



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo
Vol. 83
2017. 5. 20 Sat

人が家が健康になる
健康空気循環システム



高気密 高断熱
ファースの家



がんばろう日本!
つなげる想い・つなげる希望



第2の心臓

足は「第2の心臓」と呼ばれ、足の裏から全身に刺激を与えて健康を保っている大切な場所です。

足の裏には重要なツボがたくさんあるのは誰でも知っていることですが、親指が頭として、親指の付け根が首。さらに、かかとへ向かって気管支↓肺↓胃↓腸↓膀胱となっています。

内臓や器官に効くつぼが足の裏に人のからだの地図のように並んでいるのです。

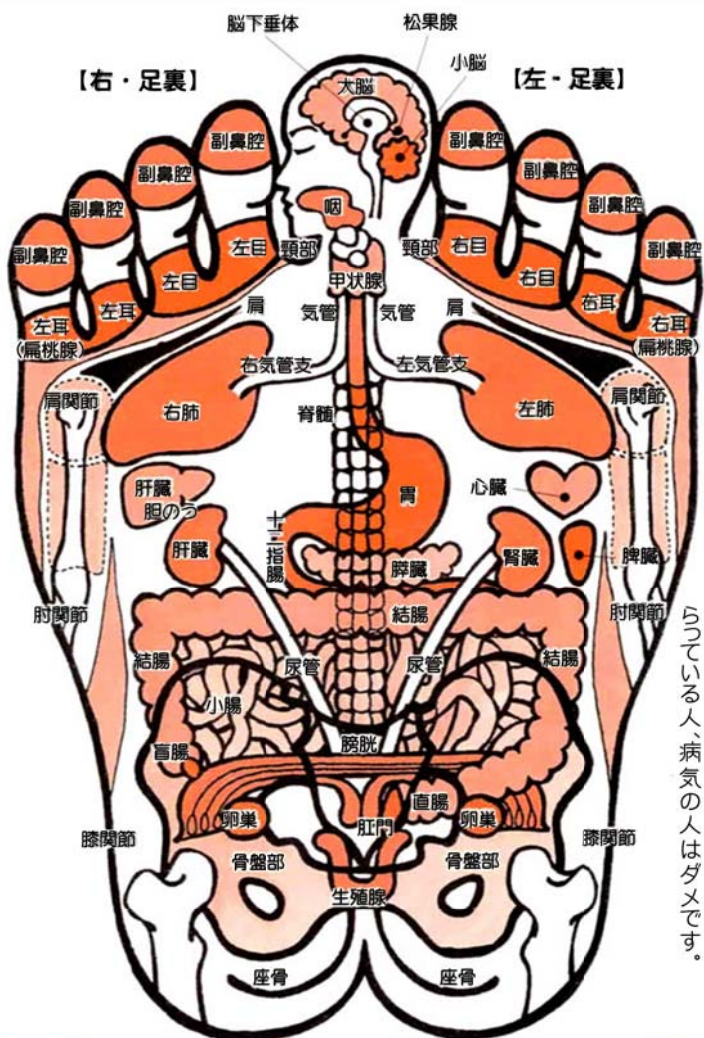
【ツボ(反射区)】

足の裏にはからだどつながる約六十か所のつぼがあります。

この足の裏のツボを刺激してあげると、固い部分や痛みを感じる部分があり、これはからだの老廃物の塊(乳酸や尿酸)です。

【ツボ押し注意点】

子ども(体の各気管がまだ未発達な為)やお年寄り(心臓や内臓が弱くなっている)ので、特に足ツボ刺激はやさしく刺激、妊婦さん(体がとてもデリケートな時期の為)ツボ押しはリラックス程度には、刺激する力を半分程度に弱めてやさしく押ししましょう。酔っぱらっている人、病気の人はダメです。



新築・リフォームを お考えの方へ

「健康住宅への考え方」

健康住宅という言葉が多く聞かれるようになりました。いざマイホームを手にいれるとなれば、最適な健康住宅を望むのは当然のことです。

性能や内容も千差万別、住む人はもちろん家の構造体も健やかであるような配慮がされた、真に快適な住宅を「健康住宅」と考えます。

冬は暖かく夏は涼しい、家の中がジメジメせず空気が爽やか、断熱材や構造体(木材が腐ったりしない)、そんな住宅。住宅を生き物と捉えて、呼吸や自ら体温調整ができる仕組みを与え、しっかりとした断熱と気密を行うことで、住居空間へ外部からの影響を受けないようにすることが大事です。

住まいのすべてに過剰な負担をかけることなく、生き生きとさせることこそそこに住まう人々の爽やかさであり、穏やかな快適さとなるのです。

健康住宅を考えると、建材設備や構造、工法などハードウェア、間取りや住まい方などソフトウェア、などと切り離したり分類したりせず、家の性能も暮らし方も全てを関連付けて考えなくては、決していい結果を生み出すことはできません。しよう。

「ファースの家」には、幾多の工夫と知恵が施され互いに影響しあっています。そのほとんどが目に見えないものばかりですがその効果は住む人の表情に如実に現れ、特に意識することなく良さを実感していただけます。

どん太くんのちよつといい話

を加えて火にかけ、透明感が出るまでよく練った後、パットなどに涼し込んで氷水に浸して固めた後、長方形に切り、黒蜜やきな粉を掛けて食べます。

山菜の蕨からとれる「わらび粉」は生産量が少なく貴重で高価なものです。よって純粋なわらび粉で作られた「わらび餅」は少なく、サツマイモやタピオカの澱粉や葛粉を使用して作っているとのことです。(葛粉を使用したらくず餅のような気がしますが...)

スーパーによくわらび餅粉が売っていますが、砂糖・粉末水飴のせいでカロリーが高めになっています。手軽に作れますが原料に注意して下さい。



わらび餅とくず餅

ぶるーんとした触感は喉越しもよく、暑い時には嬉しいみんなが大好きなおやつですね。

■わらび餅

シダ植物の蕨の根から作られるわらび粉を使って作る和菓子。水で溶いた粉に砂糖を加えて火にかけ、透明感が出るまでよく練った後、流水に置いて冷やし固め、黒蜜やきな粉を掛けて食べます。

■くず餅

マメ科のつる性多年草の葛の根を使って作る和菓子。水で溶いた葛粉に砂糖

6月が近づくと梅雨入りが気になります。北海道には梅雨は来ないといわれていますが、北海道に到達する頃には勢力も衰え、スピードも速くなりその結果長雨の影響をあまりうけないようです。ドヨーンとした梅雨がない北海道の人が羨ましい。