

花やグリーンをもっと身近に

暮らしを彩るガーデニングを楽しもう！

住まいの快適レポート

植物たちがいっせいに芽吹き始めるこの時期。今年はガーデニングに挑戦してみませんか。楽しく成功させるポイントを伝授します。

ガーデニングのメリット

- ＊ 植物を育てることが毎日の楽しみ、趣味になる。
- ＊ 日々表情を変える姿に、季節を感じて癒される。
- ＊ 五感を刺激し、感性を磨く手助けに。
- ＊ インテリアの一部として、空間をおしゃれに演出。
- ＊ お手入れ作業など、運動不足解消にお役立ち。
- ＊ 家族や近隣住民とのコミュニケーションの輪が広がる。
- ＊ ハーブ栽培は収穫する喜びに加え、家計の足しにも。



初心者でも
失敗しない、
庭づくりの基本

コンテナガーデンで おしゃれ空間

いくつかの鉢植えを並べて、空間を彩るスタイルをコンテナガーデンと呼びます。玄関先やベランダなどの小スペースでも楽しめ、季節ごとに雰囲気を変えることも簡単。一鉢に一本の苗を植えるほか、複数の植物を寄せ植えして個性的な空間を創り上げましょう。

気軽な「鉢植え」からスタート

ガーデニングには、大きく分けて2つの植え方があります。ひとつは地面に植物を直接植える「地植え」。もうひとつがプランターなどの器に植える「鉢植え」です。まずは誰でも簡単に育てることができるうえ、狭いスペースや室内でも楽しめる「鉢植え」から始めてみましょう。

プランターで多彩な演出

プランターもセンスアップに欠かせない要素。たとえば木製フェンスが背景になる場合は、テラコッタなど自然素材を。また吊り下げタイプもおすすめです。色付きの器は、花色に合わせてコーディネートすると綺麗にまとまります。

ハーブを育てて 料理のアクセントに

バジルやミントなどハーブ栽培は食卓でも活躍。パスタやデザートのおしらいに、またハーブティーでリラックスも。



花苗選びのポイント

好きな花を選ぶのが一番ですが、手間がかかったり、すぐ枯れてしまったりは楽しみも半減。お花の特徴をよく調べて、園芸店でプロのアドバイスに頼るのも一考です。

- ☑ 手入れが簡単。
- ☑ 花付きが良く、長く花が咲く品種のほか、病害虫に強い性質を選択。

Check!

春におすすめの花

- ユーフォルビア
- ワスレナグサ
- マーガレット
- パーベナ



オススメ商品
デッキ DC

天然木のように「快適」で、天然木よりも「丈夫」な人工木デッキ



「家族とのくつろぎの時間を楽しみたい」おうち時間のリフレッシュスペースとして人気♪



おすすめ
ポイント ①

熱の伝わりやすさを独自の構造と素材で解決し、天然木のように熱が伝わりにくい。



おすすめ
ポイント ②

人工木ならではのカンタンお手入れ♪土汚れならサッと水洗いでき、腐食やシロアリの心配もなく干割れやささくれもないので、お子さまにも安心です。

商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751

体の不調は免疫力低下のサイン!?

生活習慣を見直して、免疫力アップ!

住まいの快適レポート

病原体から身を守ってくれる働きを担う免疫力。どこか不調を感じたら、免疫力低下の疑いが。その要因を探して、健康維持に努めましょう。

健康を左右する免疫力とは

ウイルスや細菌など、体にダメージを与えるさまざまな病原体の侵入を防ぐ免疫力は、健康維持に欠かせない最強の味方です。人間の体にもともと備わっている防御パワーが低下する最たる要因のひとつが不規則な生活にあると考えられます。

免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活
- 睡眠不足
- バランスの悪い食事
- 運動不足
- ストレス
- 加齢
- 過度のアルコール摂取

免疫力アップに心がけたい生活習慣

生活リズムを整える

テレワークで起床や就寝時間がばらばら。外出も減って、家にこもりがちになっていませんか?免疫力は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないことが先決です。



腸内環境を整える食事

栄養が偏らず、バランスのよい食事はもちろんですが、免疫細胞の60%以上が腸管に集中していると言われるため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事にうまく取り入れましょう。

適度な運動と良質な睡眠

活動量が減ると、免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動を毎日続けましょう。入浴は眠る2時間くらい前に、40℃くらいのぬるめの湯に15分ほど浸かり、リラックス。質のよい睡眠に欠かせない要素です。

ストレスをためない

ストレスは大敵。趣味に興じたり、家族や友人と会話を楽しんだり、心穏やかに過ごしましょう。いつも笑顔を絶やさないことを意識。



パーフェクトレシピ! 納豆キムチの豆腐グラタン



- 1 絹ごし豆腐1丁をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気を取る。
- 2 グラタン皿に①を入れて、味噌大さじ1/2を加えて、つぶしながらよく混ぜる。納豆1パックとキムチ適量を加え、さらに混ぜ合わせる。
- 3 ②の上にミックスチーズ適量をのせて、220℃のオーブンで10分ほど焼く。

オススメ商品 サティスGタイプ

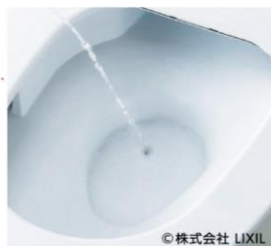
トイレのひとつときを、もっと気持ちのいい時間に。



もっと上質に、もっと優美に。サティスGタイプは、トイレで過ごす「時間」を深めます。

おすすめ機能 泡クッション

泡で飛沫を抑え、お掃除ラクラク。男性立ち小用時の飛沫汚れや着水音を低減します。



ワイドスクエア便座

幅が広くゆったり座れる便座なので、くつろぎやゆとりある空間へ!トイレで過ごす時間を豊かにします。



商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751