



Topicks

1 Info マスコットキャラクター名決定!

前回の中村新聞Nstyleのアンケートで、本誌マスコットキャラクターの名前を募集しました。社内投票の結果、名前は「ナカピー」に決定! これからの活躍にご期待ください。ほかに素敵な名前をたくさん考えていただき、ありがとうございました!



2 Info QUOカード1,000円分をプレゼント!!

本誌同封のハガキのアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)をプレゼントいたします。皆様からのご意見は今後の紙面作りに反映させていただきます。ご協力の程よろしくお願いたします!



★Vol.01の当選者10名様にQUOカードを発送させていただきました。ありがとうございました!

3 Voice 中村建設(株)からのお知らせです。

中村新聞や中村建設(株)の情報は、ホームページにてご覧いただけます。施工事例も写真付きで紹介していますので、一度のぞいてみてください。



中村建設 検索



読者リクエストコーナー 施工事例Pick Up

総社市 K様邸

シンプルで、家族がくつろげる家

広々としたLDKとその横にある和室は解放感があり、家族がゆったりくつろげる空間になっています。

2階にある家族それぞれの部屋も広々としているので、一人の時間を楽しむこともできます。各部屋の壁紙には異なるテイストのクロスを選ばれており、オーナー様のデザインセンスが光る家になっています。



編集後記



住宅部 住宅課 新開 啓司

中村建設で住宅営業をさせていただいております。新開です。Nstyle Vol.02は楽しんでいただけましたでしょうか? 中村新聞リニューアル第一弾となったお正月号では、多くのお客様からご意見・ご要望のほか、あたたかい励ましのお言葉をいただき感激いたしました! 皆様のより良い暮らしを実現するために、すこでも役立つ情報をお届けしてまいりますので、これからもよろしくお願いたします。

私ども中村建設では、岡山県内や近県で住宅の新築や畳の表替え等、また、住宅関連の工事をさせていただいたお客様のアフターメンテナンスなど、各種承っています。ちょっとしたことでも構いませんので、お気軽にご相談ください!

next Nstyle 03

テーマ 『夏の快適ライフ(仮)』

7月下旬配布予定



[ホームページ] <http://nakamurakensetsu.com>

一級建築士事務所 中村建設株式会社
本社: 716-0046 高梁市横町 1541-5 TEL.0866-22-1777 FAX.0866-22-7616
岡山支店: 700-0945 岡山市南区新保 1310-1 TEL.086-244-1777 FAX.086-243-7616



Nstyle

新しい暮らしかた情報誌

リフレッシュするなら
おでかけ派?
おうち派?



新緑の行楽シーズンを迎え心が浮き立つ今日この頃。どこかにおでかけ予定の方も、ご自宅ゆっくりされる方も、過ごしやすいこの季節を楽しんでください! 今回のテーマは、「リフレッシュ」。おでかけ先で自然の生命力からパワーをもらい、ご自宅での生活をすこし変えることで、心身ともに新鮮さを感じられるライフスタイルをご紹介します。

Life Style



Gourmet Spot



Refresh Item



Refresh style

おでかけ派

草木が鮮やかな緑になり、寒かった冬を忘れさせてくれる行楽シーズン。緑や土、太陽の光に触れて、感じて、疲れた心と身体をリフレッシュしてみるのはいかがでしょうか？



リフレッシュ、アナタはどちら派？

Refresh style

Refresh style

おうち派

これから梅雨を迎え、外に出られない日も増えてきます。雨の日でも、自宅で行えるリフレッシュ方法があります。まずは、生活スタイルを変える工夫から始めましょう！

Outdoor

01

自然の中でヒーリング



森林浴

森の中は人を癒やす要素がたくさん。木や土の匂い、川のせせらぎや風の音など、自然のリズムに浸ることで、心身ともにリラックスするのが森林浴です。



日光浴

太陽光には除菌作用のほか、カルシウムの吸収を促し足腰を丈夫にする働きがあります。森の木々を通った柔らかな日光は、心身の健康に効果的です。

Outdoor

02

脳と身体をリフレッシュ



非日常体験

非日常体験をすると人の脳は、働く部分が切り替わり、リフレッシュされます。各地で催されるイベントや特別な体験で脳をスッキリさせましょう。



有酸素運動

ウォーキングなどの有酸素運動を長時間続けると、体中の酸素供給量がアップします。その結果身体の緊張はほぐれ、頭の回転は良くなります。

Check

岡山イベント情報

行楽シーズン本番。今しか体験できない岡山のイベントをご紹介します！

岡山後楽園 春の幻想庭園



日本三名園のひとつ、岡山後楽園がキャンドルや照明で幻想的に彩られます。期間中の土曜日は「きものDay」で、和装の方は入場料無料！

期間：4月27日(金)～5月6日(日) 18:00～21:30
場所：岡山市 岡山後楽園
料金：【入園料】大人 400円 / シニア(65歳以上)140円
高校生以下無料
詳細：http://okayama-korakuen.jp

藤公園 藤まつり



全国各地、そして海外の藤約100種類、150本が咲き乱れる「種類の多さ日本一の藤公園」。総延長約500mの藤棚の、幻想的な美しさは必見！

期間：4月下旬～5月上旬 8:00～21:00
場所：和気町 藤公園
料金：【入園料】大人 300円 / 小人(中学生、小学生)150円
※花の見頃の期間のみ有料
※花の見頃の期間のみ有料
詳細：http://www.town.wake.okayama.jp/

名勝奥津溪 春のプレミアムウォーク



東洋一の藍穴群と言われる白淵の藍穴群を始め、奥津溪八景などをガイドの解説付きで散策します。歩いた後は奥津温泉「花美人の里」でリフレッシュ！

期間：6月13日(水)ほか 9:00～10:00 **要予約**
場所：鏡野町 名勝奥津溪
料金：【基本コース】大人 2,100円 / 小人 1,300円
※案内料、保険料、花美人の里入浴券込み
※案内料、保険料、花美人の里入浴券込み
詳細：http://satoyama.holiday/

Indoor

01

自宅でリラックス



ストレッチ

朝起きたときや寝る前にゆっくり身体をほぐすことで、血の巡りが良くなるストレッチは、息を吐きながら伸ばす筋肉を意識して行うことが大切です。



五感を活用

ひのきやハーブの香りを楽しみ、好きな音楽を聴く。お気に入りの画集を眺めながらコーヒーを味わう。相乗効果でリラックス効果がアップします。

Indoor

02

生活をアレンジ



行動の切り替え

同じ作業に疲れたときは、真逆の行動でリフレッシュ。例えば、パソコン作業後は、目を使う読書より、身体を動かしたり、ペットや植物の世話が効果的です。



部屋の模様替え

生活環境を変えると気分がらっと変わります。快適さ・動きやすさを念頭に、どんな部屋にするかアレコレ想像するのも楽しい時間です。

Check

模様替えのポイント

失敗しない部屋づくりに押さえておきたいポイントをチェック！

ポイント1 コンセプトを決める

初めに、どういった部屋にするかコンセプトを決めましょう。白を基調にしたシンプルな部屋、モダンな雰囲気のある部屋など、しっかりイメージします。お洒落な友人宅やインテリア雑誌などを参考にするとイメージしやすいです。



ポイント2 動線の確認

部屋の使いやすさに大きく影響するのが動線(生活の移動でよく使うルート)です。家具がいつも邪魔に感じてしまう場合、動線が確保できていないといえます。家具を配置する前にシミュレーションしておくことも大切です。



ポイント3 大型家具の配置

大型家具は必要最小限に抑え、位置を最初に決めます。配置は水平・横長を意識することで、スッキリした印象の部屋になります。視線を遮る家具があると圧迫感を感じ、部屋が狭く見えるので、目線より低い家具を選びましょう。



ポイント4 小物で変化を加える

部屋のアクセントとなる小物の存在も重要です。シンプルな部屋に鮮やかな色の小物を置くだけで、引き締まった印象になります。ポイントはベースとなる家具との相性で選ぶこと。絵画や観葉植物は癒やしに欠かせないアイテムです。



Gourmet Spot

ここで一息いれましょう！

イチオシ グルメスポット

甘い物を食べると、運動エネルギーになるだけでなく、脳がリラックスし、精神安定につながります。季節の甘味が楽しめるお茶屋で一服いかがですか？

岡山後楽園を愛でながら食べる、和スイーツ！

岡山の名勝後楽園にある「福田茶屋」は、お抹茶やお団子などの定番メニューのほか、その季節でしか味わえない特別メニューが人気の憩いの空間です。



あんみつ(ほうじ茶付き) ¥750



抹茶パフェ(ほうじ茶付き) ¥880



所在地：岡山市北区後楽園1-5 (岡山後楽園内)
営業時間：8:30～18:00 (オーダーストップ / 17:30)
※営業時間は3月20日～9月30日のものです。
※後楽園イベント開催時は開店時間、閉店時間を変更することがあります。
086-272-2670
www.fukuda-chaya.jp

Refresh Item



癒やしのひとときを実現！

リフレッシュアイテム

「癒やし」に関する商品は専門店に限らず、雑貨店、セレクトショップなどでもよく目にします。家庭で使えて、リラックス効果が期待できるアイテムをご紹介します！

1 アロマオイル



種類も大変豊富な癒やしの定番アイテム。自分に合った香りを見つけて部屋やお風呂でリラックスできます。

2 多肉植物(ミニ)



卓上サイズの多肉植物は、見た目が可愛く、お手入れも簡単のため、お手軽な癒やしアイテムです。

3 ホットアイマスク



目元の筋肉を温め、緩めることで、パソコンやスマホ、車の運転などで疲れた目を休め、リラックスできるアイテムです。