

Colorful

HASHIMOTO HOMES
LIFESTYLE MAGAZINE

2019
JUNE&JULY
VOL.30
隔月発行

「特集」

インテリアグリーン INTERIOR GREEN

OWNER'S INTERVIEW

らしさがちょうどいい家

FROM COORDINATOR

ずっと使い続けたいRIKI CLOCK

RECIPE

ひんやり冷たいオレンジシャーベット

HEALTH

今から始める!夏バテ予防
健康住宅のススメ



Hashimoto
HOMES

TIMELESS MODERN

インテリアグリーン

「植物」のある暮らしを楽しもう。

これからは梅雨や猛暑でなかなか外に出られないことが増えてくる時期。自然と家の中にいる時間が増え始める今、暮らしを豊かにする「植物」に目を向けてみませんか？今回は簡単に植物を室内に取り入れるアイデアをご紹介します。

花瓶に入れるだけでOK！枝ものグリーン

まずおすすめするのは、切り花感覚で気軽に取り入れられる、枝ものグリーンです。特に、爽やかな「ドウダンツツジ」は人気があります。お花屋さんで手頃な価格で購入でき、自宅にある大きめの花瓶に入れるだけで、おしゃれな雰囲気になります。



販売元: scope <https://www.scope.ne.jp>

おすすめの花器「ホルムガード Flora ベース」

少ない花でも、美しく活けられるという機能性と、美しいフォルムを生み出していることから、2017年にグッドデザイン・ロングライフデザイン賞を受賞。

本国では廃番になってしまったものの日本単独で別注し、日常への取り入れやすさから人気となり、定番へと復活しました。

一輪からでも気軽に花のある生活を取り入れることができます。



Holmegaard

植物インテリアを手作りしよう！

枝ものや鉢植えで植物を取り入れるだけでなく、植物を使った雑貨・インテリアをお部屋に加えるのもおすすめです。インテリアショップなどで購入することもできますが、自分で手作りするとより愛着が湧きます。土が不要なエアープランツもおすすめです。



テラリウム

ガラス瓶などの容器の中で植物を栽培する「テラリウム」。植物だけでなくオブジェなどを加えて、独自の世界観を作り出すことができます。初心者さんには、丈夫で育てやすい苔を使ったテラリウムがおすすめです。土台となる炭や砂利、土の上に苔を並べ、お好みの装飾品を加えるだけで完成です！日常のお世話は、定期的に霧吹きをしてあげるだけでOK。



北欧インテリア×オリーブ

「オリーブ」の木は、やや銀色を帯びた深いグリーンの葉が特徴的で、北欧インテリアやナチュラルインテリアとの相性が抜群！存在感のあるグリーンですので、ひとつ取り入れるだけでお部屋全体の印象を変化させることができます。



お客様の声

OWNER'S INTERVIEW

らしさがちょうどいい家



● K様邸/2018年6月入居 ご家族構成/ご夫婦・お子様1人

Q1. ハシモトホームズを選んだ理由・決め手

(奥様)「まずは、なんか相性がいいなと感じたところでしたね。スタッフの皆さんもですが、見学した住まいの雰囲気もいいなと思いましたし、入居されているオーナー様のお住まいを訪問するイベント(住まいの質学会~バスツアー~)で、オーナー様とお話しをさせてもらったときにも相性の良さを感じましたね。」

(ご主人)「私は絶対にオーダーメイドで建てたいという願望がありましたから、オーナー様方の想いがすごく住まいづくりに反映されているという事を聞いて設計してもらいたかったです。最初にいただいたプランも、やりたいことをうまくまとめてくれていたことで安心しましたね。」



Q2. 住んでみての感想

(ご主人)「室内の空気が聞いていたとおりがいいですね。入居してちょうど1年になりますが、気持ちがいいですね(笑)」

(奥様)「湿度が調整されているのか体感的にいいですね。あまり、エアコンも使わないです。あと、素足で過ごしたかったので無垢の床にしましたが、夏はさらっとしていますし、冬はあったかく満足です!」



Q3. これから建築される方へ

(ご主人)「希望はまとまっていなくても、しっかりと設計の方に伝えることをおすすめします。うまくまとめてくれるはずですから(笑)」

(奥様)「私は、感覚的なところかもしれませんが、性能とかよりもいいなと感じた感性を大切にされたらいいかなと思います。あとは、当たり前ではない健康に配慮した住まいを親としては選択することが大事だと思いますね。」



★HPにてこれまでの「お客様の声」もUPしています。

FROM COORDINATOR



ずっと使い続けたいRIKI CLOCK

2003年、日本を代表するプロダクトデザイナーである渡辺力氏が当時92歳で発表したRIKI CLOCK。シンプルを極めたこの時計は発売翌年の2004年にグッドデザイン賞を受賞(日本)。「時を伝える」という時計として最も基本的な見やすさを重視しながら、枠体のプライウッドはタンバリンやドラム等、楽器製作を長く専門としていた木工職人に依頼し、手工業ながら熟練の技術で、正確な円形と仕上げの美しさを表現した作品となっています。「軽やかさ」のWR-0312、「存在感」のWR-0401、プライウッドのナチュラルな木の質感と明るい白の文字盤が温かみを帯び、どんなお部屋にもあわせやすい作品です。

引用: "RIKI CLOCK / (WR-0401L)" . Lemnos online store. <https://shop.lemnos.jp/shopdetail/000000000379/>(参照2019-05-22)

RECIPE

親子で簡単にできる! ひんやり冷たいオレンジシャーベット



オレンジの代名詞的成分でもあるビタミンCは、肌の炎症を防ぐ抗酸化作用やコラーゲンの促進など、言わずと知れた美肌にいい成分です。強い紫外線を浴びたり、たくさん汗をかく夏は、お肌も何かとトラブル続き。オレンジでビタミンCをチャージしましょう!

材料(2人分)

- オレンジジュース 300ml
- 砂糖 適宜
- ミントの葉 適宜

←果汁100%のものがオススメ!!

調理方法

- ① プラスチック容器にオレンジジュースを入れ、お好みで砂糖を混ぜて3時間ほど冷凍庫に入れ凍らせておく。(途中固まりかけの際に1度取り出してかき混ぜる。)
- ② 凍ったオレンジジュースをフォークで削り盛りつけ、ミントの葉を添える。

引用: "オレンジシャーベット" 雪印メグミルクのお料理レシピ. <http://www.meg-snow.com/recipe/detail/10292.html>(参照2019-05-22)



夏バテを予防・解消する、疲労回復にお手軽スポーツのススメ

近年、初夏でも真夏並みの暑さになりますよね。この暑さのせいでだるさだけではなく、食欲がない、眠れない、疲れが取れないなどの症状を感じていませんか？

その症状、夏バテかもしれません。夏だから仕方ないとあきらめず、原因を知ることのできる対策があります。

◆「夏バテ」とは、どういう状態を指すの？

真夏の屋外の気温や湿度と、空調のきいた屋内の気温や湿度の差を繰り返し感じるなどによって、自律神経の交感神経と副交感神経の切り替えが上手くいかなくなり、自律神経のバランスが崩れてしまいます。すると、体温調節が上手くできなくなるだけでなく、胃腸障害や睡眠障害などを起こすことが、夏バテの原因だといわれています。

◆健康に夏を乗り切るには

- ・バランスの良い食事（冷たいものは禁物。ビタミン類を意識しましょう）
- ・十分な睡眠（夜間に十分確保できない場合は20分程度の昼寝をプラス）
- ・適度な運動（体力UPが必要）



◆おすすめのお手軽運動は？

夏バテは、交感神経が必要以上に優位になった状態といえます。自律神経のバランスを整え、副交感神経の働きを助けるためには、有酸素運動がオススメです。

「梅雨の時期で天気が悪くて外に出られない」「仕事で帰るのが遅くて夜しか運動できないので外に出られない」などの事情から、たとえ10分のウォーキングでも毎日続けるのは簡単ではありませんよね。

そこで今回は自宅で手軽にできる有酸素運動をご紹介します。

『ブロードジャンプ』

ブロードジャンプは、下半身強化にも効果のある有酸素運動。有酸素運動で体の脂肪を落としつつ、太ももやふくらはぎの筋トレにもなるため、スラリと程よい筋肉のついた美脚を作るのにも効果的。

【HOW TO】

- ① 足を肩幅程度に開いたポジションからスタート。
- ② お尻を後方に引きながら腰を落とし、両足で地面を踏み切って、前方へジャンプ。
- ③ 5回ジャンプで進んだら、ジャンプで反転し、5回ジャンプで戻る。
- ④ この動きを繰り返す。
- ⑤ 3往復×2セット。

【POINT】

- ・下半身から上半身へ力を運動させるように。
- ・着地と同時に膝を曲げ、腰を落とす。
- ・滑らかに動くことを心がけ、動きを止めないように。



体調が優れないときには無理をせず、その日の運動は中止し、体調が復活したら再び始めるようにしましょう。夏バテの状態は、熱中症になりやすい状態でもあります。十分注意しながら運動を行いましょう。

引用:「ズボラ健康法」サワイ健康推進課。https://www.sawai.co.jp/kenko-suishinka/zubora/201807.html(参照2019-05-22)

引用:「自宅で有酸素運動のすすめ。続けやすさが成功のコツ!」.BEAUTY NATION。https://www.beautynation.jp/a-aerobic-exercise-at-home-20180627/(参照2019-05-22)

ここに注目!

ハシモトホームズの健康住宅のススメ

実は、家の空気が家族の健康に影響しています。

そのポイントは「抗酸化」。

人間は空気を吸って生活しています。

空気の摂取量は食べ物、飲み物の約**1.5倍**といわれています。

酸素は体の中で栄養素と結びついてエネルギーをつくります。

使われなかった分は酸化し「**さび付いた状態**」になってしまうのです。

金属にさびが出た状態と同じ現象が体の中で起きると考えてください。

一度酸化が起き始めると、どんどん連鎖反応で進んでしまうのです。

その結果、糖尿病、高脂血症、肝臓の機能の低下などの

生活習慣病といわれる問題が起きてきます。

では、体の中をさび付かせないようにするには、具体的にどうすればよいのでしょうか。

大事なのは「**抗酸化作用**」（酸化を抑える作用）です。

ハシモトホームズの「**いやしろの住まい**」は、

「**きれいな空気をつくる天然由来の抗酸化資材**」で、

体がさびにくい空気環境をつくりあげています。

【実験】

「いやしろの住まい」抗酸化資材を塗った空間に置いたピーマン、塗っていない空間に置いたピーマン、それぞれを室温（24度～33度）で保存。「いやしろの住まい」では長い間食べ物がみずみずしさを保ち続けます。

明らかに抗酸化資材を塗った方が鮮度を保つことがわかります。

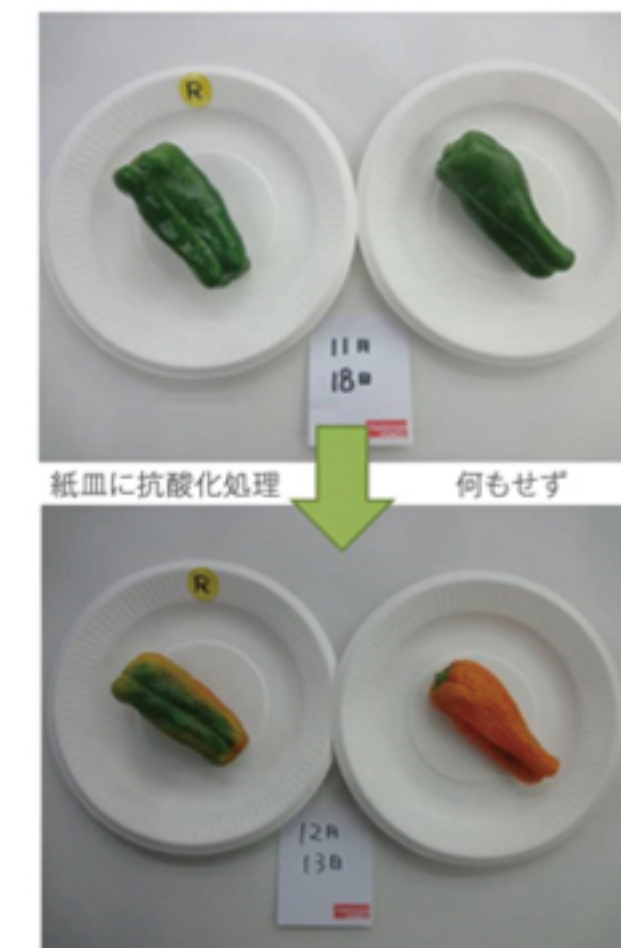


物質に電子が供給され酸化が抑えられるとともに悪玉菌（腐敗菌）が寄り付きにくくなるので、腐敗の進行が遅くなり、黒カビなども発生しにくくなります。



生活しているだけで身体の酸化が抑えられ人もペットも植物も生き生きします。

【抗酸化】のイメージ
酸化の速度を遅らせることがアンチエイジング



いやしろの住まいとは、「(一社)住環境改善推進協議会」に参画する有識者や専門家が考える、家族が幸せに過ごせる住環境づくりの理念のもと定義付けされた健康快適住宅です。その理念を基に独自の4技術を開発し、全国に発信する「いやし健康推進住宅研究会」にハシモトホームズは岡山で唯一加盟しています。

いやしろの
住まい



住環境改善
推進協議会



豊かな暮らしを実現する健康快適住宅

Hashimoto HOMES



EVENT INFORMATION

6.15 SAT / **16** SUN

新築実例見学会in岡山市中区湊
敷地の形状を活かしたかわったカタチの家

6.29 SAT / **30** SUN

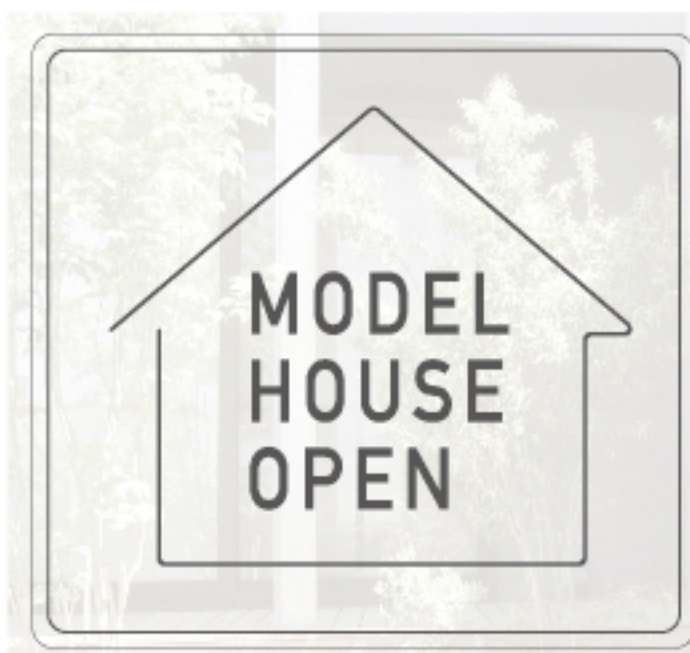
大人から子供まで楽しめる
ハシモトホームズワークショップフェス

7.6 SAT

オーナー様邸のリアルを体感できる
住まいの賢学会～バスツアー～

7.20 SAT / **21** SUN

新築実例見学会in岡山市南区浦安南町
グレーのガルバリウムの外観が印象的な家



〈お問い合わせは弊社ホームページまたは下記のフリーダイヤルまでご連絡ください。〉

ハシモトホームズ/橋本興産株式会社  0120-31-5151 www.h-homes.co.jp
〒702-8022 岡山市南区福成2丁目21番31号(ハシモトホームズリビングスクエア)



「COLORFUL (カラフル)」は、ハシモトホームズが提案する暮らしを豊かにするライフスタイルマガジンです。季節を感じ、日常にプラスして、ちょっとお洒落で楽しい気分を感じて欲しいとの想いでハシモトホームズのスタッフが自ら製作をしています。定期に購読を希望される方は、ホームページよりご連絡ください。無料で送付いたします。