



みなさんこんにちは！アトリエ イマジンです。

2015年 6月号

今年も一年の半分が過ぎましたね。6月と言えば梅雨の季節の到来です。ジメジメ、ムシムシの嫌な季節。ついこの間まで暖房と加湿器を使っていたかと思えば、もうすぐ冷房と除湿機の出番ですね～。それでは今月もはりきっていきましょう！よろしくお祈りします。

ワタナベ@イマジンの大きなひと一言・・・

みなさまこんにちは。アトリエ イマジンのワタナベです。6月になり、気温が30度を超える日も出てきましたね。朝晩の気温の変化に体調を崩さないようにしましょう。

さて、先日鶴岡市羽黒町にある玉川寺さんに早朝から坐禅会に参加させていただきました。実は3年前にも参加したことがあり、今回は坐禅会の会員となつての参加です。

坐禅というと・・・とても厳しい・・・とか、後ろから肩を叩かれる・・・とか、大変な修行、堅苦しいというイメージがありました。まったくそんなことはありませんでしたよ(^ - ^) 齋藤住職曰く「坐禅は心の満足得るためには最適です」とおっしゃっていました。堅苦しくなく、自然に、楽な方法で坐禅をすることが大事だそうです。悟りを開くとか「無」になるというのは難しいですが(そんなに簡単にはできませんよね)現代において心を落ち着かせる為には必要な時間かもしれませんね。あのアッフル社の創業者でもあるステイフジョフスもこの「禅」の考え方を取り入れていたそうですよ(° 0°)

そして、ここ玉川寺はお庭がとても素敵です(* ˘ ˘ *)1987年に国の文化財名勝に指定されており、地方稀にみる名園となっています。

坐禅が終わってからお茶を飲みながらこの庭園を見て和む。清々しい休日の朝でした。

興味のある方はお問い合わせしてみてくださいね(^ - ^)

国見山玉川寺 〒997-0121 山形県鶴岡市羽黒町玉川 35 TEL 0235-62-2746

それでは今月も張り切っていきましょう！





家づくりの豆知識。 ～あかりを楽しむ～

ここ数年、私達のインテリアに対する関心は大きく変化してきました。しかし、インテリアの重要な要素であるあかりについて言えば、状況はほとんど昔と変わっていません。あなたのお部屋のあかりはどうでしょうか？目に飛び込んでくるのは、天井の中央で煌々と輝くだけのあかりではありませんか？

明るさの質は、暮らしの中にゆとりやくつろぎを与えるものとして、重要な役割を担っています。これからは明るさの質を考えることが大切だと思います。

では、あかりをどう演出したらいいのか？あかりを変えるとどのような効果があるのか？いくつかの例をお話したいと思います。

(1) 全体的に明るく活動的な空間

- 天井や壁に照明をあて、間接的に部屋全体を明るくし華やかな雰囲気。
- 天井空間を明るくすればするほど、行動や考え方は活性化します。

(2) 少し明るさを抑えて落ち着いた空間

- ダウンライトで床面を強調すると、ドラマチックなイメージに。
- スポットライトを用いて壁面を照らすと、ギャラリー風の演出効果があります。

(3) シェードランプを使った柔らかい光の空間

- 光を通す素材のシェードは、光を拡散し柔らかな和みを演出してくれます。
- 柔らかなあかりは、気持ちよさや安らぎを感じさせてくれます。



まずは何より、あかりを楽しむところから始めてみてください！

知っておきたい家相学・風水学 ～玄関の風水あれこれ⑥～

今回も玄関に関する風水の小ネタをご紹介します！家の顔とも言える玄関は、旺気という良い気が入ってくる場所とされ、風水では最も大切な場所とされています！そんな玄関の風水を位置別でご紹介します。

<玄関が家の西南にある場合>

裏鬼門である西南の玄関ですが、方位的には支障はありません。昔から後家相（ごけそう）といわれ、女性が優位で、男性は弱くなる傾向にあります。総じて穏やかな家庭を築けるでしょう。その他ポイントはこちらです。

■ラッキーカラー：茶色やグリーン、金運アップの黄色など。ワンポイントにラベンダー色や赤をとり入れるとなおいいでしょう。

■植物：土（大地）を表す方位なので、花を飾る際も鉢植えの植物がおすすめ。鉢はプラスチック製ではなく、素焼きやテラコッタなど、土物が◎。

派手さを抑えた落ち着いた印象にすると方位の気が安定します。和風のインテリアとの相性も◎。

どおでもいい雑学の時間

-紫外線量は6月が一番多い!?-

1年で最も紫外線量が多いのは、もちろん夏!と知っている方も多いと思います。がしかし!実は1年で最も日が長く太陽も高くなる6月頃が、紫外線量が最大になるのだそうです。あまり気にされない時期かもしれませんが梅雨の合間の快晴の日は注意が必要ですよ~!

さて、女性のみなさんは日焼け止めを付ける方が多いと思いますが商品に書かれているSPFとかPAってなんだか知っていますか?

SPFとは…【Sun Protection Factor・紫外線防御指数】

SPFは紫外線の中でも肌に炎症を起こすUVB波と言われる波長の防止効果を表す指標で、紫外線を浴びた際にできる皮膚の赤い斑点ができるまでの時間を何倍に長くできるかを表します。SPF30の場合、10分×30倍で300分約5時間は日焼け防止効果があるという計算になります。

PAとは…【Protection Grade of UVA・UVA防御指数】

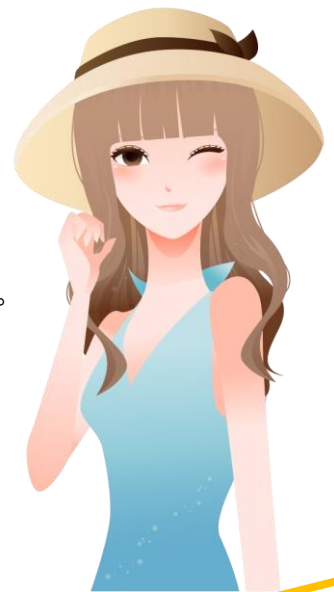
SPFがUVBの防御指数であるのに対し、PAは皮膚の黒化の原因となるUVAを防御する指数です。

PAは長期的な悪影響を数値にすることが難しいため、SPFのように数値化されていません。確かに「+++」とかで表されていますよね。

じゃあ数値が高ければ高いほど良いの?というところ、そうでもないようです。

効果の強い日焼け止めは肌に負担をかけるので注意。効果的な塗り方は、

- ① 日常生活であればSPF20、PA++程度のものを使う
- ② 化粧水・美容液で肌を整えてから日焼け止めを塗る
- ③ 肌にムラなくのばす(すり込むのはNG)
- ④ 顔の隅々まで丁寧に塗ったあと、もう一度同じ量を重ね付ける
- ⑤ 2~3時間おきに塗り直す



女性にとっては当たり前のコトだったかもしれませんが参考になれば幸いです m(_ _)m

今月のいろんなグッズ紹介!



「お風呂の防カビくん煙剤」

じめじめしてくると発生してくるカビ。お風呂場は特にしっかり掃除しないと後悔することになりますよね(汗)後悔する前に使ってほしい商品がこの「ルック お風呂の防カビくん煙剤」です。最近CMもよく放映されていますね。除菌成分「銀イオン」の煙が、天井や換気扇の裏までいきわたり、黒カビの原因菌(カビ胞子)をまるごと除菌します。使用後は、黒カビが生えにくくなり、カビ取り剤を使う掃除の回数が減るので、掃除の負担が軽くなります。そして、使用後のこの「フローラルの香り」もとってもいい香りなんですよ♪

今月のレシピ

ビフテキカレー

ビフテキとカレーが合体して、幸せ2倍のごちそうメニューに！
お肉好きのお父さんや、食べ盛りのお子様にもピッタリです。



食材・調味料（4人分）

牛ステーキ用(ヒレ)：4枚
たまねぎ：1コ
サラダ油：大さじ2
野菜ジュース：1-1/2カップ
水：1-1/2カップ
カレールウ(中～辛口)：4人分
しょうゆ：大さじ2/3
ご飯：800g
塩・こしょう：各適量

作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油の半量を入れて中火で熱し、たまねぎがきつね色になるまで軽く炒める。
- ③ (2)に野菜ジュース・水を加え、アクを取りながら15分程煮込む。カレールウを溶かし入れてしょうゆを加え混ぜ、火を止める。
- ④ フライパンに残りのサラダ油を入れて、強めの中火で熱する。直前に塩・こしょうした牛肉を入れ、好みの焼き加減に焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器にご飯を盛ってカレーをかけ、牛肉を盛り付ける。

なんか心にしみるいい言葉

『われわれは現在だけを耐え忍べばよい。
過去にも未来にも苦しむ必要はない。
過去はもう存在しないし、未来はまだ存在していないのだから。』

～アラン～



アラン：

本名は「エミール＝オーギュスト・シャルティエ」。フランス・ノルマンディー出身の哲学者、著述家、評論家、モラリスト。

来る夏を前に、涼を感じる風鈴や
すだれなどを探しに出かけるのも
いいですね。



有限会社 アトリエ イマジン

〒997-0117 山形県鶴岡市大宝寺字中野 142-7

TEL 0235-25-5508 FAX 0235-25-5509

フリーダイヤル 0120-910-348

URL <http://www.atelier-imagine.jp/>