

mogura

2015.2月号... vol.81

腸!! ちょコレト...
「ちょ～幸せ～♡♡」
の法則!!!



東京都動物愛護推進員の
研修会に行きました...
ペットのニオイ プロは
どうしてる???

東京都動物愛護推進員の
研修会に行きました...
第1回 研修会

- 部屋と廊下と フーンとペットの臭い
が気になりませんか? 冬は特に窓を閉めて換気する回数
が減るので、室内に臭いもこもりがち! 先日、行き場を失った動物
が収容される保健所へ、現職の方からニオイ対策を学んできました。
- ① エアコン、換気扇のフィルターにホコリやペットの毛が付着すると、そこに臭い
が吸いつき、更にはそのお使用すると室内に拡散! フィルター清掃おまけ!
 - ② 尿臭には、クエン酸を水に溶かしたものをスプレー容器に入れてシャッと
しから、水拭き。クエン酸は薬局で買えます。猫ちゃんの尿臭に最適!
 - ③ フン(便)臭には重曹が効きます。カーペットなどに重曹をまいてしばらくしてから
掃除機で吸い取り。ゴミ箱に重曹をまいておくのもいいですね! タレ洗濯機も!
 - ④ 動物の臭いは主に皮脂のニオイのため、「脂」です。脂は目に見えませんが
飛散し、壁や天井に吸着します。「脂汚れ」に強い台所洗剤などを使い、
壁の清掃が有効。壁の変色を見つけたら、最初から少量で試して!
- ...以上、お役に立てればうれしいです♡

『幸せホルモン』って耳にするとありますか? 「セロトニン」という脳内で分泌されるホルモンの別名です。
セロトニンの役割は「心が穏やかで幸福感を感じる」ために働くこと。私たちが日常の中であっても、
幸せなことが起きているのに「幸せと感じにくい」時、体内ではセロトニン不足が起きているそうなんです。
また、セロトニンと並んで有名なドーパミンは「やる気やワクワク感」を生み出す脳内ホルモンなのですが、
この両者、脳内ホルモンでありながら、その種の95%は「腸」で生み出ている... すなわち、どんなに
頭(脳)で「幸せを感じたい」と念じていても、腸が健康でセロトニンやドーパミンの種をせっせと作
てくれないと、その種を脳内で花咲かせることができにくい... 幸せを感じにくい... のですね。
では、『幸せホルモン』作りの手順を追ってみましょう♡(ご自身のカラダを「幸せの花」の花畑と思っ♡)

腸で 幸せホルモンの種(セロニン・ドーパミン素)が生み出さる ⇒ 生み出すためには 善玉菌の多い
健康な腸が大切 ⇒ 生み出した種をせっせと脳に運ぶのも 善玉菌の役目 ⇒ 脳に運ばれた種は、
種は、肥料となる ブドウ糖などの栄養で開花 ⇒ ウキウキワクワク♡ 幸せ～な気持ちに
なります。今度もまた頭で「幸せになりたいわ♡」と考えたり、幸せを待っていたら...

少し視点を変えて、腸の健康も考えてみませんか?? 新たな幸せ発見がまると♡

腸の中で生み出した種は最終的に花を咲かせなければ「元も子もありません... 最後の

開花には チョコレートを代表とする ブドウ糖! もうおバレンタイン♡
チョコレートの肥料で ちょ～幸せな日になりましょう♡

《幸せカラダづくりレシピ》

✿ セロニンを増やす ✿

バナナ、ピーナッツ、アーモンド、
くるみ、卵黄、豆腐、納豆、
大豆、牛乳、チーズなど。
(牛乳は必ずよく温めて飲む!)

✿ 善玉菌を増やす ✿

ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ
味噌など発酵菌豊富なもの、
日本食に良く使われる昆布、
わかめ、のり、大豆などの水溶性
食物繊維、リンゴ、茶、
キャベツ、大根など。

(温かい飲み物のお味で飲む!)

✿ ブドウ糖を増やす ✿

白米、チョコレート

壁に床??? 床が壁???

ビニールクロス貼り仕上げの壁。

オフィスの会議室なので、椅子の背もたれが擦れます。

そのためビニールクロスが 傷だらけになってしまいました。



※写真だと傷が良くわかりませんが、実際は かなりの傷跡です

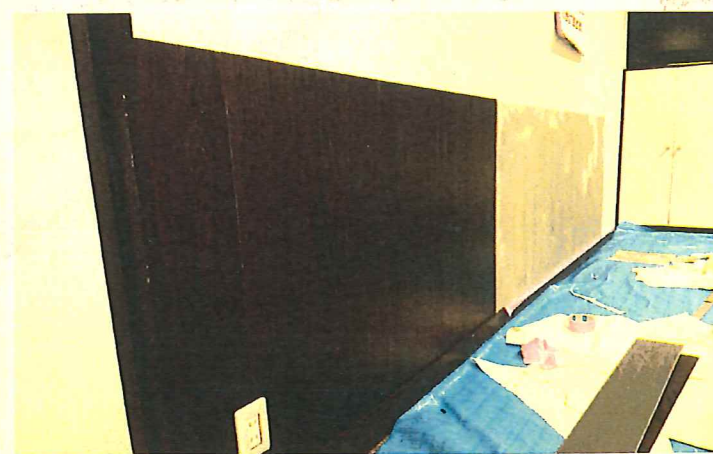
『修理をして、今後傷がつかないようにできない??』
とのご依頼。

ビニールクロスを貼り替えて綺麗にしても、
当然また傷が付きまます。

下地の状況、既存部材との取り合い、施工時間、コスト...

諸々考えた結果「床に貼るウッドタイル」を貼ることにしました。

1枚の長さが900mmなので、ちょうど傷が隠れる高さに!



「床仕上げ材」でも、床以外の場所に使ってもいいんじゃない? 珍しく 固～い頭が 柔軟に働きました♪(笑)

※発行元 meが建築部
鬼建設(株)
新宿区新宿1-18-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8186