

アイライクホーム通信

2015年 夏号

世界文化遺産の富士山を登らずに楽しんでみませんか？



2013年6月に世界文化遺産に登録された富士山は、夏のマイカー規制（富士スバルライン）、入山料の任意徴収（1000円）、登山道での渋滞、高山病等で登るのは大変です。当然ですが登ると富士山は見えませんし、独立峰の火山なので6合目を過ぎると緑の景色はなく岩場の登山道が続きます。（8合目からはかなり急で、クサリを頼りに登る道もあります）そこで、下から楽しめる世界文化遺産『富士山』を探してみました。

その1 山中湖の北側約800mの所にある『花の都公園』は30万㎡の敷地に春はチューリップ、夏はひまわり、秋はコスモスが咲くお花畑。大型温室の「フローラルドーム」や滝が流れる「清流エリア」がある花のテーマパークです。駐車料300円。入園料500円（大人）無料エリアもあります。花の都公園総合案内 TEL0555-62-5587



その2 文化遺産の構成資産の『忍野八海』は、富士山の伏流水に水源を発する湧水池が点在しています。場所は山中湖の北西約3kmに位置する忍野村内の約400m四方に湧水池があります。池により入館料が必要。（最大の大きさの出口池はお釜池から徒歩10分ほどと離れている。）中央自動車道河口湖ICから約20分 忍野村観光協会公式サイト『おしのナビ』をご参照下さい。

その3 温泉に浸かりながら富士山を見る。『紅富士の湯』は山中湖の北西約600m（山梨県南都留郡山中湖村山中865-776 TEL0555-20-2700）大人700円10時～21時 定休日 火曜（祝日・GW・7月～9月・年末年始は営業）

その4 『白糸の滝』 静岡県富士宮市上井出（東名富士ICから約40分。駐車場500円～）富士山の雪解け水が、高さ20m・幅150mの湾曲した絶壁から、大小幾筋もの滝が流れ落ちています。富士山と同じように雄大な白糸の滝です。お問合せは富士宮市観光協会 TEL0544-27-5240

近くの田貫湖の湖畔にある『休暇村富士』（静岡県富士宮市佐折 634 TEL 0544-54-5200）では富士山を見ながら入浴が可能です。日帰り入浴もあります。（ご利用は11～14時で火曜定休日 大人650円）



その5 『三保の松原』 静岡市清水区三保 清水港から駿河湾に突き出した三保半島東岸に広がる美保の松原には、天女の羽衣伝説で知られる羽衣の松があります。（清水ICから約25分。）（注）周辺は駐車場が少なく、土日はかなりの混雑する時があります。東名高速（古い方）上り線の富士川SAからと県道富士川身延線からアクセス可能な道の駅『富士川楽座』では、お土産だけでなく富士山をみながらの飲食が楽しめます。



白糸の滝

日頃のご愛顧に感謝

当社が加盟しているTOTO越谷リモデルクラブ主催

TOTO夏の感謝祭にお越し下さい

8月29日(土)10時～17時、30日(日)10時～16時

TOTO越谷ショールーム(埼玉県越谷市東大沢3-14-12)にて開催



システムキッチンが新しくなりました。

お楽しみが盛りだくさんです。

オムそば、かき氷、スイカ、ドリンク

各種プレゼント(御来場、お見積りで)

豪華景品が当たる大抽選会

「テーブルコーディネートとヘルシー野菜料理を楽しむ会」

午前、午後各1回の予定。恐れ入りますが事前にご予約下さい。

★当日はご案内状をご持参ください。お見積りは予約が必要ですので、担当者または当社にご連絡下さい。

今日の晩ごはん

ズッキーニの梅マヨ和え



材料(4人分)

- ズッキーニ.....1本
- 塩.....適量
- サラダ油.....大さじ1
- 梅干し.....1個

【A】

- マヨネーズ.....大さじ1
- 薄口しょうゆ...小さじ1/3
- 白ごま.....小さじ2

- 1 ズッキーニは両端を落として1cmの輪切りにし、塩を振っておきます。水気が出たらペーパーでしっかり拭き取りましょう。（水分が残っていると焼くときに油はねするので注意！）
- 2 梅干しは種を取って包丁でたたき、【A】を混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、ズッキーニを両面がきつね色になるまで焼きます。
- 4 2に3を和え、器に盛り付けたらできあがり！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」（学研教育出版）

キレイをキープして、目指せ美肌！

美容のプロがお肌のメンテナンス方法を伝授！

Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

活性酸素を除去して美肌をキープ！

肌老化の原因の1つと言われる活性酸素。紫外線や大気汚染、タバコの煙などの影響で体内や肌の表面に発生し、肌の皮脂と結びつくと酸化が起こり、過酸化脂質に変化します。これは、カットしたリンゴの表面が茶色く変化するように、肌の細胞がサビてくる「肌サビ」という現象で、シミやくすみなどにつながります。30代を過ぎたころから年齢とともに過酸化脂質が増加し、さらに紫外線を多く浴びた人ほど悩まされやすくなります。美肌をキープするためには、美白ケアと同時に「抗酸化対策」を日常生活に取り入れることが大切。抗酸化作用に優れた成分は、赤ワインなどのポリフェノールが有名ですが、ワインが飲めない人には、美白ケアと同時に抗酸化作用ももたらすビタミンCがお勧め。スキンケア化粧品を使ったり、レモンやキウイ、ブロッコリーなど、ビタミンCを多く含む食材を食事に摂り入れるとよいでしょう。



米村亜希子 ロンドンファッション専門学校で、スキンケアのアドバイザーとメイクの資格を取得。エッセイスト、ビューティーアドバイザーとして、テレビ・ラジオに出演。雑誌記事等の執筆や講演も多数。著書に「もっときれいになる美人道」（中経出版）などがある。HP: <http://www.akiko-yonemura.com/>

【編集後記】

新国立競技場のプランが再度、全く新しい物に検討し直すことになりました。1300億円の予算での計画が2520億円のプランに成ったというのが一番の原因でした。そんな事は建築に関わった者なら、あの奇抜なデザインのプランが示された瞬間に誰でも気づいたことです。

国の威信を賭けたオリンピック競技場を決めるのに建築の専門家がたった一人で建築素人の役人や文化人、芸術家が決めたのがそもそも無謀でした。1300億円でもかなりの予算です。今度はせめて50%の国民から支持される様な物を作ってもらいたいものです。

代表取締役 小野寺 邦彦



秋号は10月頃の予定です。

2015年 夏号 (有)アイライクホーム 春日部本店 Tel 029-0120-76-6636 茨城営業所 Tel 029-835-3051