



Have a Break

Hitoiki Times

ひといきタイムズ

2021年
10月

通刊
49号

今月のピックアップ

リフォームパートナー

ReGen Village(再生の村)

建築家 / ReGen Village
建築想定地 / アムステルダム・オランダ
引用 / tabi-labo.com



ここは最新テクノロジーを融合して自給自足を実現させる、実験的コミュニティ。
地熱、太陽光、風力、さらにはバイオマスをエネルギーに変え、食料はもちろん、電気も、生ゴミの処理もすべてビレッジ内で完結。また、雨水や生活排水を浄化した水はアクアポニック（水耕栽培と魚の養殖を融合させたもの）へと応用させ、すべてを循環させる仕組みをつくりあげました。全戸にサンルームが設置され、温度センサーやモニターで管理。
また効率よく農作物が収穫できるよう、データはすべてクラウド上で一元管理し、最適な情報を居住者に提供する仕組み。
伝統的な農法やライフスタイルを現代風にアレンジし、自然と寄り添いながら暮らす生活を目指している。

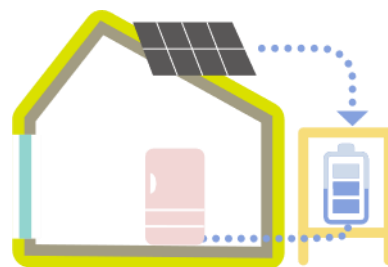


Lesson 10

太陽光発電

太陽光発電の家計へのメリット

生活スタイルによりますが、平均的な核家族家庭なら、4kW～オール電化の家庭でも 8kW ほどの太陽光発電を設置すると、必要な電力をまかなうことができますと言われています。



太陽光発電の環境へのメリット

太陽光発電はエネルギー源に限りがなく、化石燃料を使わないクリーンな電力をつくることができます。発電時に CO2 を発生しないため、地球温暖化の防止に貢献することができます。

4.2kW システムを導入すると、平均的な一般家庭から排出される温室効果ガスが年間約 30%削減できるという試算※もあります。※三洋電機

蓄電池の活用

災害時の備えとして蓄電池を活用する方法もあります。

蓄電池自体の設備費が現在では非常に高額なので、日々の家計のプラスにはなりにくいですが、災害時にライフラインが止まってしまった際には、蓄電池があれば一定の期間は電気に困ることなく生活することができます。



面白いエコバッグ



代謝が高まる秋 おうちエクササイズで健康生活

住まいの快適レポート

暑い夏が過ぎて、徐々に代謝が高まるこれからの季節。室内で行える、お手軽エクササイズで筋力アップを心がけよう！



- 「毎日必ず、やらなくては」という意識は捨てましょう。週に1日でも運動する習慣をつけて、継続することが重要です。
- 時間に制約があるジム通いに対して、いつでも運動可能。
- 天候に左右されず、また室内着のままでも行える。
- 1日わずか10分程度の運動で筋力アップが期待できる。
- 基礎代謝を高めることで、太りにくい体質に。

お手軽、お気楽、ながらエクササイズで筋力アップ

★TVを見ながらウォーキング

腕をしっかり振り、膝を大きく上げてその場で足踏み。1時間番組のCMの間(15秒程度)に実践すれば気楽に続けられます。

★調理をしながらふくらはぎストレッチ

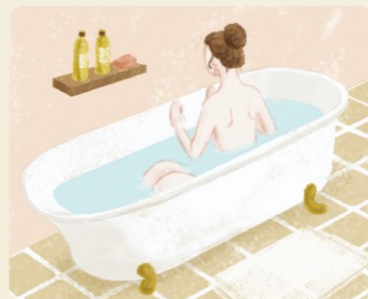
パスタを茹でたり、煮込み料理をしている際にコンロの前でかかとを上げ下げ。肩幅の広さに足を開きつま先立ちになり、かかとをおろし、すぐにまたつま先立ちに、を繰り返す。ふくらはぎの筋力アップに有効。

★歯磨きしながらスクワットジャズ

膝を軽く曲げた状態で歯磨きをします。歯を磨きながら、もう片方の手はパンチを打つように拳を前に力強く出します。これを10回行う。歯ブラシをもう片方の手に持ち替えて同様の動作を。

★お風呂に浸かりながらウエストシェイプ

膝を曲げて座り、背筋を伸ばして湯船内側の右面を両手で触るようにウエストをひねり、10秒ほど静止。左側も同様にし、各5回ほど繰り返す。



オススメ商品
スパージュ

おうちスパで、至福のリラックスタイムを味わって、浴室をくつろぎ空間へ♪



自宅にこもる時間が増えて、ストレス発散する機会もない…。そんな方は、これまで自宅で当たり前にご過ごしてきた時間を、少し特別な時間に変えてみてはいかがでしょうか？自宅にいなから、スパにいるような至福の時間を味わえるスパージュの快適ポイントをご紹介します♪

快適ポイント①

空気を含んだ大粒シャワーの心地よさと節水を両立したエコアクアシャワー。大型の散水板なのでボリュームのある浴び心地もありながら、節水も実現し、省エネにも大きく貢献します。



© 株式会社 LIXIL

快適ポイント②

カラダにフィットしてリラックスした姿勢が取りやすい浴槽や寝湯に近い姿勢で楽しめる浴槽など自分の使い方、お好みに合わせた浴槽を選ぶことができます。



© 株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



さつまいもの皮を使ってスイートポテト餃子



材料

<材料>

- ・さつまいもの皮 1本分
- ・餃子の皮 適量
- ・クリームチーズ お好みで
- ・油 適量

<調味料>

- ・バター 10g
- ・牛乳 大さじ 1
- ・砂糖 大さじ 1
- ・バニラエッセンス 適量



- ① さつまいもの皮部分を水につける
- ② ①の水気をとり耐熱容器に入れラップをして電子レンジ 600wで 3 分加熱する調味料を入れて混ぜる。
- ③ 熱いうちに潰し、調味料を入れ混ぜる
- ④ ③とクリームチーズを餃子の皮で包む
- ⑤ 多めの油で揚げ焼きにする
餃子の皮に色がついたら完成



ポストまで
迎えに来て
墓地チラシ

菅野 芳

まだ生きて
いるかと年金
調書くる

富樫 辰夫

朝ドラに
涙流して
鍋焦がし

鈴木 千代

今日も又
何か忘れて
頑張るぞ

高橋 スマ

メモをした
それをどこかに
置き忘れ

中村 多美子

味噌醤油
貸し借り消えた
隣り組

大場 敬

早起きは
「三文」どころか
邪魔にされ

曾良 みや子

引用 : <http://silvernet.la.coocan.jp>

リフォームパートナー

〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480

お問い合わせ先 : 0120-600-916

