

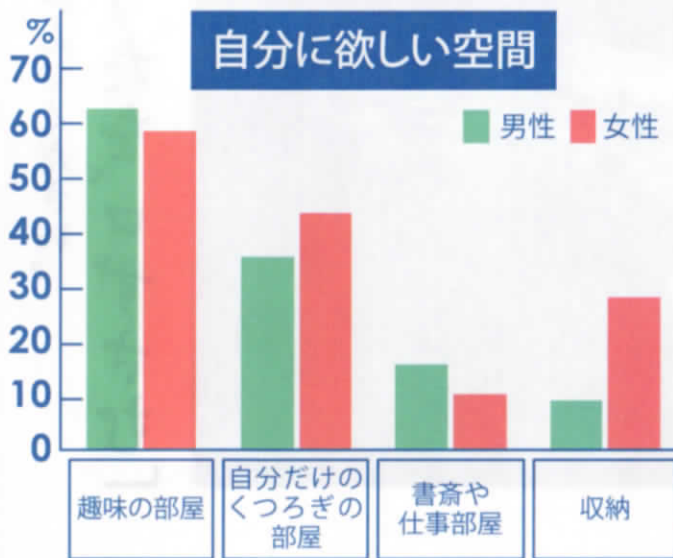
ちょっとした発見やアイデアで 家族を幸せにするインテリア・ライフ

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。

暑い夏、
家の中で
どう過ごすの？

夫婦一緒の時間よりも、プライベートな時間を充実させたい！
定年後の暮らしに欲しいものは、妻も夫も「趣味の部屋」。

ある住宅メーカーの調査によると、定年後の夫婦二人の暮らし方では、夫と妻のいずれも、自分の趣味の部屋が欲しいという指摘が6割前後、くつろぎの部屋が欲しいという声が4割前後に達しました。



でも実際にそうした空間の確保を実現しているのは男性では20%、女性は25%にとどまっています。

さてタイトルにも書きましたが、充実させたい時間に関しては、男女ともに70%以上が「プライベートな時間」を挙げ、夫婦一緒の時間を上回ったようです。夫婦別床では、夫婦は適度の距離があったほうがいい…というのが、長年連れ添った夫婦の結論のようでしたが、起きている時は適度の距離より、離れている方を望んでいるのですね。

さて、あなたの趣味の部屋は？
考えてみるだけでも楽しいですね。



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 スペアミント



初心者には苗をプランターに植え付ける育て方をおすすめ。用土も環境もそれ程こだわりませんし、多年草なので、1度植えると数年間楽しめます。

食欲増進や消化吸収の促進がありますので、体調が悪い時に摂取すると爽やかな味わいによって体調不良を改善してくれるでしょう。眠気覚ましや頭をすっきりさせる効果、精神的疲労の回復、リラックス作用もあります。



お手頃価格の文庫から

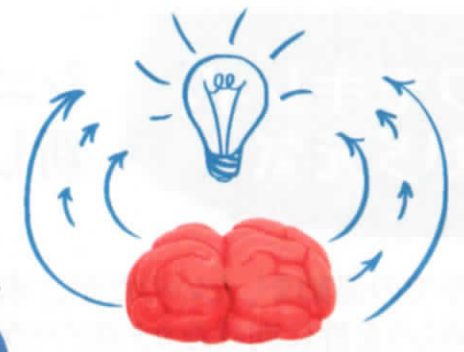
「妻は、くノ市」

風間 真知雄 著



星の知識以外に取り柄のない平戸藩士・雙星彦馬が娶った美しい妻・織江は、お庭番のくノ一だった。姿を消した織江を追って江戸に出た彦馬は、彼女を捜すうち、次々と事件に巻き込まれる。

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+バランス感覚!

ペン乗せ法

サインペンやボールペンなどを指に乗せます。ペンを持つ手と乗せる指の両方に意識を集中させ、バランスを取る。これが案外難しいんですね。

●基本の作業

サインペンやボールペンを指に乗せます。バランスを取って5まで数えられたらOKです。



POINT

コツをつかむまで、何度も挑戦。一度コツをつかめば、後はカンタン。

違う指にも乗せたり、左右の手を代えたりしてみましょう。↓

