付き合える住まいとは？
時は休む事なく、刻一刻と先へと
進んでおり貴重な決して戻ることが
ないであろう時間を無駄にしてしまっている
ことが有りますね。もちろん、ゆとりの
時間は必要でしょう。貴方がホッと出来る
家庭のくつろぎ空間、そう、室内環
境をこの機会に見直してみれば(?)
人の幸・不幸をも左右すると
云われる住環境って……



幸福を生む住まい

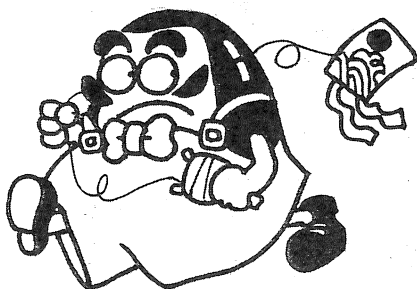
住宅環境研究グループ四日市教室

講座日時： 随時受付・予約制
ご希望の方は事前にご予約下さい。

会場： 中村建設株式会社
事務所内四日市教室

お申込先： <フリーダイヤル>

0120-834181



NPO 全国組織 内閣総理大臣認証
幸せな家庭環境をつくる会 三重支部

ホームスタディグループ (HSG)

中村建設株式会社

〒510-0958 三重県四日市市小古曾1丁目1番7号

TEL (059) 345-1101 FAX (059) 345-0745

URL <http://www.nakamurakensetsu.co.jp>

