

BOOKSあんとく荒尾店、H24/2月8日グランドオープン！！



今話題のジオパワーシステムとは！？

今月の一句

すみこゆくはんにやしんきょうかきそめる

ふとる

墨濃く盤若心終書初め

**GEO POWER SYSTEM 基本型**

1. 自然エネルギー利用  
地中熱・空層冷気・地熱結露・排熱回収

2. 換気システム

3. セキショウ質

※日本様式、100選

**地熱の家**  
ジオパワーシステム

グッドデザイン賞  
受賞商品

**GOOD DESIGN AWARD 2007**

**自然エネルギー重視型**  
基本型 + GEOパイプ (4本)  
※パイプの本数は建物の大きさにより異なります。

**地下水が出てラッキー型**  
基本型 + 熱交換器 (地下水)  
※地下水が利用できる場合に最適です。

**冬の暖房重視型**  
基本型 + 熱交換器 (ボイラー)  
※暖房効率に優れるため最適です。

**快適性プラス型**  
基本型 + 熱交換器 (ヒートポンプ)  
※冷暖房に優れるため最適です。

**がっつり設備型**  
基本型 + 健康な体と心  
※自然エネルギーが快適な暮らしを創ることで、健康的な体と心をつくれます。

トーチハウス

最後までお読み頂きありがとうございました。雪が降るくらいの冷え込みで、インフルエンザが流行しているみたいです。私も、手洗い、うがいをこまめに行い、インフルエンザ予防を行っていきます。様々な情報を発信していきますので、今後とも宜しくお願いします。

トーチファミリー通信編集室



地元密着55年

トーチハウス  
太陽建設工業株式会社  
〒830 0044  
福岡県久留米市本町8番地の5  
フリーダイヤル  
0120 238-005



トーチ・ファミリー通信



記念日カレンダー

2月20日は「アレルギーの日」

1966(昭和41)年のこの日、免疫学者の石坂夫妻が、ブタクサによる花粉症の研究からアレルギーを起こす原因となる免疫グロブリンE抗体を発見したことを発表したことに因み、日本アレルギー協会が1995(平成7)年に制定。

アレルギーとは、ある特定の物質などを抗原として起こる抗原抗体反応のことを指します。またアレルギーの原因は、食物系、金属系、動物系と実に多様です。が、対策法や対処法には共通点があります。

- 1) アレルゲンに触れる機会を減らすこと
  - 2) アレルゲンの影響を受けにくい体をつくること
- が、どのアレルギーに対しても対策・対処法になるそうです。

まずはアレルギー対処法への第1歩として生活環境や生活習慣でアレルギーを撃退する体をつくることや、ストレスをためないようにすることからはじめましょう。



知っ得ニュース 色々な分野から旬のニュースをお届け！

社会人、ノート回帰

ノートを買求めるビジネスパーソンが増えている。会社から支給される。会社から支給される事務用品が減ったこともあるが、書き心地の良い新製品が続々と登場していることが、購買意欲を刺激しているようだ。スマートフォンの普及などでノートの電化が進んでも、氾濫する情報を整理したりアイデアを温めたりする道具として重宝する人は多い。学生が主体だったノート市場を社会人が活気づけている。

1月中旬の渋谷ロフト(東京・渋谷)のノート売り場。老舗メーカー、ライフ(東京・千代田)の「ノーブルノート」を始めて購入した男性会社員(32)は「仕事で思いついたアイデアをちゃんと書き残したくて」と話す。同ノートはB6サイズ(横書き)で840円。平均単価が200円前後とされるノートの中では高めだが「古典的な表紙デザインが気に入った。いい加減に書いてしまわないように、良いノートを選びたい」と迷いはない。

化粧品メーカーに勤める女性会社員(47)も無地のノートを積極活用している。タブレット端末「ipad」なども持っているが、「思い立ったときにすぐに記入できない。打ち合わせや自分の頭の中で物事を整理するときにはノートのほうが便利」と話す。

ノート大手のマルマン(東京・中野)では「紙に書く感覚が脳を刺激し、発想が広がるという人もいる。ITが発達すればするほど、その反動で五感を刺激するものが求められるようになるのでは」と分析。

2012年1月24日 日本経済新聞より



## ECOな暮らし ~捨てるのはもったいない、おもしろ再利用

今回は、ちょっと変わったものを取り上げてみました。皆様の家庭ではどのように再利用していますか。

### 遮光カーテンの再利用



裏側のツルツルした面は防水効果があるので、おねしょ対策や介護用シートとして活躍！またピアノやパソコン・プリンターなどのカバーに！

### 古くなったビデオテープの再利用



テープだけを取り出し・・・編みこんでタワシとして野菜の泥取りなどに！また二重にして新聞紙や古紙などを結ぶビニールひも代わりに！

### 壊れた電気炊飯器の再利用



電気釜の中のお釜は捨てないでお米とぎや鍋代わりに！揚げ物や炒め煮に重宝。特に煮物は短時間でふっくら。こげつきもきれいに取れてラクラク家事！

### ケーキのろうそく



あき缶に砂を入れてロウソクを数本立て、お風呂のあかりに・・・更にローズ系の入浴剤

## ともに子育て 『子供の感情を受けとめてあげましょう』

人は、感情表現を通して相手と交流するようになっていきます。赤ちゃんでも嫌悪や興味、満足などの感情が表れ、3ヶ月頃には、喜び、悲しみ、驚き、安心が、さらに6ヶ月頃には怒りや恐れなどの感情も出てくるようになります。これらの感情は、親が子供と一緒に喜んだり、泣いたり、時には子供の怒りをなだめてくれたりする日々のくり返しの中で、子供の心に自然と芽生え形成されていきます。しかし相手との感情のやりとりを練習しなければ、そのコントロールも上手にはなりません。親は子供にとってその練習相手でもあるのです。



感情は外に吐き出されなければならないものです。外に吐き出されれば、気持ちは落ち着きます。子供が喜んだり、怒ったり、泣いたり、嫉妬したりすることをしっかりと受けとめてあげましょう。



## ピースなお料理術 ママ必見！ 超簡単！我が家の定番・・・チヂミ風

我が家の定番レシピのご紹介です。

### 材料

ニライは3cmの長さに切る  
イカは食べやすい大きさに切る

ニライとイカをざっくり混ぜ合わせる

熱したフライパンにサラダ油を多めにひき、ボールの中身を流し込んでから、あまり厚くならないように平らにのばす。ガスの火を弱火にして焦げ目がつくまでじっくり焼く。裏側に焦げ目がついてきたら、ひっくり返してさらに焦げ目がつくまでじっくり焼く。

仕上げは、キムチの素！チヂミの表・裏に満べんなくかけていただくとおいし～

## ぴーちゃん お役立ちノート



シャワーなら一度に幅広く刺激することができるので「このあたり...」というおおまかな位置を知っていれば十分。自宅で簡単、手軽に極楽気分があなたのものに～。

- ① 不眠 耳の後ろあたり（安眠点）に温水シャワーをあてましょう。緊張感がほぐれ、自律神経のバランスよくなります。
- ② 頭痛 首から肩のラインを中心に温水シャワーをあてましょう。血行を促し頭痛の素となるこりをほくします。
- ③ 慢性的な頭痛 臨泣という足指の付け根から足首にむかって指をすべらせるとわかる第4指と第5指の骨の合わさる部分に温水シャワーをあてる。
- ④ 偏頭痛 全頭点という手の甲の親指と人さし指をピンとのばした状態でくっつけた時にできるシワの最も手首寄りの端のツボに温水シャワーをあてる。毎日くり返すことで偏頭痛がおこりにくくなります。
- ⑤ 足先の冷え 第二の心臓といわれるほど足先には様々なツボが集中しています。血行の促進も兼ねて足先全体に温水シャワーをあてましょう。

シャワーをあてるとやや熱く感じるくらいの温度で～時間は2, 3分を目安に！

