

2008
夏号
《NO.18》

NAKAJIMA press

なかじま ぶれす

～森林セラピーは「癒し」の処方せん～

心と体を癒やしに森へ行こう！

癒し効果のあることが科学的に実証された「森林セラピー」。
森林では都市に比べて、ストレスホルモンの濃度が減少。

これまで親しまれて「森林欲」ですが、その効果を科学的に解明し、健康づくりに積極的に役立てる試みが「森林セラピー」です。森の風景や香り、音色、肌触りなどを感じながら心身の元気を取り戻す健康回復・維持・増進活動です。



森の音色

森の中では、木立の葉が風に揺れる音や小鳥のさえずり、水の流れる音などが、絶え間なく響き続けています。爽やかな音を、目を閉じて聞くことにより、血圧、脳活動の鎮静化などの効果があります。



森の風景

ただ森の風景を見るだけで、体が受けるリラックス効果はとても大きなものです。血圧や脳活動が鎮静化するなどの作用をもたらします。



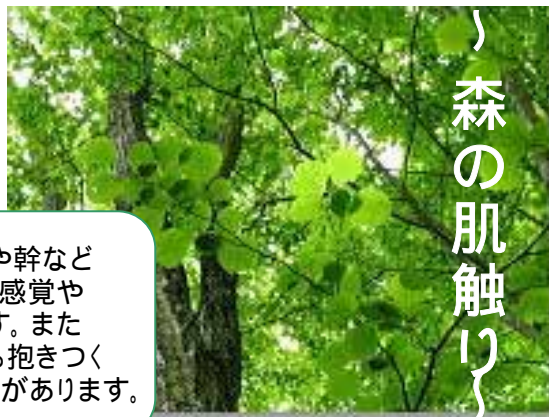
森の滋味

森林は有機物の宝庫です。木の実やキノコ、湧き水など新鮮で力強い森の滋味を口にすることで、心の充足感は何れも体にもよい効能を享受することができます。



森の香り

スギやヒバといった木の香りは血圧や脳の活動を鎮静化させ怒りや緊張を緩和させる効果があります。また、大きく深呼吸することで、森林にたくさん放出されているフィトンチッドを取り入れることができます。



森の肌触り

手のひらや足の裏で、木の葉や幹などに触れることで、よりくつろいだ感覚や心地よさを感じることができます。また気に入った巨木が見つかったら抱きつくことでも心を落ち着かせる作用があります。

[FP工場見学会]

～只今Wキャンペーン実施中！～
(7月、8月開催のみ)



FPの工場見学会に行きませんか？
7月13日(日)・8月3日(日)
ご連絡、お待ちしております！！

*いずれも、ご来場いただいたお客様が
ご建築される際とさせていただきます。

*「ガラス」キャンペーン
FPの家、標準仕様樹脂サッシのガラスを
遮熱ガラスにグレードアップ！アップ分を
普通ガラス価格にてご提供

*「クルム」キャンペーン
約畳2帖分の大きな保冷庫「クルム」
機器本体をプレゼント



アルミ製室内物干し



とことんこだわった室内物干しの
決定版！

シーツが7枚も干せるのに
たたむと厚さわずか2.5cmの
薄さで重さも約3kg！
コンパクトに折り畳めるので
場所をとらずに収納できます。



梅雨時や花粉のシーズン
ばかりでなく、日中洗濯物を
干せない時などにも。

参考価格 ¥14,490

収納百貨店「Hokuto」
<http://www.hokuto-net.co.jp>



[FPの家のちょっといい話し～！]

<梅雨なんてヘッチャラ～>

FPの家に入居2年目のH様のお話し！

* 去年の梅雨の時もそうでしたが、今年もやっぱり
家の中は快適！ジメジメ・ベトベト感がゼロ。
(エアコン2階の1台を冷房除湿で運転) 家中どこに
いても、殆ど温度差なしです。
勿論洗濯物も乾いてしまうので、コインランドリー
いらず。
天気予報も気にならず～主婦の味方なお家ですね。



[簡単おやつ～！]

「懐かしいイチゴ牛乳の作り方」

[材料]
1人前

牛乳200cc
カキ氷用イチゴシロップ適量



1. 牛乳とイチゴシロップ
2. 牛乳とイチゴシロップを
かき混ぜながら加えて
出来上がり。

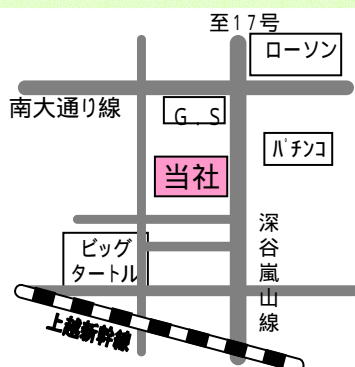
出来上がり～



メロン、レモンのシロップ
で作っても美味しいかも。

編集員のひとりごと
最近休みの日は、子供達の
行事でいっぱい！頑張る姿
を見るのは好きで～元気が
出るのですが、このところ体
力が低下^^; 年のせいかも？
体を癒しに森林浴にでも
行こうかな～
これから暑い～夏がやって
来ます。みなさん体調を壊さ
ないようにご自愛下さい。

[案内図]



(株)中島建設

深谷市上野台2539

TEL 048 - 571 - 0198

FAX 048 - 573 - 8326

インターネットホームページ

<http://www.nakajima-kensetu.com/>

インターネットメール

info@nakajima-kensetu.com