

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2025年5月号

美術館散歩

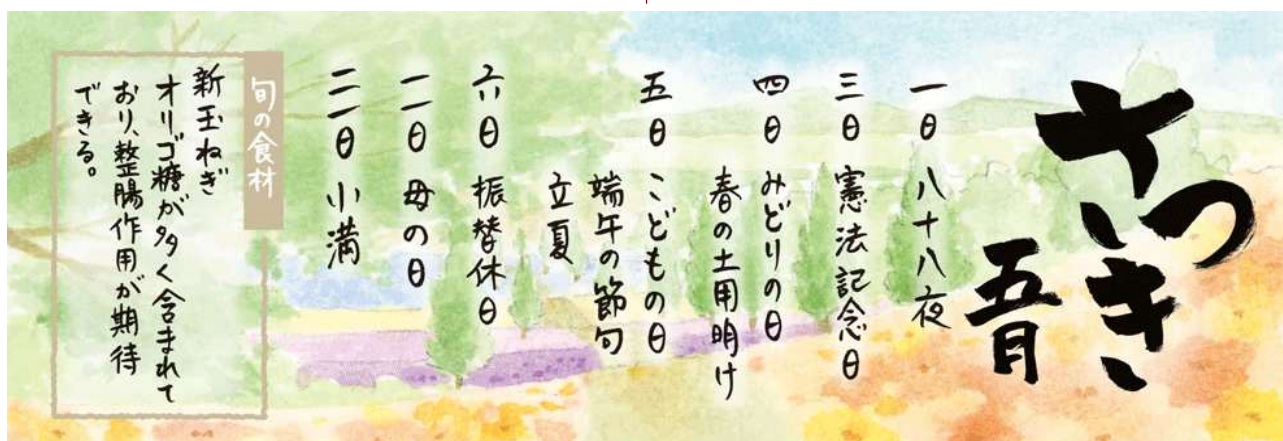
気持ちのいい季節は心も落ち着きますね。時間にもゆとりができると、ふと素敵な美術館を巡ってみたいくなりました。

広島県大竹市にある下瀬美術館には、水面に浮かんでいるように見える、ピンクや黄色、水色などのカラーガラスに囲まれた8つのキューブ型の展示室があります。展示内容に合わせ、展示室を水の浮力を利用して移動することができます。バックに見える瀬戸内海の島々と見事にマッチした、斬新なデザインの美術館です。エミール・ガレの作品が約60点コレクションされています。作品に登場する花を集めた「エミール・ガレの庭」には四季折々の花が咲き、訪れる人の心を癒してくれます。昨年には、パリのユネスコ本部で発表された「世界で最も美しい美術館」の最優秀賞である「ベルサイユ賞」を受賞しました。

東京、南青山の高級ブランド店が立ち並ぶ一角にある根津美術館。東武財閥創設者、根津嘉一郎氏のコレクションを保存、展示するために作られました。館内には数々の東洋美術品があり、毎年庭園の燕子花が咲く頃に、尾形光琳の燕子花図屏風が展示されます。もともと邸宅だった庭を数年かけて作庭した日本庭園は、都会の喧騒を忘れさせてくれる静寂な空間です。

神奈川県箱根にある彫刻の森美術館は、広大な敷地に数々の彫刻が自然と溶け合った開放的な美術館です。幸せをよぶシンフォニー彫刻は高さ18mのタワーで、全ての面がステンドグラスで覆われています。建物内の螺旋階段を上ると、赤や緑のステンドグラスに太陽の光が差し込み、色鮮やかな世界が広がります。

日常を離れて、美術館散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか？





週末や記念日に、ワインを嗜む方も多いのではないのでしょうか。でも、美味しく飲めるワインの温度は、種類によって異なります。そんな管理が難しいワインを、最高の状態で冷蔵できるのがワインセラー。そろそろデビューしてみませんか？

【6年連続シェアNo.1の日本製セラー】

2014年創業のさくら製作所は、高い技術力と品質、庫内を複数の温度に設定できる「2温度管理」ができること等がワイン愛好家から厚い信頼を得て、家庭用ワインセラーとして高いシェア率を誇っています。創業のきっかけは、レストランで冷えすぎた赤ワインに出会ったことです。赤、白ワインともに1台のセラーで保管していたために、赤ワインが冷えすぎていたのです。店舗や家庭では設置スペースの関係で、セラーを複数用意することが難しく、当時は2温度管理のセラーはありませんでした。それならば、上下で2温度管理ができるセラーを「自分で作ろう」と思ったのが始まりだそうです。

【ZERO Advance SA38】

売上No.1を誇るのがZERO Advance。その中でもSA38は上下室共に0℃～22℃の設定ができ、日本酒の保管にも適した優れたもの。光沢感のあるトップガラスは美しく高級感があり、耐久性にも優れています。扉、ボディは、断熱性能が高く省エネ。また静音で振動が少なくワインにストレスを与えません。他のシリーズも豊富にあるので、生活スタイルやご予算に合わせて選べますよ。お気に入りのワインを、最高の状態で保管し味わってみませんか。



暮らしのエッセンス

気候もよくなって体を動かしたくなりますね。
気軽にできる体操で筋肉をつけましょう。

◆筋肉はとても大切

筋肉の量はだいたい20代がピークで、それ以降は健康な人でもだんだん筋肉量が減ってきます。そこで全く運動をせずに過ごしていると、特に下肢の筋肉が衰え、つまずきや転倒の原因になり、やがては寝たきりの状態になってしまいます。そうならないためにも、日頃からのトレーニングはとても大切です。

◆自宅でできる簡単ストレッチ

ジムに通うのは面倒で…という方、ご自宅で少しずつストレッチを始めてみましょう。簡単なストレッチをご紹介します。

ストレッチで筋肉を鍛えよう



まず肩の筋肉をほぐしましょう。両肩を上げてストンと落とす。力を抜いてストンと落としましょう。次に腕を開いて90℃曲げます。そのまま肘を顔の前まで持ってきてまた開きます。胸の筋肉が鍛えられます。

腹筋は椅子に浅く腰かけ両手で椅子の横を持ち、両足を軽く上げて下ろします。10回繰り返しましょう。

◆ペットボトルが役に立つ

500mlのペットボトルをダンベル代わりに持ち上げると、腕の筋肉がつきますよ。

ささみの ねぎ塩レモン

材 料 (2人分)

・鶏ささみ	5本	〔	・レモン汁	大1		
・長ネギ	1本		・塩	小1/4		
・ごま油	大3		・こしょう	少々		
〔	・水		900cc	⑤	・砂糖	小1/2
④	・日本酒		100cc	・鶏ガラスープの素	小1/2	
・塩	10g		・にんにくチューブ	小1/2		



あなたとこんすてきにごはん

①



ささみは筋を取り、沸騰させた④で1分茹で、フタをして予熱で30分置く。ザルにあげて、キッチンペーパーで水気を拭く。

②



長ネギはみじん切りし、⑤とよく混ぜ合わせる。そこに、フライパンで熱したごま油を加える。

③



お皿にささみ、②を盛ってできあがり。

Health Point

鶏ささみには豊富なたんぱく質だけではなく、たんぱく質の分解を助ける栄養も含まれている、からだ作りにぴったりの食材です。

今どきリフォーム事情

～ランドリールームをつくる～

洗濯は日々の家事の中でも、洗う→干す→たたむ→しまうと、やることが多いですよね。洗濯動線が楽になるランドリールームをつくりませんか？

◆ランドリールームとは？

最近、新築される方の多くが、洗濯をしたらそのままその場で干したり、乾燥機にかけたりして服を乾かせるランドリールームを計画されることが増えています。アレルギーの関係で外に干せない、朝、仕事で早く出るなど、家の外に干せないお家も増えてきています。家事の負担を減らすために、洗って乾かすまでを一か所で済ませられるランドリールームが人気です。



◆しまう場所をまとめると、より便利

ランドリールームで乾かしたら、その近くにファミリークローゼットがあると、乾いた服をしまうまでがまとめてできます。家族分を一か所にまとめていたら、色んな部屋に運ぶ必要もなくなります。

◆空いている部屋を利用する

リフォームの際に、もし使っていない部屋があれば、ランドリールームやファミリークローゼットに変えませんか？ガスの乾燥機なども設置すれば、乾燥までを短時間で終わらせることもできます。家事の時間を短縮して、趣味ややりたいことに時間を使いましょう。

お取り寄せ倶楽部

世界遺産である中尊寺や日本百名山の一つ岩手山等、文化と美しい四季折々の景色が楽しめる自然に恵まれた岩手県には、外国の文化と融合し誕生した名物があります。

盛岡冷麺は、盛岡の麺職人が朝鮮半島に伝わる2種の冷麺を融合させ、創作したのが始まりです。初めは食べ慣れないコシの強い麺を酷評されたものの、他店では食べられない味として評判になり、多くの店で作られるようになりました。

盛岡冷麺 — 岩手県 —



ぴよんぴよん舎の盛岡冷麺は、コシの強い自家製麺に国産の牛肉と牛骨、鶏ガラを使った濃厚な旨味のあるスープ、爽やかな酸味と辛味の自家製キムチが三位一体となった逸品です。人気のお店そのままの味をご賞味あれ。

お問合せ・・・(株)中原商店(ぴよんぴよん舎)

電話番号・・・0120-47-0473

盛岡冷麺2食セット・・・810円(税込)

社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

皆さん今年のゴールデンウィークは如何お過ごしだったでしょうか？

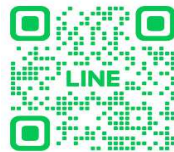
子供達が大きくなってくると全員揃って出掛けることが少なくなるので寂しいですね。その分長女(7歳)と二人で出掛けることが多くなりました。いつも娘にデート行こうと言われて喜んでいます。

娘が言うには、パパは何でも買ってくれて優しいから好きらしいです笑

さてトランプ大統領の関税政策によって、全世界が大混乱ですね。新NISAをしている僕も大打撃です笑

貯金する位の感覚でNISAをしているので、長い目で見て嵐が去るのを待ちたいと思います。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：http://www.nagomikenchikukoubou.jp
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



ラインQR



ホームページQR



- 不動産事業部 なごみ不動産
 - URL：http://www.nagomi-fudousan.jp
 - e-mail：info@nagomi-fudousan.jp
- 会社住所・フリーコールはなごみ建築工房と一緒にです。



ホームページQR

