

素敵なシティライフのために

月刊 マンション生活情報紙

ウェンディ

編集・発行 合人社グループ 出版局
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル
〒730-0036 ☎082(247)7479

第275号

Wendy

www.wendy-net.com

工事は低価・品質・保証

小工費から大規模修繕工事まで
合人社エンジニアリング
東京本店 ☎03-5201-3380
大阪本店 ☎06-6260-5345
[支店] 札幌 仙台 さいたま 横浜 新潟 名古屋 岡山 福岡 北九州 福岡県 (本社) 広島



Ms Wendy
in
this month

故郷の有田で培われた

「もてなし」の心

料理研究家
江上栄子 さん

本号の記事	ニューススポット	地震免責「限定せず」	ちよつと拝見	頭の体操
マンション管理組合書記	保険会社が逆転勝訴 東京高裁	私の体験	マイキャッスル大和パークサイド	5
みんなで高めるマンションの価値	この人に注目	薬膳ライフの楽しみ	おいしいうちご飯	9
6	7	8	8	9
読者のひろく	団地再生を考える	読者の広場	世界遺産探訪	19
10	12	14	17	19

◆「家付き娘」として
中学生で他人家族と同居
中学校が実家から遠か
つたので、一番上の姉の新
居に居候。ところが、姉が

◆「家付き娘」として
中学生で他人家族と同居
中学校が実家から遠か
つたので、一番上の姉の新
居に居候。ところが、姉が

◆「家付き娘」として
中学生で他人家族と同居
中学校が実家から遠か
つたので、一番上の姉の新
居に居候。ところが、姉が

◆生まれ育った有田は「もてなし」の町
「伊万里の着道楽、有田の食道楽」という言葉があります。どちらも薬元を擁する土地ですが、昔は、伊万里に商人が宿泊して有田に買い出しに行くルートが一般的でした。伊万里は船の出入りも盛んだつたし、商家の奥さまたちは伊万里焼が売れたお金できれいな洋服を買える。ですが有田は、器に料理を盛ってその良さが分かるという考え方が分かります。客人のもてなしは商家で行っていました。

◆実家は
有田焼窯元の香蘭社
私の実家は佐賀県有田
焼の窯元、香蘭社です。栄
子という名は、襲名し深
川栄左衛門の名を持つ父
から一文字もらったもの。
女の子ばかりの姉妹の五
女に生まれましたが、父
は出産予定日にゴルフに
出掛けたくらいで、また
女の子かと、勢いで「栄子」
と付けたから「栄子」
という名前だと言われて
もいました(笑)。

◆お産で亡くなったお義母
お産で亡くなったお義母も
失意の末、お酒の飲みすぎ
で入院。中学生の娘が
お手伝いの人と二人だけ
で住んでいるのは良くな
い。じゃあ、私込みで家を
貸しに出そうという風に
なりました。銀行の支店
長とその家族や、新婚ほ
やほやの夫婦、いろんな家
族の中に、私がそこに居
候みたいにいるという、ち
よつと不思議な同居でし
た。そんな風に他人と
暮らすのは全く平気です
が、私は昔から何があつて
も動じないんです。しかし
私のばあやが、息子さんの
戦死の報せを受け熊本の本
実家に帰ることに、私もそ
れについて行ってしまいま
した。さあ大変、と熊本
八代に住んでいた母の姉
(伯母)が、ばあやの家に
私を迎えに来たのですが、
その伯母が母そっくりで、
私は母と勘違いしちゃっ
たんです。母と勘違いして
寄る私に、女の子がいな
かった伯母は、すっかり情
が移り、私も伯母が気に
入りそのまま伯母の家に
居ついてしまったのです
(笑)。結局、三歳から小
学五年生までずっと伯母
の家に。



40代と50代にうれしい
おとなの自動車保険

事故率が低い
40代・50代の保険料を割安*に!

インターネットでのお申込みで
おとなの自動車保険料が
10,000円割引

おとなの自動車保険 検索

ご相談はお電話で! (無料相談)
0120-55-0107
受付時間9:00-17:30(年末年始を除く)

セゾン自動車火災保険株式会社
〒170-0068 東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60



江上 栄子 / 料理研究家

1935年生まれ、江上料理学院 院長、佐賀県有田市の原元「香蘭社」の原川家出身、青山学院大学文学部米英文学科卒業。「食を通じて幸せ作りのお手伝い」をモットーに、日本の家庭料理の向上に貢献、テレビ、雑誌、新聞など、多数のメディアで活躍する他、外食産業や食品会社の顧問、フードコンサルタント、日本伝統文化の講師などとしても幅広く活動。諸外国との関わりも深く、フランスチーズ鑑評委員の会理事長を務め、2002年3月、フランス政府より農事功労章を受賞。

例えは、魚の煮つけを大... 料理研究家の草分け... だいたいは、江上料理学院を...

料理研究家の草分け... だいたいは、江上料理学院を... 義母の言葉で印象深い...

留学先のパリで楽しみ... だいたいは、義母から届く... 「ぬかみそ煮」...

料理教室も時代も... 変化しています... 料理教室は、今は男性...

今更以上、人の役に... 立つことをしたい... そう言いながら、私は割...



3年前、長女、長男と



実家、香蘭社は皇族とも縁が深い、宮様をお迎えしての1枚



両親、姉たちと家族写真、最前が本人

ウェンディ 特別価格... 5800円... 6600円... 5200円... (Note: Prices are in Japanese Yen)

プロビオアンケート (アスコルバイオ研究所調べ)
プロビオCを飲んで体調に変化はありましたか? (複数回答可)
風邪をひかなくなった 29
肌がきれいになった 18
疲れにくくなった 16
口内炎がでにくくなった 11
乳のシミが薄くなった 10
花粉症が楽になった 8
目覚めが良くなった 5
神経が休まるようになった 4
お腹の調子が良くなった 3
歯ぐきの出血がなくなった 2
よく眠れるようになった 2
髪がきれいになった 2
コレストロール値が正常になった 2
その他 5

世界初! 厚生労働省認可!
壊れにくいビタミンC
安定持続型のプロビオC
サプリメント
ビタミンCは壊れやす... ビタミンCは壊れやす... 一度にたくさん摂って... 大半が尿として排泄さ... れてしまします。

山田養蜂場だからできた高品質、低価格
大好評 「レスベラトロール」
健康への有用性が期待されているレスベラトロール。私たちは研究を重ねるなか、「メリンジョ」という植物由来の高品質のレスベラトロールにたどり着きました。さらに、メリンジョ特有の「レスベラトロール二量体」は、トランスレスベラトロールと比較して「約4.5倍」も長く体内に留まることが明らかになりました。
メリンジョ特有のレスベラトロール二量体は「持続型」
レスベラトロール二量体は、トランスレスベラトロールと比較して約4.5倍も長く体内に留まることが確認されました。
ヒト血中動態試験によるレスベラトロール類の平均滞留時間(メリンジョ)
トランスレスベラトロール(原料での効果) 約10分
レスベラトロール二量体(メリンジョの効果) 約45分
初回ご購入の方限定
2袋まとめ買いで 通常価格 3,600円 価格 3,200円
2袋のご購入で もう1袋プレゼント!
メリンジョレスベラトロール 1,800円 (送料別)
お問い合わせ: 0120-38-38-38

ピココラーゲン注入美容液の現品30ml(1ヵ月分)が半額キャンペーン!

ナノの1000ピコサイズのコラーゲンを奥まで深く!注入する!!

高皮まで入り込む超微細小「ピコ」サイズのコラーゲン配合「ピコインリッチセラムα」が発売から大変喜ぶとの情報をキャッチ取材後、記者も夢中になりました。 ●美容ライター-磯海 里香

悩みのほうれい線もつるん **ピココラーゲンで**

ナノの1000ピココラーゲンと、肌の中でふくらふくらふくらむヒアルロン酸パワワーの「盛り上がり系注入型美容液」

プロの人気レポーターも愛用する! **30分でふくらむ! ぷるぷるの弾力肌!**

ピコインリッチセラムαを使っただけから肌の調子が絶好調!という愛用者の小日向えりさん。「ピコイン」はお肌にスルスルツツとなじんで、次の瞬間ぷるぷるに潤う。30分もしないうちにジワジワと肌のハリが出てぷるぷるに盛り上がり、悩みのほうれい線もつるんと消えちやいまいし。この即効性は感激です!以前は朝起きてとよよんと疲れや年齢が目に見えてお肌に出ていたけれど、今は毎朝お肌はうるうる!後輩から「何をすればえりさんみたいなのモチ肌になれるの?」なんて言われて嬉しい!確かにそのお肌は羨ましい!

即効性のヒミツはピコサイズのコラーゲンが

記者も使ってみると...しっとりぷるぷるにふくらむお肌!ピーンツツの変化が!その秘密は「ピコイン」に配合

先着50名様限定で半額!! **50% OFF**

シワふくら「ピココラーゲン」美容液 **ピコインリッチセラムα** 757円

現品30ml(約1ヵ月分) 通常価格7,875円 **3,900円**

お問合せ「銀座長品百貨」 0120(66)0964

東京都中央区銀座7-13-8 (受付:9~21時/無休)

www.0964.jp

ニュース スポット

地震責任「限定せず」 不当だとし、被害を受けた部屋を保有者が保険会社に支払いを求めた

東日本大震災によりマンションで起きた水漏れをめぐる、保険会社が地震による免責を主張し火災保険金を支払わないのは「戦争、噴火、津波などと同程度に巨大かつ異常な程度に発生する地震と認定される範囲を超えて大規模な損害が生ずるに十分な強度の揺れでは免責されない」として、通常の地震であれば免責の対象に

独立系マンション管理会社 合人社ホールディングスが業務提携で合意

合人社ホールディングスは、三月二日、業務提携に同意した。同日、業務提携に関する基本合意した。両社は、特定マンションの管理費を横領した疑いが持たれている。また、理事長を務めた間に、約二一五〇万円の使用不明金があり、増玉県警は、業務上横領の疑いを捜査している。

月額200円でお得情報

- モード発信中
- 特選タイガース
- 特選格闘技
- デイリー馬三郎

デイリースポーツ

管理組合の方見

マンションの屋上を今、注目の屋上緑化で快適スペースに!!

最近、屋上緑化を促す動きが盛んになっています。使用している竹炭には、三つの優れた特性があります。

- ①優れた保水力
- ②優れた水浄化作用
- ③優れた保水放出

炭を使った新しい緑化システムは、低コストで、低メンテナンスの緑化システムを設計・施工・維持管理までオーダーメイドで提案いたします。

詳しくは、お問い合わせください。

「お問い合わせ先」
テラルテクノサービス
033818-0700
http://www.teraltechno.com

ビル・マンション給排水管更生/ルーフドレン再生

配管再生工事

給・排水管はまだまだ取り替えなくても特許工法でよみがえります!

廃棄物抑制、省エネ・省資源・耐震補強・CO₂削減効果が認められ「2012愛知環境賞」名古屋市長賞受賞!

グリーン調達の時代Ecoひいきをお願いします。

◎東京都住宅供給公社様からも工法認定を頂きました。

20年保証のFRP耐震ライニング

既設管 **FRP管** 最強のライニング管に再生!

株式会社 P・C・G テクニカ

〒466-0801 愛知県名古屋市中区栄1-1-1 栄ビル1F (P-C-Gビル)

〒466-0801 愛知県名古屋市中区栄1-1-1 栄ビル1F (P-C-Gビル)

〒466-0801 愛知県名古屋市中区栄1-1-1 栄ビル1F (P-C-Gビル)

0120-812-032

ホームページアドレス <http://www.pcgtxas.co.jp>

工事は低価・品質・保証

小工費から大規模建築工事まで
合人社エンジニアリング
 東京本店 ☎03-5201-3380
 大阪本店 ☎06-6260-5345

支店：札幌、仙台、さいたま、横浜、新潟、名古屋、岡山、広島、福岡、鹿児島、那覇、北九州、福岡県、熊本、鹿児島県、沖縄県

頭の体操 A-Gをうらないで書き出して下さい。

1	2	3	4	5	6
7		8	9		
	10	11			12
13	14		15		
	16		17		18
19		20		21	
	22		23	24	25
26		27			28
	29				30
31					32

1 古代エジプト王の称号
 2 シェークスピアの四大悲劇の一つ。デンマークの王子が、父王を毒殺して王位に就き母を妃とした叔父に復讐する物語。王子は、恋人オフィリアを捨てて狂死させ、苦悩のすえに復讐を遂げるが、自分も命を落とす
 3 山など。技巧をこらさず、二言切り雀「かちかち山」など。念入りでないこと。小麦粉を「う呼ぶ」とも。石臼で挽いたうどん粉に対してアメリカ産の頭髪に似ていることか
 4 他人の意のままになる以外に方法のない状態。の交渉権を、全球団で構成する選択会議で決める
 5 靴の硬い爪、ウマ、サイ、ウシ、キリなどが持つ。26年以内の子羊。2010年10月の万倍の意を表す語。21生座席30物事をする場合の図や写真と解説文が対になって示される書籍。23家の中で、家族がくろい

きます。6 映画・演劇などで、不足すると成長遅滞で、群衆シーンなどに、臨時で雇われる出演者。7 神が創造した最初の人間。妻はイ。8 静岡県南部にある。9 弥生時代の農村。水田遺跡。10 復讐の原因になるもの。11 復讐の理由。12 花粉は花粉症の原因になる。13 葉は小さい針。14 今月号の長編記事。15 今月号の長編記事。16 今月号の長編記事。17 今月号の長編記事。18 今月号の長編記事。19 今月号の長編記事。20 今月号の長編記事。21 今月号の長編記事。22 今月号の長編記事。23 今月号の長編記事。24 今月号の長編記事。25 今月号の長編記事。26 今月号の長編記事。27 今月号の長編記事。28 今月号の長編記事。29 今月号の長編記事。30 今月号の長編記事。31 今月号の長編記事。32 今月号の長編記事。

頭の体操 A-Gをうらないで書き出して下さい。

1 カリウムを三要素といいますが、27揚げた小魚をネギやタマネギを入れた合わせ酢に漬けたものを、28これから来る時、29日本の昔ながらの遊びの一つで、紙状のカードのようなものをあつて遊ばす。30客の求めに応じて、目的地まで客を運び、距離・時間に応じて料金を取る営業用自動車。31日本は「君が代」、アメリカ合衆国は「星条旗」。

頭の体操 A-Gをうらないで書き出して下さい。

1 カリウムを三要素といいますが、27揚げた小魚をネギやタマネギを入れた合わせ酢に漬けたものを、28これから来る時、29日本の昔ながらの遊びの一つで、紙状のカードのようなものをあつて遊ばす。30客の求めに応じて、目的地まで客を運び、距離・時間に応じて料金を取る営業用自動車。31日本は「君が代」、アメリカ合衆国は「星条旗」。

マンションリフォーム

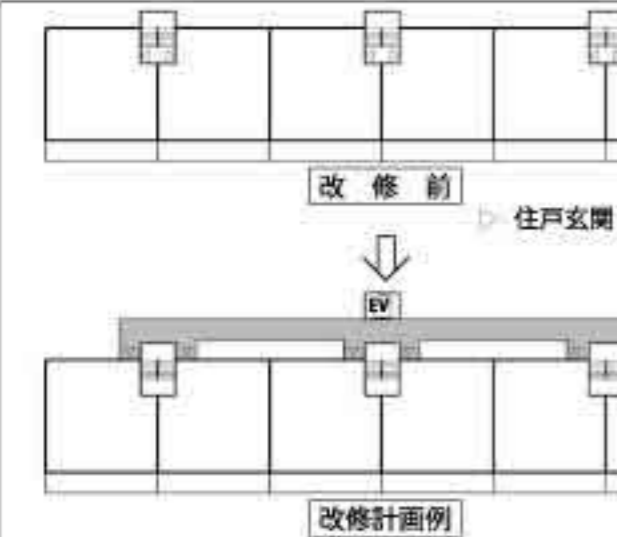
エレベーターの新設

五階より低い低層のマンションでは、新たに設置されたエレベーターを見かけることが少なくありません。エレベーターは建物内部に階段の上り下りは負担が物ではなく、後からエレベーターだけを追加設置することも可能です。エレベーターそのものが自立した構造になっています。

マンションリフォーム

エレベーターの新設

五階より低い低層のマンションでは、新たに設置されたエレベーターを見かけることが少なくありません。エレベーターは建物内部に階段の上り下りは負担が物ではなく、後からエレベーターだけを追加設置することも可能です。エレベーターそのものが自立した構造になっています。



マンションリフォーム

エレベーターの新設

五階より低い低層のマンションでは、新たに設置されたエレベーターを見かけることが少なくありません。エレベーターは建物内部に階段の上り下りは負担が物ではなく、後からエレベーターだけを追加設置することも可能です。エレベーターそのものが自立した構造になっています。



美しく歴史をとる

マンションの鉄筋コンクリート躯体の寿命を最大限に生かすために、最適な時期に最適なメンテナンス、リニューアル整備していくと、建物としてのマンションは、絶えず再生を続けていきます。しかし、多くの管理組合ではそのための資金が不足しています。分譲マンション管理組合の運営で大切な事は「経営感覚」です。費用対効果の最適化はあたりまえのこと。管理会社を見直す。比べる...

建築設計事務所をルーツとする独立系管理会社。独自のノウハウで各種経費削減を実現!

◎マンション管理実績 (2011年3月末現在) 16万7,684戸 (グループ全体)

分譲マンション総合管理業・建築コンサルタント 資料請求のお申込は

合人社計画研究所 ☎0120-01-3482

東京本店・マンション管理相談センター FAX.03-5201-3384 (月～金 9～18時受付 土日祝休)

東京都中央区日本橋室町4-3-16 柳屋大洋ビルディング www.gojin.co.jp

ちよつとした工夫で快適生活

ちよつとしたコツで、毎日の生活がますます快適になります。知っているようで、意外と知らない生活の知恵を紹介します。

衣類編

- アイロンをかけた衣類は、アイロンをかけた衣類は、アイロンをかけた衣類は...
- 靴下を干すときは、靴下はゴム部分を洗濯ばさみで留めて干すのが長持ちさせるコツです。ゴムの部分を下に干すと、ゴムの部分が傷みやすくなります。
- クリーニングから戻った衣類の保管は、クリーニングから戻った衣類は、クリーニングから戻った衣類は...
- ストックの伝線予防、ストックは、ストックは...
- 衣類のにおいとり、衣類にタバコなどのにおいがついてしまったときは、ハンガーに衣類を吊るしたまま、10分ほどドライヤーをあてる、においを取り除くことができます。

ちよつとした工夫で快適生活

ちよつとしたコツで、毎日の生活がますます快適になります。知っているようで、意外と知らない生活の知恵を紹介します。

衣類編

- アイロンをかけた衣類は、アイロンをかけた衣類は、アイロンをかけた衣類は...
- 靴下を干すときは、靴下はゴム部分を洗濯ばさみで留めて干すのが長持ちさせるコツです。ゴムの部分を下に干すと、ゴムの部分が傷みやすくなります。
- クリーニングから戻った衣類の保管は、クリーニングから戻った衣類は、クリーニングから戻った衣類は...
- ストックの伝線予防、ストックは、ストックは...
- 衣類のにおいとり、衣類にタバコなどのにおいがついてしまったときは、ハンガーに衣類を吊るしたまま、10分ほどドライヤーをあてる、においを取り除くことができます。

マンション再生。

住み続けられるコミュニティづくり。

美しく歴史をとる

マンションの鉄筋コンクリート躯体の寿命を最大限に生かすために、最適な時期に最適なメンテナンス、リニューアル整備していくと、建物としてのマンションは、絶えず再生を続けていきます。しかし、多くの管理組合ではそのための資金が不足しています。分譲マンション管理組合の運営で大切な事は「経営感覚」です。費用対効果の最適化はあたりまえのこと。管理会社を見直す。比べる...

先着100名様に
2つのプレゼント

1 マンション管理の法律トラブル相談集 Q&A
 マンション管理の現場からの実例報告をもとに分かりやすく解説されたQ&A集。管理組合役員の方は必携。

2 分譲マンション「Wendy」1年間無料進呈
 快適なマンションライフのために、様々な情報を盛り込んだ総合情報誌を1年間無料で進呈いたします。
 ■電話・FAX・ホームページ・ハガキで受付
 ウェンディプレゼント係まで

ご記入いただいた個人情報(住所・マンション名・氏名・電話番号・Eメールアドレス)は、弊社からのご案内等に使用することがあります。個人情報については、弊社が責任をもって管理いたします。

www.gojin.co.jp

マンション管理組合奮闘記

みんなで高めるマンションの価値

ハイラーク西京極(京都市)

理事長 野呂 悟さん(64)



野呂 悟(のろ さとる)さん

北海道出身。京都に住んで33年余り。趣味はスポーツ鑑賞・観戦、温泉巡り、園芸など。

マンションは、京都市があり、公園内には、内側の西側に位置して、幾つもの施設があります。近くには桂川が流れ、野球場や総合体育館で道路を挟んで向かい側にはバレーボール、バスケット、テニスなど、アクリルコートではトレーニングの建物で、第二回の西京極総合運動公園グランド、水泳、アイススケート(冬のみ)は区画されておらず、無地帯状態のままに自転車を走らせるのが、管理組合・理事が独自で修繕委員会を立ち上げ、大規模修繕工事計画を実施することになりました。修繕委員会は八八回開かれ、多くの居住者から意見を聞き取り、満足のいく工事を実施できました。



外観

高齡化社会の今、当マンションも高齢単身者が多く、心配な課題はたくさんありますが、今後とも計画すること、人と人の連携を深め、

工事の計画が始まりました。「自分たちのことは自分たちでやる」という意識が高まり、われわれの大事なパートナーである管理組合の見直しを行い、提案もなく、標準的な修繕改修計画が提示された。平成二十三年一月より合入社計画研究を進め、新たな契約を行いました。マンションの資産価値を高めるには、管理組合・理事単に建物だけをきれいにすればいいとは思いません。居住者の皆さんがいろいろなことに興味を持ち、参加することによって、マンションの資産価値は高まると思います。写真展やフリーマーケットの開催、さらにパッチワークの講習会の実施など、居住者間のコミュニケーションの広がりを実感しています。



写真展示会開催フリーマーケット

正しい知識で安全な新学期を 交通事故から子どもを守ろう

小学生の事故の特徴は、また中学生になっても、自転車での行動を必要とします。交通事故の原因は、飛び出す事故が目立つようになっています。低学年の子どもの場合は、興味があること、子どもを持つ親として、子どもを安全に育て、周囲の状況が目に入らないうちに、子どもが勝手に走り出すことがあります。そのために、子どもが走り出す前に、親がしっかりと見て、子どもを安全に連れて行くことが大切です。子どもが走り出す前に、親がしっかりと見て、子どもを安全に連れて行くことが大切です。

Advertisement for KBM (Kansai Building Maintenance) featuring services like water bed repair, mold prevention, and fireproofing.

エレベーター特集②

エレベーターの保守点検について

前回エレベーターの基本的な仕組みについてお話ししましたが、いかがでしょうか。劣化を未然に防ぐような修理・部品交換は無償となり、また、エレベーターの保守点検はエレベーターの性能を長く維持し、安全、安心、快適に利用できるように故障を未然に防ぐために必要です。

- エレベーターの保守点検の内容
・定期点検(リフト)
・調整・清掃を行う。意匠メンテナンスを組み合わせる。
・劣化を未然に防ぐような修理・部品交換は無償となる。
・エレベーターの性能を長く維持し、安全、安心、快適に利用できるように故障を未然に防ぐために必要です。

エレベーターの保守点検
・定期点検(リフト)
・調整・清掃を行う。意匠メンテナンスを組み合わせる。
・劣化を未然に防ぐような修理・部品交換は無償となる。
・エレベーターの性能を長く維持し、安全、安心、快適に利用できるように故障を未然に防ぐために必要です。



区分所有者の権利義務について

集合住宅であるマンションでは、複数の人が共同生活しているため、ルールを守り、快適な生活環境を維持することが重要です。区分所有者が建物の用に障害となる行為をい、建物の管理または使用に支障を及ぼす行為は、区分所有者の共同の利益に反する行為として禁止されています。

共同の利益に反する行為とは
①共同の利益に反する行為
②共同の利益に反する行為
③共同の利益に反する行為
④共同の利益に反する行為

Advertisement for TOMEN Building Management Co., Ltd. with the slogan '信頼がマンションの資産価値を守ります' (Trust protects the asset value of the apartment). Includes contact information for various branches and the company website.

私の体験

お薬袋に見える世相

グラフィックデザイナー・大阪芸術大学教授
高橋 善丸 (59)



「イナ」であり、私もそれを生業とする一人なので、おのずと興味を超えて、デザイナーという視点でこれらの図像を分析、検証してしまっています。

「イナ」であり、私もそれを生業とする一人なので、おのずと興味を超えて、デザイナーという視点でこれらの図像を分析、検証してしまっています。

「イナ」であり、私もそれを生業とする一人なので、おのずと興味を超えて、デザイナーという視点でこれらの図像を分析、検証してしまっています。

「イナ」であり、私もそれを生業とする一人なので、おのずと興味を超えて、デザイナーという視点でこれらの図像を分析、検証してしまっています。

「イナ」であり、私もそれを生業とする一人なので、おのずと興味を超えて、デザイナーという視点でこれらの図像を分析、検証してしまっています。



戦前の薬



戦後の薬

戦前の薬
戦後の薬

戦前の薬
戦後の薬



戦後の薬
戦後の薬

戦後の薬
戦後の薬

世界初 厚生労働省認可

プロビタC

大学の研究者が生み出した
安定・持続型ビタミンC

プロビタCは熱や光、酸化還元反応による劣化が少なく、一度に大量に摂取してもその大半が尿として排泄されてしまうため、失われがちです。その一部はプロビタCの糖鎖部分に結合して、体内に長時間留まり、徐々にビタミンCを放出して、従来型ビタミンCの効果が持続します。

プロビタCは厚生労働省から「安定型ビタミンC」として認められ、美白・抗酸化作用も長らく血中に有効成分として使われてきたプロビタCの糖鎖部分が、その高い安全性から二〇〇四年には、食品としての利用も認められました。これらは功績を認められ、山本は日本ビタミン学会会長、井心です。

安定型ビタミンCを配合した「プロビタC」は、これまでになくビタミンCを体感してみてください。

お召し上がり方
1日2回(朝・夕1回ずつ)を目覚めそのまますぐに水、ぬるま湯とともに召し上がりください。お子様からお年寄り、妊婦さんでもお召し上がりいただけます。

1箱60包入り(1日2回)
定価 6,000円(税込)

アズニルバイオ研究所 山本 裕三

ポニー Gold gel

ウェンディ限定企画

肌の乾燥によるシワ・シミ・たるみ・毛穴に 金で潤いエイジングケア

アポニイ ゴールドジェルは、**金箔、コラーゲン**で保湿、エイジングケアし、艶やかでハリのある若々しい肌に導きます。

金 - 美容外科でも使用される安心で効果的なアンチエイジング成分 -

沈静 解毒 消炎 殺菌 美白

かすり傷に金箔を塗ると回復が早いと言われるように、その効用は「細胞活性化」を高める効果があります。

初回限定 **1+1** お一人様1回限り

送料無料 代引き・送料・手数料別

お申し込みはこちらから

0120-082-447

お申し込みの際には「ウェンディを見た」とお伝えください。

受付時間/9:00~21:00 年中無休(年末年始を除く)
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

＜個人情報について＞
お客様の個人情報は、商品のご案内・発送以外、使用致しません。

●商品のお届けとお支払い
【お届け】ご注文受付後、約5日間程度で宅急便にてお届けいたします。
【お支払い方法】①クレジットカード②お振り込み③代金引換(現金払い・e-コレクト)＜ご自宅へ商品を受け取る際にお支払いをお願いいたします＞
【返品・交換】商品到着後、10日以内にお願いたします。お客様都合による返品は、未開封の場合に限り、お受けいたします(送料はお客様ご負担)。

アポニイ ゴールドジェル (ジェルクリーム) 45g
通常価格1個3,990円(税込)
2個で7,980円(税込)のところ

50% off (税込)

2個で 3,990円

株式会社モン自然化学研究所 〒104-0045 東京都中央区築地3-7-10-2F <http://www.mon-shizen.jp>

薬膳ライフの楽しみ

この人に注目



植山 美保 / 家庭薬膳アドバイザー

女子栄養短期大学卒業後、病院の栄養士を経てイスクラ産業(株)に入社、中医营养学、薬膳料理の研究に没頭...

家庭薬膳アドバイザー

うえやま みほ 植山 美保 さん



セロリのみそ炒め

食べ物の五味

- 酸味: 出過ぎるものを流らせる働きがある...
苦味: 熱を冷まし、湿気を取り除く働きがある...
甘味: 滋養作用や緩和(やわらげる)作用がある...
辛味: 発散作用や気の流れをよくする働きがある...
鹹味: 塩いものを軟らかくする働きがある...

食べ物の性質

- 温熱性: 身体を温める働きがある...
平性: どちらにも偏らない穏やかな働きがある...
寒涼性: 身体を冷やす働きがある...



ニラとえびのスープ

充血する時は、ニラとえびのスープを持っていたら、ライラして目が...

春らんまん、この季節「食」や「いろいろな味や色」を毎日の食事でも心掛けることに改めたいと思...
家庭薬膳アドバイザー...
中医薬膳アドバイザー...
色とりどりの、そして、病気を治すための色...
熱を冷まし、夏で熱を冷まし、夏で...

優しい俳句の時間

夕風社の編集長としての水口佳子さん。俳句、そして、ときどき、主婦という水口...

とび箱はくづして運ぶ春の雲



ランドセルに交通安全だったか？作業は結構、屈である。
優しい俳句の時間...
とび箱はくづして運ぶ春の雲...
花をめぐらし爆心地淋しからむ...
春愁や金系銀系の琴袋...
太陽のほひ土産に恋の猫...
俳句集...
5月7日(月)必着

Advertisement for NP insurance, including text like '自分の葬儀代くらい自分で用意したい!' and '葬儀保険を賢く活用'.

シェフ黒田の『おいしいうちご飯』

その一 野菜とパスタのミネストローネ

1人分

野菜をみくむめめとみみみ出し、うま味のあるスープに仕上げよう!

プロフィール
黒田 恒夫(くろだ つねお)
広島全日空ホテル(現ANAクラウンプラザホテル広島) 洋食宴会部、洋食レストラン、レストランテゾーナ・フォルトゥナート(広島県三原市)を経て、カフェ・ポンテの料理長に。



<材料>
ニンニク…1かけ、ベーコンスライス…50g、タマネギ(中)…1/2個、ニンジン…1/4個、ズッキーニ…1/4個、キャベツ…1/10個、ジャガイモ(中)…1個、ホールトマト…150g、オリーブオイル…50cc、ブイヨン(市販のもの)…350cc~400cc、ペンネ(またはマカロニ)…10本、塩・こしょう…適量、イタリアンパセリ…1枝



盛り付けはイメージです

<作り方>



① ニンニク、イタリアンパセリはみじん切りに、ベーコンスライスは5mm角、タマネギ、ニンジン、ズッキーニ、キャベツ、ジャガイモ、ホールトマトはそれぞれ5mm~1cmの角切りにする。



③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で香りをよく出し、次にタマネギ、ベーコン、ニンジンを順に加え、野菜の甘みを引き立てるように、ゆっくりと炒める。続いてズッキーニ、キャベツ、ジャガイモを加え、焦がさないよう炒める。



④ 野菜が柔らかくしんなりしたら、ブイヨンとホールトマトをひたひたになるまで入れ、アクを取りながら沸騰させる。

⑤ 野菜が柔らかくなるまで、5~6分煮込む。ペンネを加えながら、塩・こしょうで味を調える。



② ペンネはあらかじめ茹でる。



⑥ スープ皿に盛り付け、刻んだイタリアンパセリを散りばめる。

その二 真鯛のソテー マッシュルームソース

1人分

<材料>

マッシュルーム…3個、トマト…1/4個、白ワイン…50cc、バター…50g

真鯛(切り身)…120g、そら豆…5~6個、グリーンアスパラガス…2本、ブロッコリー…3個、グリーンピース…約20粒、オリーブオイル…50cc、イタリアンパセリ…2枝、塩・こしょう…適量



④ フライパンにオリーブオイル30ccを入れて熱し、真鯛を皮側から焼き、軽く押さえながら、きれいな焼き色を付ける。



裏返し火を通したら、フライパンから取り出す。



盛り付けはイメージです

<作り方>



① そら豆はさやから外し、皮をむく。アスパラガスは皮をむいておく。ブロッコリーは一口大に切っておく。それらとグリーンピースは塩茹でし、冷水で冷ましておく。



⑤ フライパンの余分な油をふき取り、ソースを作る。バター20gを入れ、中火でマッシュルームを炒め、しんなりしたら、白ワインを振り入れ、アルコール分を飛ばす。トマトを加え、煮詰めすぎないように混ぜる。仕上げに残りのバターと水を少々入れながらクリーム状のソースを作る。塩・こしょうをしてイタリアンパセリを半量加える。



② マッシュルームは2mmスライスに、トマトは皮をむき、5mm角に、イタリアンパセリはみじん切りにする。



⑥ 別のフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、茹でた野菜の表面に焼き色を付ける。



③ 真鯛は三等分に切る。皮に切れ目を入れ、塩・こしょうをする。



⑦ 皿の中央に真鯛、周囲に野菜を盛り付け、ソースをかける。残りのイタリアンパセリを全体に振り掛ける。



鯛の皮は香ばしく焼く、火も入れすぎないように。

Caffè Ponte カフェ・ポンテ



広島平和記念公園対岸、元安橋たもとのオープンカフェ「カフェ・ポンテ」。「ポンテ」はイタリア語で「橋」という意味。「来訪者に憩いや交流の場を提供し、潮いと安らぎのある川辺の風景を創り出す」ことがコンセプト。旬の食材にこだわった本格イタリア料理のお店。

【住所】広島市中区大手町1丁目9番21号
【予約専用電話】082-247-7471



モバイル会員募集

お得なモバイル会員を募集しています。いつでも会員登録できます。お食事をすると、ご利用金額に応じてポイントをプレゼント。次回のお食事にご利用いただけます。来店時登録可。

QRコードを撮影して空メールを送信(またはcaffe@caffeponte.comへ空メールを送信)。メールが届くので、そこから会員登録してください。※受信拒否設定をされている方は、caffeponte.comからのメールを受信できるようにしてください。

映画美術監督・部谷京子の現場から

天に届け、『天地明察』堂々完成!



【天地明察】9月15日(土)全国ロードショー。監督:滝田洋二郎、原作:沖方丁(角川書店刊)、音楽:久石譲、出演:岡田准一、高嶋あづさ

三月三日、私は現場 投げかけてい

所を試写室で一本の試写 ころと決め

を見ながら不思議な言葉 た。日本棋院

にとらわれていた。この作 で実戦を見

品が遺作になつてもいい 学し講習を

な。頭の中は何度も浮か 受ける。街中

んでは消えまた浮かんで のプラネタリ



部谷京子(はやきょうこ)さんプロフィール

準備を始めるに当たって

何から手を付けばいい

のかと感う程疑問が山

積していた。自分の目で

見られる限り見て知るこ

から始め、同時に各分野



©2012 WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC. AND LEGENDARY PICTURES FINANCING, LLC

ギリシア神話の英雄ヘル

の親である巨神(タイタ

な巨神「クロノス」が参

り、世界を占拠しよう

と企てる。タイタンの

激しい戦いを描く。

激しい戦いを描く。

監督は、ジョナサン・

リベランに、久々の

監督は、ジョナサン・

リベランに、久々の

監督は、ジョナサン・

リベランに、久々の

監督は、ジョナサン・

リベランに、久々の

監督は、ジョナサン・

リベランに、久々の

監督は、ジョナサン・

リベランに、久々の

監督は、ジョナサン・



鯉のぼり

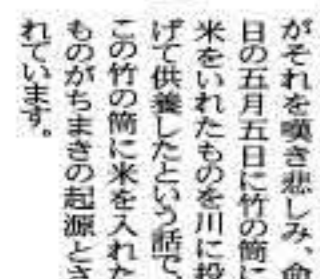
江戸時代の後期から、

鯉のぼりが立てられるよ

うになりました。武家

では、鯉のぼりではなく、

吹流しを立てていま



ちまき

端午の節句にちまきを

食べるようになったのは、

中国の故事に由来するよ

うです。楚の時代に優

れた屈原という人が、



五月人形

鯉や兜は、子どもに災

いがふりかからず、無事

にたくましく成長するよ

うです。鎌倉時代に

は、武運を祈る武具を



かしわもち

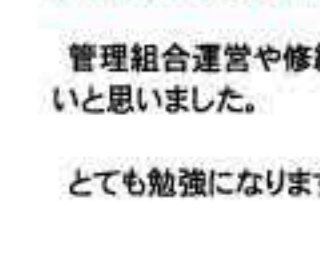
柏の木は、冬になつても

すべの葉が散らさず、次

の年まで残り、若い葉が

出てから古い葉が落ちま

す。このことから、後継



名付けランキング

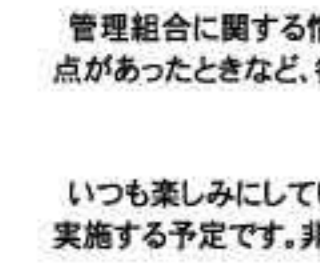
データで見る

名付けランキング

データで見る

名付けランキング

データで見る



大好評のホームページ

「Wendy-net」に届いた

お問い合わせの紹介

です。皆さんもどん

どんアクセスしてく

ださい。

管理組合運営や修繕について

、参考になる記事が多いので

、良いと思いました。

(東京都多摩市)

とても勉強になります

。これからも楽しみにして

います。(奈良県生駒市)

管理組合に関する情報が

充実しているので、困った

ときや疑問点があったとき

など、参考にしています。

大変重宝しています。

(東京都板橋区)

いつも楽しみにして

います。来年マンション

の大規模修繕工事を

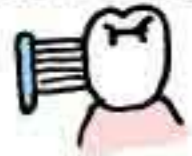
実施する予定です。

非常に参考になります。

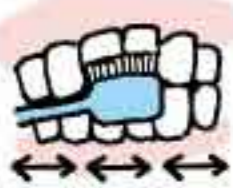
(横浜市)

「磨いている」と「磨けている」は違う 歯磨きについて

歯ブラシで磨くポイント



歯磨きにはいくつかの方法がありますが、基本は歯の面に歯ブラシを垂直になるように当てて、小刻みに横に動かします。



大きく磨くのではなく、左右に小刻みに動かします。5〜10mmを目安に、1〜2本ずつの歯を磨いていきます。1歯につき10〜20回は動かします。



凹凸した歯並びの場所では、歯ブラシを縦にして、上下に細かく動かします。



歯と歯ぐきの境目を磨くときは、歯ブラシを少し斜めに当てます。歯周病予防にも効果的。

磨き忘れやすいところ



特に磨き忘れやすいのは、一番奥の歯の裏側です。



口の中の曲がり角にある歯も忘れずに。歯磨き中に、歯ブラシを持ち替えたときに、磨き残しやすい場所です。



葉石 かおり/エッセイスト・書き酒師

1966年生まれ。ラジオレポーター、女性週刊誌の記者を経て現職。全国の酒蔵を巡り、エッセイを寄稿。『おひとりさま』の立役者でもある。近著『東北美酒5人』（角川書店）、『おいしいリテラシー』（星海社）など。

今、日本酒がおもしろい。アップしたのは、いくつもの九二%を削り取った。日本酒と聞くと、悪カ理由がある。まず半がまうことも可能となった。酔いする酒、オジサマのるは醸造技術や機械の米を多く削ると、日本酒飲み物というイメージを向上。日本酒は仕込むの味はどうかという抱く方が多いが、それは、味のない透明感と、酸味の強い。この精米の技術革新、味になる。実際、こうしに、おいしい。かおりは五〇%の酒を日本酒に仕上げた。女性に飲んでもらう。日本酒の味が格段に。精米歩合八%、つまり米十中八九日本酒で、こ

本音のエッセイ
日本酒で彩る日々の食卓
エッセイスト・書き酒師 葉石 かおり

なんにおいしかったんです。小さいと甘味ばかりが強く感じるが、口徑の広いワイングラスだと舌全え、蔵元の若返りもまた時に五味を味わうことが出来る。雑誌などで紹介されている話題の日本酒の蔵元は、三〇〜四〇代が中心。海外で働いた経験がある。考え方も柔軟だ。古の味の違いにげんとなす執はせず、現代の感覚をもつて酒造りを進め、和食に合うように。和食に合うように。和食に合うように。和食に合うように。和食に合うように。

大規模修繕工事 監理編



美築工事
①屋根
②外壁
③床
④窓
⑤天井
⑥設備
⑦塗装
⑧その他

大規模修繕工事の監理編。施工前の状態と、施工後の状態を比較し、工事の進捗状況や、監理の重要性について解説する。

大規模修繕工事の監理編。工事の進捗状況や、監理の重要性について解説する。

旬の食材



世界最古の農作物の1つ。空に向かかってやが、付くことから名付けられた。たんぱく質、ビタミンB1、B2、カリウムを多く含んでいます。ピタリと厚みがあり、野菜としてだけでなく、肉類の代用品としても使われます。

旬の食材。新鮮な野菜や果物の摂取が健康に良いとされています。旬の食材を選ぶことで、栄養価を最大化し、身体を元気に保つことができます。

合人社エンジニアリング
東京本店 ☎03-5201-3380 大阪本店 ☎06-6260-5345
工事 低価格・品質・保証

団地再生を考える

団地再生の事業性を考える

分譲型団地を対象として

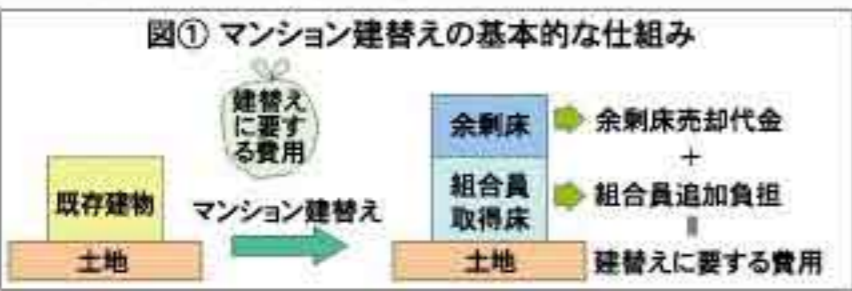
アークブレイン代表取締役/明治大学理工学部客員教授 田村 誠邦



田村 誠邦 (たむら まさくに) アークブレイン代表取締役、明治大学理工学部客員教授、マンション再生等のコンサルティングを専門とする。2008年、2010年日本建築学会賞受賞。

■建替事業の基本的な仕組み

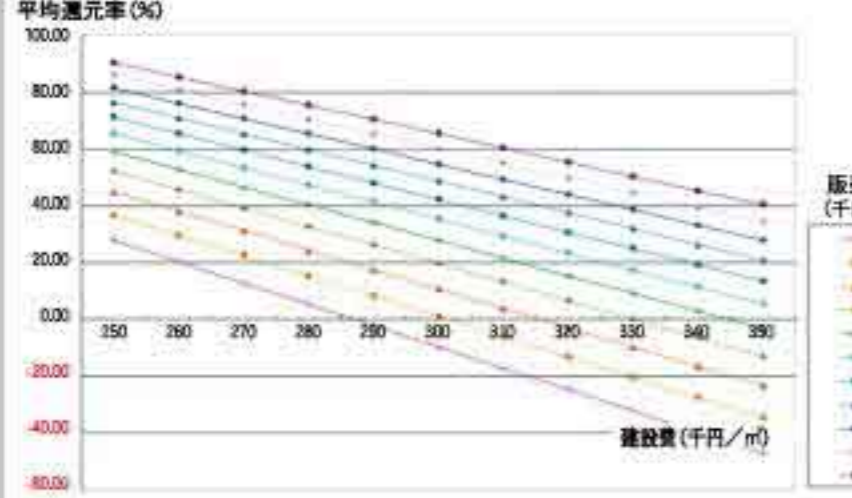
団地再生を推進していく上で、その事業性を検討していくことは不可欠な要素である。本稿では、この団地再生の事業性について基本的な考え方をご紹介します。



図① マンション建替の基本的な仕組み
建替に要する費用
余剰床売却代金 + 組合員追加負担
余剰床 組合員取得床



図② 等価交換方式の考え方



図③ 建設費単価と販売単価を所与とした場合の平均還元率の推移

表① 団地一括建替の設定条件

Table with 2 columns: Item and Value. Items include floor area, existing building area, number of units, etc.

マンション建替においては、「建替に要する費用」を、建替後の建物の「元率」といい、上記の例で、一八〇〇万円と三〇〇〇万円とを比較すると、平均還元率は約二〇％と算出される。

この場合の平均還元率に余裕がある。図③をみると、表①のよう

「改修・増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長」として、増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長

「改修・増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長」として、増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長

団地でも、現状のマーケットでは、平均還元率を一〇〇％以上にすることは極めて困難なことが分

「改修・増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長」として、増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長

「改修・増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長」として、増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長

図④ 同潤会江戸川アパートメント (左図:従前 右図:建替後)



図④ 同潤会江戸川アパートメント (左図:従前 右図:建替後)

形成の決定的な要素になるわけではない。たとえば、同潤会江戸川アパートメントの建替

「改修・増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長」として、増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長

「改修・増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長」として、増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長

「改修・増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長」として、増改築を中心とする団地再生の場合、建替後の増改築を中心とする場合の特長

図④ 同潤会江戸川アパートメント (左図:従前 右図:建替後)

形成の決定的な要素になるわけではない。たとえば、同潤会江戸川アパートメントの建替

Advertisement for 'Daitai' cancer support service. Features text like 'がんに向き合う 後悔なき選択' and '無料レポート 後悔なき選択'. Includes contact information: 0120-919-688.

隠れむくみで損する女性続出の中、不思議な青汁でみるみる!!

やっぱり! むくみ だったんだ

部分痩せは難しくなかった!?

私、下半身デブじゃなかったんです。

「この腕・ふくらはぎ 足首・フェイスライン 気になる部分だけがスツキリ、ほっそり!」

40代になったとたん、何故か体のあちこちが重くなった。長年愛用の靴はなんとなく窮屈に感じ、充分睡眠をとった翌朝も鏡を見ると目元あたりがパンパン。でも太ったというとはちよっと違う。心当たりのある方も多いのでは? 実はこのような体の変化には、なにやら厄介かつ迷惑な原因がひそんでいるらしいのだ。

押さえた足首でわかる、太さの原因

「2人目を産んだ後から太ってきちゃって。見てよ、この足首。パンパン!! 結婚指輪も食い込んで...」
そう言った私の足をひっぱり、無言で押さえてきた友人。彼女は

近所に住むママ友達の一人で、よくうちへ寄ってくれる。ただ、この時はちよっとバカにされたように正直嫌な気持ちがあった。

ところが数日後、彼女が差し出してきたものがある。「最近は何、こ

ういう良いものがあるの! 『部分痩せ青汁』
なんのこと? というような顔をしながら、彼女は続けた。「桂子のソレ、ただのむくみ。デブじゃないよ(笑)」

現役看護師の彼女は私にとっでは心強い先生だ。青汁なんかで嘘だよと疑ったことを謝りたい。もらったその日から



2人目のお子さんを産んだ直後に撮影された写真をお借りした。青汁を飲み始めた左写真と比べると、顔のラインがむくんでいる。

足首ほっそりでキツくなったブーツもほらっ! すんなり!



こじま けいこ 小島 桂子さん 福島県在住

35歳

要飲歴: 3ヵ月

「若い頃とかわらずスムーズに履ける!」と、むくみスツキリを初めて実感した瞬間を再現してくれた小島さん。

飲み始めると、5日目には早速驚きの実感! 足首・パンパンの原因、やっぱりむくみだったんだ
8年近くずっと重かった足が引き締まってる? 試しに数回履いたきりギューギューで下駄箱に眠ったままのお気に入りに履いてみると... スルンと楽々!! あまりの嬉しさにそのままお出かけしちゃいました。夜まで歩き続けても脱ぐ時はスポッ。「本当にむくみのせいだったんだ」と感激でした。

プロの知恵! 美容ライター 川瀬みさと

青汁になった黄金の「カルコン」で驚きの部分痩せ!!

八丈島の澄んだ空気、火山質の土壌からのめぐみを生かした黄金の汁。むくみを一掃するこの独特の有成分「カルコン」がたっぷり入った青汁。
プロの私も試してみた。とにかく「ロコ」で主婦層を驚かせている「部分痩せ青汁」。



美容青汁 2,000円突破!! 女性に圧倒的な支持 1日1杯でむくみスツキリ! とくどく便なら初回からおトクがドッサリ!!

送料無料で 2箱以上で500円→無料に!

商品代金 3,591円 10%割引

通常価格 3,990円

女性の実録 リピーター続出の「部分痩せ青汁」が話題!

健康のためばかりでなく、美容にと考えられた青汁。人気の秘密はどこに隠されているのだろうか。

この青汁だけで、キュッとひと昔前の締まりが!

出産後、スタイルがなかなか戻らなかつたんです。でも、この青汁のおかげで今では体の気になる部分だけ引き締まりました。特にふくらはぎ!! 昔よりきれいになったんじゃないかなって驚かれます(笑)。青汁なのに、お茶みたいにゴクゴク美味しく飲めるのが、続けられるポイントかな。

別人のようにほっそり! 小顔にも二歩前進!!

ずっと座り仕事だったせいか、30歳を過ぎたころからむくみが万年取れなくなっちゃって。ところが、今では重かったふくらはぎが、まるで別人のようにスツキリ、ほっそり軽くなりました! 1つの間にかフェイスラインも小顔に近づいてきたかも。

東京都住 高橋 琴美さん(42歳) オススメ度 ★★★★★

東京都住 代田 いずみさん(35歳) オススメ度 ★★★★★

今すぐ「むくみスツキリ」したい方は、お電話!お急ぎください!

0120-188-188 FAX 0800-100-1188

受付時間 8:00~21:00/年中無休

読者の広場



水族園にて Photo Kazuko Kondo

マンションの近くの川で、シロサギとカワウが魚を



三丁川(橋子)右名古川町



ニージーランドへ行ってきました。快晴のマウン



コロンビヤ舞丸(京橋町)

ぼくもライダーたちの一員だ〜



パールファイト(三軒巻町)



友人が私にプレゼントしてくれた花束、うれしく



今年も一〇歳、一歳の

初めて息子にお弁当を



群馬県吾妻郡の草津温泉



キレイに並んだミカンの皮!



主人の家のトイレに

言葉をお母さんの真似



最初はトイレ掃除を



大ききカブを作ってく



久しぶりに東京デイズ

いけるかとびっくりして



最近はお母さんの真似



おばあちゃんの猫は



七歳の誕生日おめでとう

Advertisement for CSP (Central Security Protection) featuring a police officer and a man in a uniform. Text includes 'ホームセキュリティなら安心のCSPです' and contact number '0120-810602'.

Wendy-Net advertisement showing a map of Japan with various regional office counts. Text includes 'Wendyは100円' and 'Wendy-Net マンション情報サイト'.

Advertisement for SEC (Seibu Electric Co., Ltd.) elevators. Text includes 'エレベーターの安全と安心を第一に' and '24時間365日 緊急対応'.

浜大津駅(大津市の売店で見つけた超特大わしにびっくり!左側のほうが普通サイズ)



シンガポールへ。夜になると、マライオンがライトアップされて、とてもきれいでした。感激!



お花の教室でフラワーアレンジメントを楽しんでいます。家の中にお花であふれて、気分も華やかにります。



オハル幼稚園(福徳市)の孫の育くんが、一歳になりました。元気に大きくなっています。



都で日本文化を学ぶというのを期待していたのですが、「舞妓さん」に会いたいと言。しかし実際には会うと緊張で固まってしまい話もできず...。やはり子どもですね。

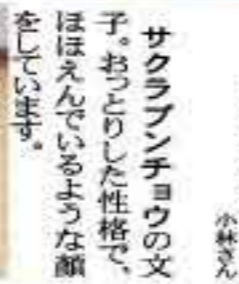
三女の誕生日に長女がプレゼントした、かわいいうさぎのケーキ。



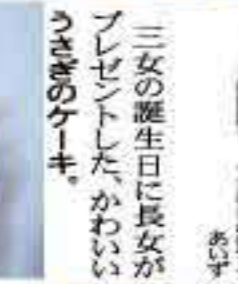
アラスカ大坂(山形市)の子。おとりした性格で、ほほえんでいるような顔をしています。



中国の東方明珠電塔、東京スカイツリー(東京都墨田区)が完成するまではアジア第一位の高さでした。



いろいろな編み物を入れました。昔話に出てきそうな感じに、一目惚れ!今年の冬はとっても寒かったので、お編み物したり、おでんを食卓と大活躍でした!



山の中温泉(石川県加賀市)でカニを食べました。今年は雪が多くて、雪国の人たちには大変ですね。

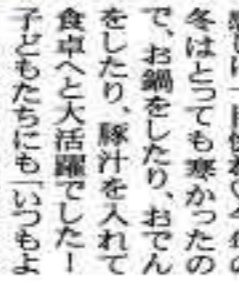
息子の幼稚園で作品展がありました。三つ六歳の子が作る芸術に感動しました。想像力ってすごいですね。



長崎県平戸市に行ってきた。教会と寺院が並んだ景色が見れて、楽しい旅ができました。



私の手作りの高さ約10cmの内裏が、小さいけれど、とても優雅でかわいくて、見ていて飽きません。



同じ場所でも春夏秋冬、冬はいろいろな表情を見せてくれます。わが家の庭でも、夏には色鮮やかな花々が咲き誇り、冬には銀世界に。



「陶のまち瀬戸のお雑餅めぐり」(愛知県瀬戸市)へ。高さ四層のピラミッド型ひな壇にびっくり。

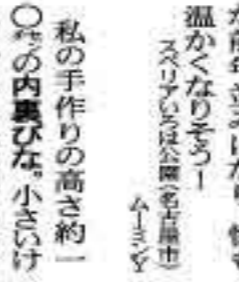
今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



豆餅が食べたくなったため、昨年末にマイコン餅つき機を購入しました。最初は餅羽根が外れたり、



「今度の土曜日行くからね」と娘が電話があったので、とても楽しみにしていました。ところが孫二人がロタウイルスにかかってしまい、来られなくなりました。ロタウイルスは、ノロウイルスと似た症状ですが、伝染力が強く外出禁止とのこと。

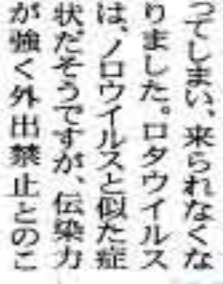


上尾丸山公園(埼玉県上尾市)に行ってきた。石造りの特大滑り台に挑戦。ちびと怖いけれど、行くぞ。



大好きなじいじに抱っこしてもらっています。とうてもうれしです。

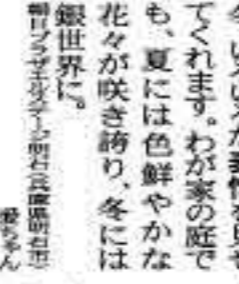
「神戸」といえば異人館。通称「その中でも有名な風見鶏の館(神戸市)は、とてもすてき。



今年のパレンタインデも大変でした...



大阪府堺市郊外の里山で見つけたエナガ。スズメより小さい野鳥。



高年齢者向け優良賃貸住宅がある。聞いたのですが、どのようなものですか。



高年齢者向け優良賃貸住宅がある。聞いたのですが、どのようなものですか。

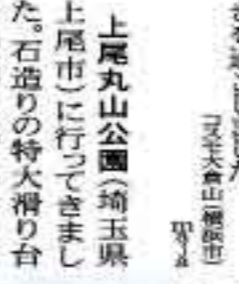
「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。

「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。

「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。

「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。

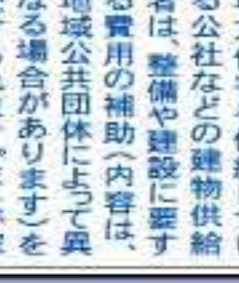


「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。

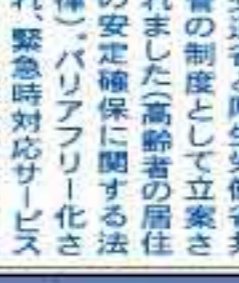
「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



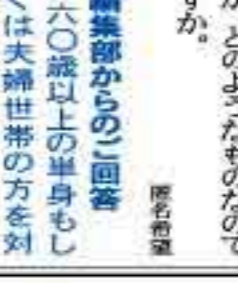
「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。



「今年も私を悩ませる花粉の季節がやってきました。花粉症の私は外出時には、マスクが必需品になります。すでに目がかゆくて先が思いやられます。

合人社 新卒採用のお知らせ
12年連続、管理受託戸数増加率全国トップクラスの「分譲マンション管理事業」。民間企業のノウハウ、資金を活用し、これまで行政が行っていた公共サービスの設計、施工、維持管理、運営...それらを一括して行う「PFI事業」。この二つを柱に、多くの地域住民に効率的で質の高いサービスを提供しています。今までになかった新しいものを創造できる「達成感」をあなたも感じてみませんか?
マイナビ・リクナビで好評エントリー受付中
携帯サイトはこちら

「人」が資本の会社
合人社でプロフェッショナルとして働きませんか?
総合職幹部候補社員募集
◆業務内容
営業・企画・SE・人事・法務・財務・賃貸管理・管理組合運営補助・リフォーム工事監理・建築設計など
◆全国転勤あり
◆応募資格
大卒以上60歳まで(60歳後定年延長制度あり)
◆資格者優遇
マンション管理士・管理業務主任者、宅地建物取引主任者、ビル管理主任者、一級建築士・建築施工管理技士等(入社後取得可)
◆応募方法
履歴書を送付してください。
(送付先)〒730-0036 広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル8階
合人社計画研究所 採用担当まで
TEL082-247-7414 FAX082-247-1328
ホームページ www.gojin.co.jp

王子神社(東京都北区)
 狐の行列を見に行ってみました。底冷えがしてとても寒かった!



王子神社(東京都北区)
 狐の行列を見に行ってみました。底冷えがしてとても寒かった!

私の子どもたちの着物
 でおひなさまのお祝いをしました。とてもコケゲンな様子でした。



王子神社(東京都北区)

初節句。ひな人形に愛
 身しました!!



王子神社(東京都北区)

葛西臨海水族園(東京都江戸川区)
 でタンノオトシゴを発見。しばらく眺めていました。動きがかわいかった!



王子神社(東京都北区)

ミニテリパスツアー
 立ち寄った湯涌温泉(鹿兒島県霧島市)は、坂本

私の実家では、三月三日
 のひな祭りの日に近所の



東映太秦映画村(京都
 市)で、花魁道中を見ました。高い三枚歯下駄を器用に動かしながら歩いていました。

納屋の蜂の巣を狙って
 実家にクマが出ました。イノシシの被害も大きく稲を食い荒らしたあと、泥浴びをするので、周囲の稲は臭くて使えなくなりました。残念ながら、今年はお付けを諦めよう。農家の被害は拡大しています。

たまたま、子どもたちは大喜びでした。
お仕事体験をした長男。
 お肉屋さんでレジ係を頑張る。将来の夢が科学者からスーパードクターに変わりました。



王子神社(東京都北区)

愛媛県大洲市で、しいたけ狩り
 を初体験しました。採れたしいたけは肉厚で、とてもおいしかったです。



王子神社(東京都北区)



王子神社(東京都北区)

五人目のひ孫とハチリ
 特等の子!!



王子神社(東京都北区)

わが愛車シトロエンが
 ついに三三三三三のソ



王子神社(東京都北区)

子どもが作った節分の鬼
 のパンツとお面。なんと



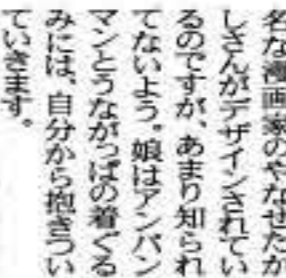
王子神社(東京都北区)

マンシヨンのバルコニー
 からの眺めは、見飽きるこ



王子神社(東京都北区)

うちの娘は、岐阜県多治
 見市のマスコットキャラクターの「うなぎつば」が大



王子神社(東京都北区)

兄弟で協力して「恐竜
 将棋」を作りました。仲良く楽しんでます!!



王子神社(東京都北区)

サッぽる雪まつりに行
 きました。一時間も歩い



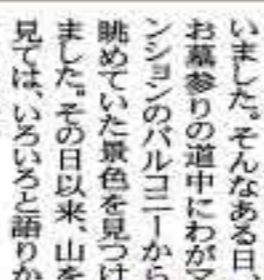
王子神社(東京都北区)

大阪市のユニバーサル
 スタジオジャパンに行っ



王子神社(東京都北区)

ひな祭りにケーキを作
 ったよ。イチゴが大好きな



王子神社(東京都北区)

中国、福州市のお店の開
 業式。銅鑼太鼓がドンド



王子神社(東京都北区)

久し振りに妻と二人で
 ドライブがてら、倉敷



王子神社(東京都北区)

三歳の息子。大好きな
 桃太郎になりきっている



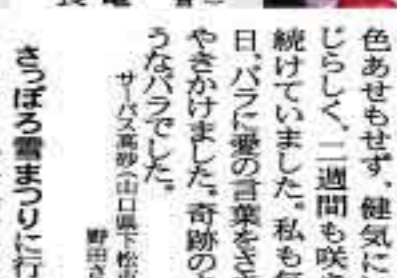
王子神社(東京都北区)

マンシヨンの生け垣のサ
 ザンカの花に雪が積もっ



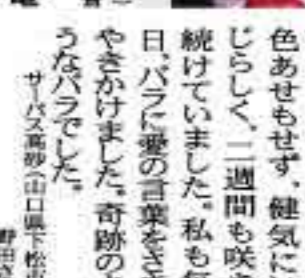
王子神社(東京都北区)

カフレタを注文したら
 こんな絵がかわいいの



王子神社(東京都北区)

雪の降る日、ふとラン
 ダを見ると小さな小さな



王子神社(東京都北区)

スイッチバックで有名な
 JR木次線の出雲坂根



王子神社(東京都北区)

金のはなる木。外壁改修
 時に折れてしまった株か



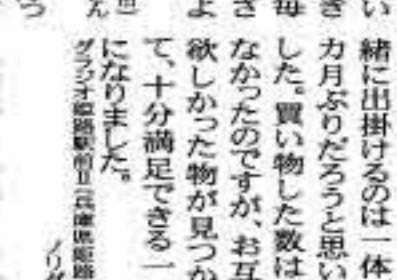
王子神社(東京都北区)

夫がマンション管理組合
 の理事を務めるようになりました。持ち回りであります



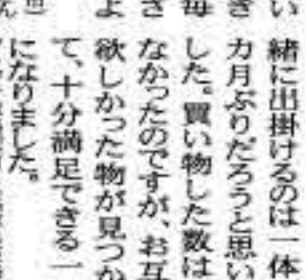
王子神社(東京都北区)

夫婦で、今年のは行き
 ます。今年には行きま



王子神社(東京都北区)

鋼の塩釜焼き。友達に
 ありがとうのメッセージと



王子神社(東京都北区)

私の出身は仙台、嫁いで
 から二〇年くらい地元を



王子神社(東京都北区)

夫婦で、今年のは行き
 ます。今年には行きま



王子神社(東京都北区)

鋼の塩釜焼き。友達に
 ありがとうのメッセージと



王子神社(東京都北区)

夫婦で、今年のは行き
 ます。今年には行きま



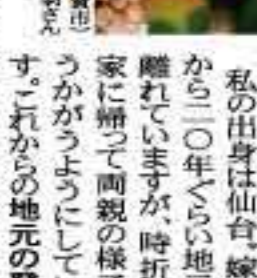
王子神社(東京都北区)

鋼の塩釜焼き。友達に
 ありがとうのメッセージと



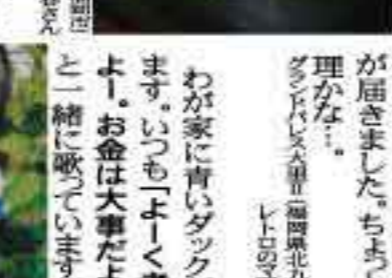
王子神社(東京都北区)

夫婦で、今年のは行き
 ます。今年には行きま



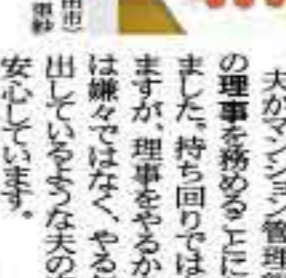
王子神社(東京都北区)

鋼の塩釜焼き。友達に
 ありがとうのメッセージと



王子神社(東京都北区)

夫婦で、今年のは行き
 ます。今年には行きま



王子神社(東京都北区)

鋼の塩釜焼き。友達に
 ありがとうのメッセージと



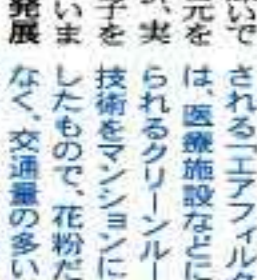
王子神社(東京都北区)

夫婦で、今年のは行き
 ます。今年には行きま



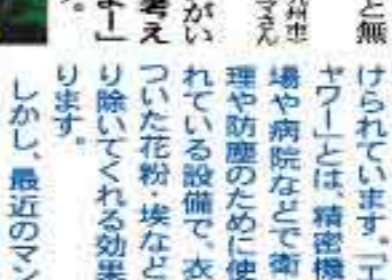
王子神社(東京都北区)

夫婦で、今年のは行き
 ます。今年には行きま



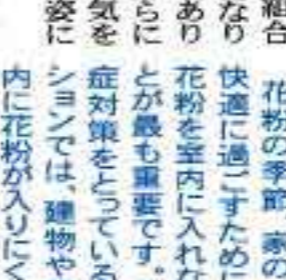
王子神社(東京都北区)

鋼の塩釜焼き。友達に
 ありがとうのメッセージと



王子神社(東京都北区)

夫婦で、今年のは行き
 ます。今年には行きま



王子神社(東京都北区)

鋼の塩釜焼き。友達に
 ありがとうのメッセージと



王子神社(東京都北区)

夫婦で、今年のは行き
 ます。今年には行きま



王子神社(東京都北区)

わたしを守れ。

MS&AD 三井住友海上

三井住友海上の安心

- 車/クルマの保険
- 家/家財の保険
- 火/火災の保険

〒104-8252 東京都中央区新川2-27-2 www.ms-ins.com



これからは家中すべての蛇口から「きれいなお水」を



- 人気の理由① 浄水されたきれいなやさしいお湯で一日の疲れをリフレッシュ。
- 人気の理由② 歯磨きや洗顔・洗髪も、安全な水で安心＆フレッシュ。
- 人気の理由③ キッチンの蛇口から出る水がキレイだから、料理がとっても美味しく作れます。
- 人気の理由④ 温水洗浄トイレをお使いのご家庭でも最適な水質でお肌を守ります。
- 人気の理由⑤ お洗濯も色褪せ防止＆ふんわり仕上げ。

健康・美容にとって塩素は有害です

人の身体には、ビフィズ菌など人体に有用な菌がたくさんいます。それらの菌が皮膚や粘膜などの病気を抑制する働きを行っています。塩素によって菌がいなくなると、成人病やシミ・ソバカス・シワなど皮膚の老化を促進してしまいます。また、塩素は発ガン性が確認されているトリハロメタンを発生させます。

人体は塩素を吸収しやすい性質です

通常の水道水には塩素が含まれています。それは、雑菌の繁殖を防ぐものであり、多少は必要な成分です。クリオの「おみずのたび」は、水道法に基づく塩素濃度に調節し、人の身体に塩素による影響が出ないレベルで家庭内に水を供給します。

高性能ACFフィルターで臭いや塩素を除去。

クリオの「おみずのたび」は、吸着スピードが速く、いやな臭いや塩素を素早く除去する「ACF(繊維状活性炭)フィルター」と、幅広い細孔構造により多くの対象物を吸着する「最高級ヤシガラ活性炭」を採用しています。また、3種類のセラミックスをパウダー化し、ACFフィルター成型時に練り込み、浄化性能を高めています。

オール浄水システムレンタル

おみずのたび

1日あたり 98円

月々 2,980円

※水道代は含みません。

しかも、3つの無料サービス付き

- 初期工事費 無料 取付約30分
- 定期メンテナンス 無料
- フィルター交換 無料

使用料以外の費用は一切いただきません。

各種水質検査に適合

厚生労働省の定める給水装置品として水道法基準に適合しています。

新圧性試験 (JIS S 3200-1)

浸透性試験 (JIS S 3200-1)

【財】日本食品分析センター「水道水水質基準試験」適合

さらに安心! PL保険加入商品

飲用や生活用水を供給する責任ある商品として、さまざまなアクシデントを想定した緊急保全対策を講じています。さらに、東京海上日動火災保険に加入していますので、万一のトラブルの際も速やかな対応ができます。

よくあるご質問にお答えします

Q1 市販されている浄水器とどこがちがうの?

「おみずのたび」は家中のお水がすべて浄水になる浄水器です。キッチンだけや、シャワーだけというものではありません。また一般の浄水器は塩素を残さないため雑菌の繁殖が心配です。「おみずのたび」は、安全でおいしくお水をお使いいただくために、水道法で定められた必要最低限の塩素(0.1ppm)を残しますので、安全でおいしくお水をお使いいただけます。

Q2 解約(お引越)の時はどうすればいいの?

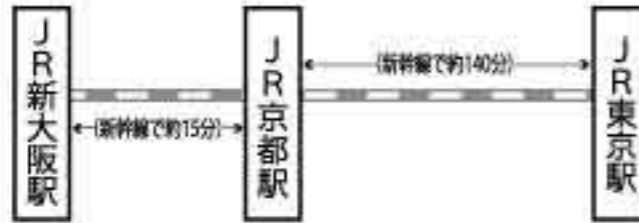
解約(お引越)のご連絡をいただくだけでかまいません。

Q3 定期的に掃除が必要?

いつも安全できれいなお水をご使用いただくため、弊社が定期的に点検やフィルター交換をすべて行いますのでご安心ください。

お申し込み・お問い合わせ 対応エリア/青森・岩手・宮城・秋田・山形・福島・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・東京・神奈川・新潟・富山・石川・福井・山梨・長野・岐阜・静岡・愛知・三重・滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山・鳥取・島根・岡山・広島・山口・徳島・香川・愛媛・高知・福岡・佐賀・長崎・熊本・大分・宮崎・鹿児島※一部島しょ部を除く

◆京都へのアクセスガイド



▲龍安寺(りょうあんじ)

禅苑の名刹。大雲山龍安寺。1450年(宝徳2年)、室町幕府の管領職にあった細川勝元が徳大寺公の山荘を譲り受け、創建した臨済宗の寺院。応仁の乱で焼失したが、勝元の妻・政元によって再興された。1499年(明応8年)には方丈が建立され、石庭もこの時に築造されたと伝えられている。

▼清水寺(きよみづでら)

「清水の舞台」と知られる音羽山清水寺。778年(宝亀9年)、延鎮上人が夢のお告げにより開山し、延鎮上人に帰依した坂上田村麻呂が千手観音立像を安置するために仏堂を建立したのが始まり。



▲平等院(びょうどういん)

栗白藤原道長が左大臣源重信の嫡子から譲り受けた別業をその子・頼通が、1052年(永承7年)に仏寺に改めた。鳳凰堂は60年も前から10円硬貨に刻まれ、日本人に馴染み深い。



世界遺産探訪
優雅を極めた千年の都
世界に誇る日本の美

古都京都の文化財

■類まれな庭園都市
長い間、日本の首都としての機能を果たしてきた京都には、時代とともにさまざまな庭が造られてきました。貴族邸宅や離宮などに用いられた優雅な寝殿造庭園、石と砂で自然の風景や仏教の世界観を再現した枯山水庭園などの名庭が残り、その文化的芸術的な遺産は世界の人々を今もなお魅了し続けています。

■平安遷都
七九四くいつ平安京
歴史の年号のゴロ合わせでも有名な平安京は、桓武天皇が七九四年(延暦十三年)に長岡京から遷都したことに始まりました。現在の京都市の中心部に位置しています。平安京は中国の風水の思想を取り入れ設計された都市で、四方を山に囲まれ、東に鴨川が西に桂川が蛇行しながら南へと流れていました。東西約四・五キロメートル、南北約五・二キロメートルの方形で形式の基本は平城京と同じく、基盤の目ように整然と区画されていました。条坊の区画とは別に道路用地を定めるなどの工夫が見られます。一四六七年(元仁元年)からおおよそ一年間続いた元仁の乱で、市街地の大部分を焼失し、衰退しましたが、一八六九年(明治二年)の東京遷都まで首都としての役割を果たしました。

古都京都の文化財は一九九四年に日本で五件目の世界遺産として登録されました。登録の対象となった数は日本国内でも群を抜いており、京都府京都市、宇治市、滋賀県大津市にある寺社など全部で一七件もの歴史ある建造物が文化遺産として認められています。平安遷都以来、千年にわたって日本の首都であった京都には多くの戦乱を乗り越え、さまざまな文化を生み出し、伝承してきました。日本国内で最高レベルの国宝や庭園などの文化財が集積する都市です。

京都の行事

京都では1年を通してさまざまな行事が行われています。その一部を紹介します。京都は、春・夏・秋・冬、いつ訪れても魅力に溢れている街です。行事の日程については、変更となる場合がありますので、ご了承ください。

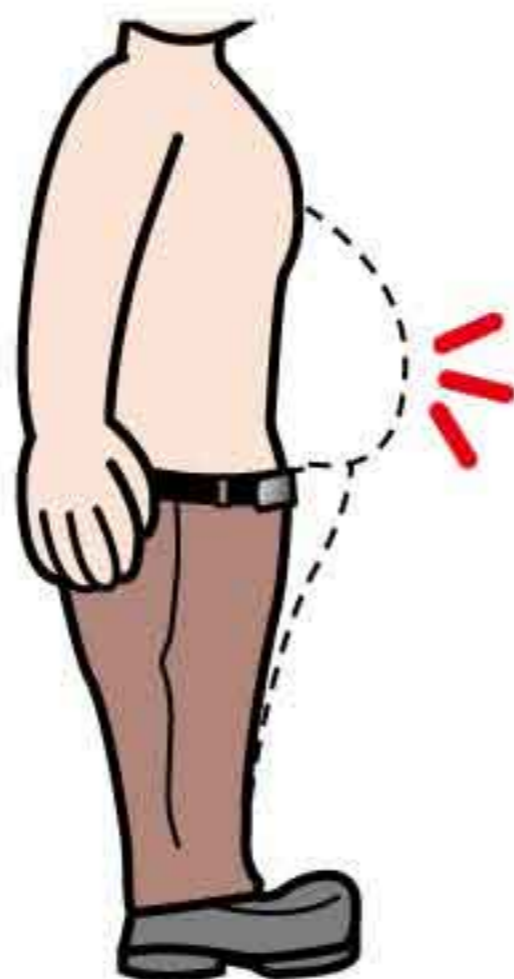
- 4月**
都をどり(1日～30日)／祇園甲部歌舞練場「ヨイヤッサー」の掛け声と共に春の到来を華やかに告げる古都の風物詩。
豊太閤花見行列(第2日曜日)／醍醐寺 枝垂桜、染井吉野、山桜、八重桜など1000本の桜が咲き誇る。
桜花祭(10日)／平野神社 「梅は北野、桜は平野」といわれるように、古くから桜の名所として知られ、約50種、400本にもおよぶ多種多様な桜が咲き乱れる平野神社で催される桜花祭。
- 5月**
つつじ・しゃくなげ園の開園(4月21日～5月13日)／三室戸寺 2万株のつつじとしゃくなげ1000株が見ごろを迎える。
葵祭(15日)／京都御所・下鴨神社・上賀茂神社 平安時代にはすでに行われていたという京都最古の祭。平安貴族の衣装をまとった行列が見もの。
- 6月**
神苑 無料公開(上旬の平日)／平安神宮 平安神宮の神苑が無料で公開される1日。約200品種、2000株の花菖蒲が咲き誇る。
- 7月**
観蓮会(上旬～8月上旬)／法金剛院 別名「蓮の寺」とも呼ばれる法金剛院。多種多様な蓮を楽しめる。
祇園祭(1日～31日)／京都市内 大阪の天神祭・東京の神田祭とともに挙げられる日本三大祭りの一つ。
【宵山】(14日～16日)／各山鉦町 各山鉦町では提灯の灯りに照らされた鉦(ほこ)と呼ばれる山車(だし)が楽しめる。
【山鉦巡行】(17日)／四条通～河原町通 中京・下京の町衆が各町に伝わる山車を曳行(えいこう)する。
- 8月**
五山送り火(16日)／京都市内 祇園祭と共に京都の夏を代表する風物詩。山に画かれた字跡に点火する行為の起源は、平安時代とも江戸時代ともいわれている。
- 9月**
八朔祭(第1日曜日)／松尾大社 八朔は旧暦8月1日のこと。このころ台風や病虫害の被害を受けることが多く、風雨安泰・五穀豊穡・家内安全を願うために行われる。
萩まつり(第3または第4日曜日前後)／梨木神社 可憐な花をつけた萩の枝に献句が吊るされ、秋の風情をしっかりと感じられる。
- 10月**
時代祭(22日)／京都御所～平安神宮 延暦時代から明治時代までの風俗や文物を表した時代風俗行列が見もの。
鞍馬の火祭(22日)／鞍馬・由岐神社 長さ4m、重さ100kgの大松明が振り回される壮大な火祭り。
- 11月**
夕霧祭(第2日曜日)／清涼寺 江戸時代の名妓・夕霧太夫を偲んで行われる供養祭。現役の島原太夫による舞が奉納された後、三門までの太夫道中が行われる。
嵐山もみじ祭(第2日曜日)／嵐山・渡月橋付近 小倉山の紅葉をたたえ、嵐山一帯を守護する嵐山蔵王権現に感謝する祭。華やかな舟遊絵巻が繰り広げられる。
- 12月**
大福梅の授与(13日～25日)／北野天満宮 北野天満宮の梅苑で育てた梅の実で作られる正月の縁起物「大福梅」。元旦の日、新年の招福息災の願いを込めて、いただく。
かぼちゃ供養(22日)／不思議不動院 京都では、冬至の日といえば「おかぼさん」。ぼけ封じや中風を防ぐご利益があるとされている。
- 1月**
皇服茶授与(1日～3日)／六波羅密寺 空也上人が村上天皇の病氣退散を祈願し、お茶を奉ったところ、たちまち病気が治ったという故事から、元旦に汲んだ若水を沸かし、小梅と結び昆布を入れた皇服茶を飲む習わし。
かるた始め式(3日)／八坂神社 平安装束に身を包んだかるた姫たちが、勢いよくかるたを取り合う。
- 2月**
北野天満宮 梅苑公開(上旬～3月下旬)／北野天満宮 祭神・菅原道真公がことのほか梅を愛でたことにちなみ、50種・約1500本の梅がある。
しだれ梅と椿まつり(18日～3月21日)／城南宮の神苑 梅の名所として知られる城南宮。華やかなしだれ梅と多品種の椿が楽しめる。
- 3月**
流しびな(3日)／下鴨神社 厄災を除くため、ひな人形を身代わりにして川や海に流す風習。
はねず踊り(第4日曜日)／随心院 はねず色とよばれる桃色の小袖を着た少女たちが、わらべうたを歌い、踊りを披露する。

お腹のブヨブヨどうにかしたい!! 運動に食事制限に頑張ってみたものの...

これが噂の 酵母ダイエット

女性だけでなく男性にも密かなブームとなっている酵母を用いたダイエット。そのブームのきっかけは、有名な女性モデルがある酵母を紹介したことだ。そして今、もっとスリムな体型を目指したいという多くの方がダイエットを続けている。なぜ、ここまでこのダイエット法が続くのだろうか？

酵母が脂肪のモトを分解!!



食べたものが スリムと無くなる!?

スリムな体型を維持するには、適度な運動をして食事をコントロールすることが大事である。しかし、いざ運動を始めてみてもなかなか続けることは難しく、食事制限をしてしまったものの逆に体調を崩してしまったりも少なくない。一時的にやせたとして

も、その体型を維持するためには相当の努力が必要となってしまう。

多くの人がダイエットに挑戦しているが、失敗をくり返すのは延々と続くダイエットをしているからなのである。今まで通りに美味しいものを食べて、簡単にやせられるものは無いのだろうか? そんな夢を叶えてくれたのが、この『酵母

酵母は善玉菌の一種で、脂肪のモトとなる糖質を分解してくれる有用菌である。つまり、食べてもその食べたものを無かったこととしてくれるのだ。あなたのまわりにも食欲旺盛なのに美しいボディラインを維持している人がいるはずである。そのような人の腸内環境を調べてみると、この酵母が活躍しているのだという。

腸まで届いて カロリー約1/3カット!!

今、密かなブームになっている酵母とはどのようなものなのか。酵母は、脂肪のモトとなる糖質が大

好物で、その糖質を脂肪にならない炭酸ガスと水に分解してくれるのだ。

しかし、一般的な酵母は胃酸で死んでしまうので、体内で活躍することができない。そこで注目されているのが、特別培養により、胃酸に対する耐性を持たせた「活性ドライ酵母」である。

我慢しないから成功できる!! 食べてカロリーダウン「生き生き酵母くん」

そこで、次のような実験をしてみた。体内の温度とほぼ同じ40℃のお湯100ccに砂糖5gを入れ、そこに活性ドライ酵母2gを加えて、カロリーの变化

を計測してみた。すると2時間後には、なんとカロリーがゼロになったのだ。また、ごはん100gに活性ドライ酵母2gを足して、カロリーの变化をみると、なんとカロリーが約28

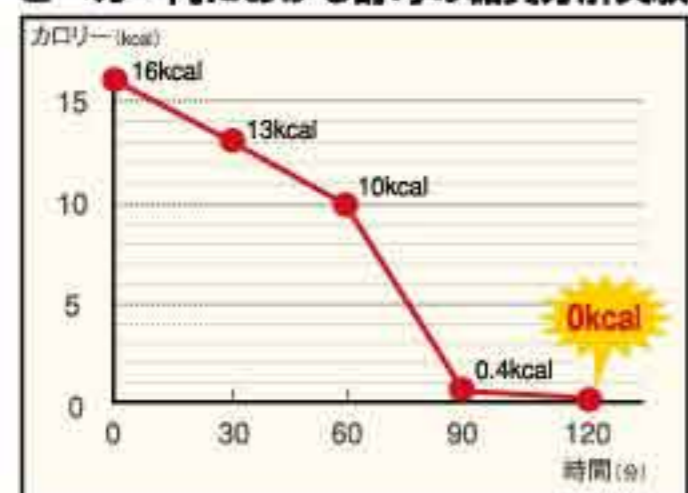
1日2袋!!ただ飲むだけの簡単ダイエット

日本でも美しいボディラインを誇るモデルが愛用しているという『生き生き酵母くん』は、日本で定評のある活性ドライ酵母を主原料に、腸内環境を整えてくれるビフィズス菌や酵母とお馴染みのもろみ酢など、厳選された原料が配合されている。少し食べ過ぎたという時にこの『生き生き酵母くん』を飲んでみると、しばらくして炭酸ガスが出てきた。それは、胃の中で活性ドライ酵母が食べたものを分解し始めている証拠なのである。食べたものがスリムと無くなるという感じが気持ちいい。

次に变化を期待できるのがトイレである。朝、トイレに行くのが普段以上にすっきりと出てくれる。これは、酵母をはじめ食物繊維やビフィズス菌が腸内環境を正常にしてくれるからである。朝スッキリしたい人だけに变化が分かる訳でなく、普段軟らかい人も腸内環境が良くなることにより、形のあるものを出すことができるようになるのだ。炭酸ガスとトイレの変化に気がついてくれた人は、すぐに体重の変化にも気が付くことだろう。



ピーカー内における酵母の糖質分解実験



40℃のお湯100ccに砂糖5gと酵母2gを入れ、カロリーの変化を測定。(自社調べ)

特別培養で遂に誕生 生きたまま届く「活性ドライ酵母」

酵母もろみ酢 ビフィズス菌

1箱30袋入り
内容量60g (2g×30袋)

3,990円 (送料別途500円)

※中国産原料は一切使用していません。

乾燥/生酵母(活性ドライ酵母)、もろみエキス末、ビフィズス菌、抹茶、オリゴ糖、黒糖カルシウム、ビフィズス菌

お家で便利な定期コースのご案内

約9割の方がお喜びの注文!

送料からカットする
定期コースの**4大特典!**

- 特典1 商品代金最大15%引き
- 特典2 送料500円無料
- 特典3 いつでも変更・中止できます
- 特典4 返品OK! 全額返金

1年コース 3,391円×6箱
2年コース 3,591円×4箱
3年コース 3,790円×2箱

思い立ったら
今すぐに!

お申込番号 915-1111 ご注文の際はこの番号をお伝え下さい。 FAX 0120-04-9896

0120-04-9898

受付時間:午前8時~午後9時(年中無休)

※ハガキの必要事項をご記入の上、FAXして下さい

郵便ハガキに右記の①~⑦の項目をご記入の上、ご投函下さい。

①商品名・数量
②定期コースの回数(3ヵ月ごと・2ヵ月ごと・毎月)
③お届け先住所
④氏名
⑤電話番号
⑥生年月日
⑦お支払方法

〒197-0822 東京都小平市
小川東1-22-5
毎日元気
〒105-0004 東京都港区新橋3-2-3