



2010年

暮らしの歳時記

母の日の てのひらの味 塩むすび

母の日が5月第2日曜日になったのは昭和24年からです。これは、アメリカに習ったもので、それ以前について、母の日は皇后陛下の誕生日が母の日でした。



第343号

発行 「冬」寒くない家 「夏」暑くない家  
新築・各種リフォーム・不動産・エクステリア・土木  
上下水道・太陽光発電・オール電化・建物解体・ガラス他

**ぐん.せい建商(株)**

本店 〒370-3504 北群馬郡榛東村広馬場2207-1  
高崎店 〒370-3524 高崎市中央町640-9  
フリーダイヤル 0120-266-110 FAX 0279-54-8708

100歳健康法

背伸び歩きで、キレイに健康に

大人気のウォーキングですが、ただ歩くよりも背伸びをしながら歩く方法で、特に足が引き締まり足痩せ効果が期待できます。慣れたらかかとを思いきりあげた状態のまま、階段の上り下りをすると尚効果があります。その際かかとを上下させたり、お尻が突き出した形になると効果はなくなります。脚と腹筋背筋、側筋もほどよく鍛えられますよ。



くらしに+<sup>プラス</sup>

イージーチェアで、自分だけの安らぎ

別名を安楽椅子とも言います。休息を目的に作られた座り心地の良い、ゆったりとしたパーソナルチェアです。



大きめの座面をもち、リラックス感を高めるため、背もたれを傾斜して肘掛けを付けています。読書や音楽を楽しんだり、自分だけの時間を楽しむのには最適です。

緑に囲まれて暮らしたい ガーディングの達人

皆さんは、ガーディングを行う時に肥料や水などに気を遣っていると思います。しかし、土そのもののことは、案外知らないものです。土が酸性かアルカリ性は、土に含まれている水素イオン濃度で決まります。これを表示するphは7が中性で、数字が大きくなるほどアルカリ性が、小さくなるほど酸性が強くなります。一般的に植物はph6~6.5位を好むとされています。でも雨の多い日本では、土壌中が酸性になりやすい為、石灰などによる酸性の中和を考える必要があります。また都市化の進んでいる地域では、コンクリート舗装や乾燥の影響により土がアルカリ性に傾きやすく、この場合は逆に、石灰の使用が植物の生育を妨げる場合があります。

土に酸性・アルカリ性があるのを知っていましたか？



造園樹木では一般的に、豆科植物を除いてやや酸性の土が適していると言われます。また、樹木の種類により酸性土壌に強いものとそうでないものがあります。

酸性土壌に強い樹木...

赤松、モミ、アザレア、紫陽花、エリカ、シラカシ、キリシマツツジ、けやき、苔桃、サツキ、石楠花、ドウダンツツジ、ブナ

酸性土壌に弱い樹木...

カツカキブキ、コノテガシワ、オリーブ、山茶花、サンゴジュ、ツゲ、椿、薔薇、ヤマモモ



材料

【4人分】

- ひじき 20g
- クレソン 1束
- 玉ねぎ 1/4個
- トウモロコシ(缶) 40g
- マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2

ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ  
~ひじき+クレソン+玉ねぎ効果~

ひじきを洗って水に戻し、軽く湯通ししておく。クレソンのやわらかい葉の部分摘む。玉ねぎを薄切りにして水にさらし、水を切る。

と トウモロコシ(缶詰)を、マヨネーズと醤油を合えたソースであえれば出来上がり!



不動産情報! ぐんせい建商は建築用地を探すことからお手伝いします。

<p>箕郷町下芝 売土地</p> <p>土地/66.2坪</p> <p>980万円 東南角地、団地内</p>	<p>榛東村広馬場 売土地</p> <p>土地/63.17坪</p> <p>495万円 南道路</p>	<p>榛東村広馬場 売中古住宅</p> <p>土地/199坪</p> <p>建物/40坪</p> <p>価格相談 夜景きれい、東南角地</p>	<p>榛東村広馬場 売土地</p> <p>土地/62.5坪</p> <p>437万円 南道路、分譲地内</p>	<p>榛東村山子田 売土地</p> <p>土地/90坪</p> <p>価格相談 南西角地 造成済</p>
<p>箕郷町生原 売土地</p> <p>土地/70.8坪</p> <p>552万円 新規分譲地 他区画有り</p>	<p>箕郷町矢原 戸建アパート</p> <p>5LDK</p> <p>ビルトインカーポート</p> <p>月額75,000円 一戸建て(2階)</p>	<p>吉岡町下野田 売土地</p> <p>土地/140坪</p> <p>1170万円 事務所可 倉庫有り</p>	<p>使わない畑、余っている土地・建物</p> <p><b>お売り下さい!</b></p> <p>お気軽にご相談下さい!!</p>	