

ちょっとした発見やアイデアで 家族を幸せにするインテリア・ライフ

住まいと暮らしに関する不満や悩みには尽きないものがあります。でも、ちょっとした工夫次第で、快適な空間になる可能性がインテリア・ライフにあります。いままで何気なく見過ごしていた改良ポイントなどをご紹介します。

お肉で健康、介護いらず？ そうなんです、団塊の世代は「お肉大好き！」

高齢者＝粗食・減塩、シニア＝健康がこれまでは食の常識と思われてきたようですが、近頃は「肉食エルダー」が台頭とか。実は広告代理店博報堂の研究所の調査によると、60代の82.3%が「肉料理が好き」。最近、医療の専門家が「新型栄養失調」について指摘し、介護を避けるために肉食のススメが語られ始めてもいます。

でも肉食でインパクトのあったのは、三浦雄一郎さん。70歳、75歳でエベレスト登頂に成功、そして80歳という世界最高齢での登頂を成し遂げた裏に、「ステーキ」という武器があったことがNHKで報道されました。「月1回は息子の豪太と二人で1.5キロのステーキを食べます。普段は300グラムほどの肉を週に1、2回食べます」。

バーベキューを楽しむなら。ふっくらやける遠赤と放射熱の「グリーンライフの少煙バーベキューコンロ」が格好。直接炭に油が落ちないので煙の発生を約90%もカットしてくれます。



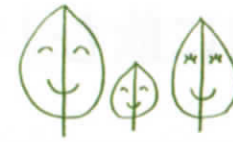
夏がやってきます。アウトドアリビングでバーベキューはいかが。簡単なアウトドアリビングなら、リビングづたいにウッドデッキを設ければ、一丁出来上がり！



そよ風にふかれて、ちょっとお昼寝。わざわざキャンプに行かなくても、支える木が1本あればカンタンに設置できる「コールマンのハンモック」があれば、雰囲気も満点ですね。



ハーブで、おいしく、ヘルシーに。



「ハーブがあれば薬知らず(イタリア)。」
食事もおいしく、短期間でよく育ち、初心者でも無理なく取り組める園芸が、ハーブ栽培。多くは多年草なので、一度植えると、何年も楽しめますよ。

苗から育てれば超カンタン ローズマリー

とても育てやすいハーブの定番と言えば、ローズマリー。プランターで十分出来、日当たりと水はけさえ良ければ、ほぼどんな土壌でもすくすく。虫もつきにくく、小さい子どもと一緒に何かを育てるにも手頃。



強く甘い香りとうずかな苦味があります。抗酸化作用、強壮作用、腸のガス排出作用や気分高揚にも。豚肉や鶏肉の臭い消しにぴったりです。



お手頃価格の文庫から

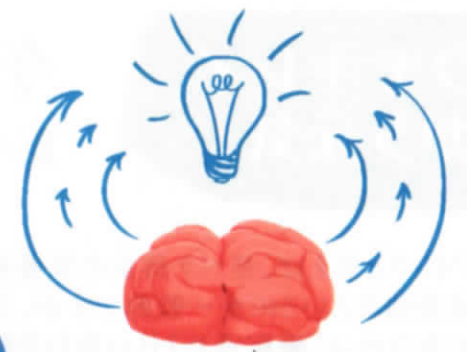
「大富豪同心」

幡大介 著



金の力に任せて流れるままに遊蕩に生きてきた若旦那が、同心となって八面六臂の大活躍をする。そんなありえない設定でぐいぐい読ませる異色作。おそらく昨今最も「ベタ」な笑いをとっている時代小説が、どうもこのシリーズのようです。

脳の老化にストップ！



1日
数分

ちょっとした合間に少しずつ、
合わせて10分ほどでも効果あり！

手指体操のすすめ

昔から「職人や画家のように、手先を使った細かい作業を続けることは、脳にいい」といわれてきましたが、昔の人は生活体験上、手指と脳とがばっちりつながっていることを気づいていたのでしょう。手指の動きを通して脳を刺激すると脳を活性化するとテレビでお馴染みの白澤卓二先生もおっしゃっています。脳は同じ刺激だと、だんだん慣れて、それを刺激と受け取らなくなってしまうので、簡単にできる手指の運動を、いろいろご紹介。

やり方にもちょっとしたコツあり

手指の動きで脳への刺激効果を高めるには、
自ら手指の動きに意識を集中させること。

意識の集中が
必要なんですって...

広告写真切り抜き法

折り込みチラシや雑誌広告などの絵や写真を、ハサミで切り抜きます。形が複雑になればなるほど意識の集中が求められ、手指作業の難易度がアップすればするほど、効果も確実にアップ。

●基本の作業

写真の形に沿ってハサミで切っていきます。⇒



⇒上手に切るコツは、紙を動かすようにして切ること。



もちろん小さな写真で複雑な形なものほど、やり甲斐も生まれます。⇒

