

WELL-DO

快適生活情報誌 ウェルドウ

SUMMER-2012 Vol.23

feature 特集
Scandinavian
北欧グラスウェアセレクション
Glassware Selection

我が家の快適  日和

Living inspection

スキップフロアのモダンデザイン。
洗練された上質感が誘うシックで快適な暮らし。

Intelligent & Modern *東京都・N邸

悦楽時間の住人

第20話 トライアスリート小島 豊さん

 WELLDO Check!!

夏の快適エコリフォーム

高断熱・高遮熱+太陽光発電

Weekend Hiking  Summer 週末ハイキング案内
仙丈ヶ岳

北欧スイーツキッチン

北欧の美味しいお菓子 白樺樹液のアイスクリーム

Information * ひろげたい。快適な住まいの輪。
ご紹介キャンペーン実施中!

Exhibition * ベルリン国立美術館展 ~ 学べるヨーロッパ美術の400年 ~

Present * マリメッコ Sukat Makkaralla Tumblerを
4個セットで3名様にプレゼント!



Made for your life

JUTEC HOME

feature特集

Scandinavian Glassware Selection

北 欧 グ ラ ス ウ ェ ア セ レ ク シ ョ ン

爽やかに涼を演出するグラスウェア。
暮らしのもっとも身近にあって
食卓に欠かせません。
普段使いから、パーティーやおもてなしの逸品まで
世界的に知られる多彩な北欧ブランドの中から
選りすぐりのグラスウェアを
アイテム別にご紹介します。
この夏、新たなお気に入りのみつけてみませんか。

タンブラー Water



日常使いのコップは、生活に最も身近な暮らしの器。いつも側で暮らしの風景を映している。
だからずっと使い続けたい、お気に入りの見つけたい。

パーフェクション ウォーターグラス



* Design/Tom Nybroe

内側に角度を付けた飲み口で口あたりやさしく、手にしっかりと収まる形状。完璧な機能美を誇る逸品。

●φ72×H98mm ●150ml
¥1,470(税込)

Short Column*Crystal glass クリスタルガラスと無鉛ガラス

ガラスの主成分に、溶剤剤として使われるソーダ灰のかわりに、酸化鉛(全体の24%以上含んだもの)を添加して形成されたものがクリスタルガラスと呼ばれています。ガラスの歴史は、より高い透明度の追求でもありました。現在の鉛クリスタルは17世紀にイギリスで発明され、その後、高級ガラスとして世界を席巻します。一般的に鉛の含有量が多くなると透明度や光の屈折率が高くなり、澄んだ共鳴音、透明感と光沢性に優れた独特な高級感を生み出します。最近では健康や環境に配慮して、鉛に代わりタンタニ化合物やバウム化合物を用いた無鉛クリスタルガラスも増えていきます。

ミニマ ウォーターグラス



* Design/Cecilie Manz

美しく機能的、特徴的な側面の丸い突起はスタッキングの際のストッパーの役割と、手にしたとき滑りにくいよう配慮されたもの。

●φ80×H100mm ●250ml
¥2,268(税込) 2var(Clear・Turquoise)

フューチャー タンブラー



* Design/Peter Svarrer

丁寧に仕上げられた独特な手吹きの有機的フォルム。やわらかな曲面は手に自然とフィットする。

●φ70×H105mm ●250ml
2セット ¥5,250(税込) 2var(Blue & Green・Lavender & Aquamarine・yellow & Rose)

アイノ アールト タンブラー



* Design/Aino Aalto

モダンなデザインは70年以上を経た今もグラスウェアの秀作として世界中で愛されている。普段使いのグラスとして大活躍。

Tumbler ●φ75×H90mm ●220ml ●無鉛ガラス ¥1,050(税込)
Highball ●φ90×H120mm ●400ml ●無鉛ガラス ¥1,575(税込)
7var(Clear・Water green・Apple green・Light blue・5var(Clear・Water Green・Apple Green・Light Blue・Grey)

ビアグラス Beer



お気に入りのグラスで大切な人と一緒に冷たいビールを楽しむ。夏のアフターファイブのちょっとした贅沢です。

ベルマン ビアグラス



* Design/Ingegerd Raman

スウェーデン王室御用連ブランド スクルーフ。ひとつひとつ職人の手づくりによる、温かみのあるシンプルなフォルム。永く大切に使い続けたい逸品。

●φ77×H115mm ●280ml ●ハンドメイド ¥5,880(税込)

Short Column*Beer glass グラスの形状と味わい

ルーツは動物の角だとされる酒杯、一口にビアグラスといっても様々なタイプがあります。美味しく楽しむためにはグラスが重要ですが、好みやビールの種類によって適した形状も異なります。ビールのバリエーションが豊富なドイツやベルギーでは、銘柄ごとに専用のグラスが存在するほど。そこでグラスの形状と味わいについてまとめてみると...

- 底が角張っている方が泡立ちが良く、丸い方がきめ細かな泡になる。
- 口が狭いグラスは酸味を強調させ、広いグラスは甘味や苦みを強調させる。
- グラスの直径と中身の高さの比は1:2くらいが良いとされる。
- グラスは薄い方がなめらかな印象に。

ティモグラス



* Design/Timo Sarpaneva

側面中央にふくらみをもたせたユニークなフォルム。耐久性が高く、急激な温度変化にも耐えうる卓越した機能性が魅力。

●φ89×H110mm ●300ml ●耐熱ガラス ¥997(税込)

カルティオ タンブラー



* Design/Kaj Franck

機能美を追求したデザインはグラスウェアのスタンダード。シンプルな表情は暮らしのどんなスタイルにも馴染む。カラーバリエーションも豊富。

Tumbler ●φ80×H80mm ●210ml ●無鉛ガラス ¥1,050(税込)
Highball ●φ90×H120mm ●400ml ●無鉛ガラス ¥1,575(税込)
7var(Clear・Water green・Apple green・Light blue・Grey・Sand・Seablue)

グランクリュ ビアグラス



* Design/Erik Bagger

クラシカルなフォルムがモダンエッセンスによってリデザインされたグランクリュシリーズのビアグラスセット。趣きあるどっしりとした存在感、繊細な口あたりも魅力。

●φ85×H180mm ●500ml ●無鉛ガラス 2セット ¥3,150(税込)

アールネ ビアグラス



* Design/Göran Hongell

iittalaの定番アールネシリーズのビアグラス。重厚感と繊細さを併せ持つ美しいフォルム。MoMa(ニューヨーク近代美術館)パーマナントコレクション選定。

●φ69×H179mm ●368ml ●無鉛ガラス ¥4,200(税込)

レイミュラ ベーシック ビアグラス



* Design/Margareta Hennix

マルガリータ・ヘリックスのシャープで優美なデザイン、スウェーデンガラス製品最高峰と称されるレイミュラ伝統の技が冴えるハンドメイドグラスの傑作。

●φ75×H210mm ●300ml 2セット ¥12,600(税込)

マリメッコ タンブラー



* Design/Anu Penttinen

「ロールダウンした靴下」というその名の通り遊び心あるユニークな形状。カラフルなカラーバリエーションも楽しい。

●φ85×H75mm ●200ml ●手吹きガラス 2セット ¥5,250(税込)
6var(Red・Yellow・Lilac・Green・Turquoise・Sand)

オーバス タンブラー



* Design/Ole Palsby

丸みを帯びたデザインはやさしい表情で、しっかりと手に馴染む。

●φ88×H88mm ●250ml ●無鉛ガラス 6セット ¥3,675(税込)

オーバス ビアグラス



* Design/Ole Palsby

削ぎ落とされたシンプルなデザイン、しっかりと手に馴染むやさしい曲線のフォルムが特徴的。普段使いにピッタリ。

●φ88×H110mm ●370ml ●無鉛ガラス 4セット ¥3,675(税込)

タピオ ビアグラス



* Design/Tapio Wirkkala

絶妙のバランスでデザインされた優美な曲線、吹き込まれた土台の泡が特徴的なアクセントになっている。エレガントな機能美の結晶。

●φ73×H168mm ●300ml ●無鉛ガラス 2セット ¥7,350(税込)

ビストロ ダブルウォールジャンボマグ



* Design/Bodum Design Group

飲み物の温度変化を防ぐために、側面が二重構造になっているので夏のビールを美味しく載ける。ホットドリンクにも対応。

●φ100×H120mm ●450ml ●耐熱ガラス 2セット ¥6,825(税込)

エバンロ タンブラー



* Design/Tools(Claus Jensen / Henrik Holbaek)

シンプルなフォルム。なめらかな波紋の底面デザインは飲み物を注ぐと光を反射させてひととき美しい。

●φ88×H120mm ●380ml ●耐熱ガラス 4セット ¥4,515(税込)

イッタラ ムーミン タンブラー



* Design/Tove Jansson・Kaj Franck

Club Life & Falling in Love

Kartioとムーミンのコラボレーション。楽しいプリントが施された全8種類。

●φ80×H80mm ●210ml ●無鉛ガラス 2種2セット ¥2,940(税込)

ワイングラス Wine



ワインの香りや味を大きく左右するといわれるグラス。良いワイングラスはそんなデリケートなワインをより美味しくしてくれる大切な器です。

インターメッツォ ワイングラス



* Design/Erika Lagerbielke

ステムのシャープなブルをアクセントに斬新かつ優美なデザインとクオリティで高い人気を誇る。

●φ70×H220mm ●250r ●クリスタル 2セット ¥12,915(税込)

パーフェクション ワイングラス

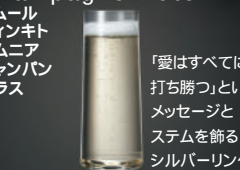


* Design/Tom Nybroe

耐久性に優れた技術とワインの香・味を理想的に引出し、テーブルでの調和も考慮された機能的デザイン。

Red Wine ●φ92×H208mm ●250ml ●無鉛ガラス ¥2,625(税込)
White Wine ●φ79×H202mm ●250ml ●無鉛ガラス ¥2,310(税込)

Orrefors Amor Vincit Omnia Champagne Flute



* Design/Elva Atting

「愛はすべてに打ち勝つ」というメッセージとステムを飾るシルバリングが象徴的。特別な人への贈り物に。

●φ49×H230mm ●180ml ●クリスタル 2セット ¥34,650(税込)

Short Column*Champagne glass シャンパングラスのクーブ型とフルート型

炭酸が抜けやすき飲む際にも泡が邪魔にならず、香りを楽しむのに適したクーブ型。グラスの底から立ち上る泡の奏でる音を楽しむ、冷たく爽快な味わいが魅力のフルート型。シャンパン独自の味わいを楽しむ点では、フルート型が最適。どちらにしても手にしたときに女性を最も美しく演出してくれるグラスだと言えるでしょう。ただし、細長いフルート型は飲む際にながら首を傾げる必要があり、スマートな所作が求められます。

クーブ型 フルード型

ストローフィ ワイングラス



* Design/Ingegerd Raman

しっかりと指に馴染むステム、薄くて軽い口あたり シンプルでデリケートな凛とした透明感。エクセレント・スウェーデン・デザイン賞を受賞。

●φ80×H150mm ●250ml ●無鉛ガラス 2セット ¥13,440(税込)

グランクリュ ワイングラス



* Design/Erik Bagger

シンプルで機能的、コストパフォーマンスに優れ、バランスのいいワイン通も納得の一客。Red Wine ●φ83×H230mm ●450ml ●無鉛ガラス 2セット ¥3,150(税込)
White Wine ●φ73×H220mm ●320ml ●無鉛ガラス 2セット ¥3,150(税込)

エッセンス ワイングラス



* Design/Alfredo Haberli

長いステムと下に広がったデザインが特徴的。独特のカチは空気と接する面積を確保できるよう工夫されたもの。

Red Wine ●φ70×H230mm ●450ml ●無鉛ガラス 2セット ¥5,250(税込)
White Wine ●φ60×H230mm ●330ml ●無鉛ガラス 2セット ¥5,040(税込)

カール・ラガーフェルド シャンパングラス



* Design/Karl Lagerfeld

直線的なフォルムに個性が光るカール・ラガーフェルドとオレフォスのコラボレーション。ワイングラスや乳白と黒のカラーバリエーションもある。

Flute ●φ68×H225mm ●130ml ●クリスタル 参考価格 €90
Coupé ●φ110×H145mm ●190ml ●クリスタル 参考価格 €100

スペクトラ カクテルグラス



2色のハーモニーが美しい。カクテルだけでなく様々なドリンクやちょっとした料理の盛り付けにも。

●φ90×H96mm ●200ml ¥1,575(税込)
6var(Blue・Green・Lime・Orange・Pink・Purple)

オーガスト ワイングラス



* Design/Ingegerd Raman

なめらか丸みを帯びたボディは薄く繊細。2本のサンドブラストのラインが特徴的なAUGUSTのグラスは優美でやさしい。

●φ80×H153mm ●250ml ●無鉛ガラス 2セット ¥12,600(税込)

オーバス ワイングラス



* Design/Ole Palsby

どっしりとした太いステムと丸みのあるボディが特徴的。抜群の安定感はある普段使いのグラスとしても重宝。

●φ90×H140mm ●250ml ●無鉛ガラス 2セット ¥3,150(税込)

プリリアント ワイングラス



* Design/Margareta Hennix

美しく気品に満ちたボーダーのエッジに、ハンドメイドの繊細でやさしいラインが魅力。

●φ80×H150mm ●200ml ●ハンドメイド ¥4,095(税込)

Short Column*Wine glass ワイングラスの形と味わい

ワインの味わいはグラスに大きく左右されます。一般的なグラスの形はワインを美味しく味わうために導き出されたものです。ワインのタイプや銘柄によって異なりますが、ポイントをまとめてみると...

香りを留めておくためのふくらみ。ワインを最適な状態で舌に届けるための飲み口。適正温度を保つためのステム。薄いガラスはワインが口へスムーズに運ばれるため。そしてガラスの透明感、色合いも美しくしてくれます。

北欧のグラスで楽しむ夏の爽ドリンク



夏おすすめの爽やかドリンクのご紹介。

フィンランド発酵飲料Sima



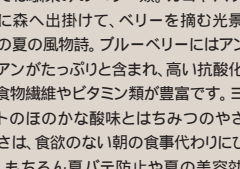
フィンランドでは春祭りVappu(バップ)の時期に飲まれる発酵飲料です。『ムーミンママのお料理の本』にも詳しく紹介されていますが、ここでは甘みを控ために、爽やかな夏向きに仕上げてみました。

材料 水1L、てんさい糖110g、メーブルシロップ20g、ドライイーストひとつまみ、レモン個1/3、レーズン4〜5粒

作り方 ①てんさい糖とメーブルシロップを入れた鍋に沸騰させた水500mlを加え、溶するまでよくかき混ぜる。②残りの水500mlを加え、皮を剥いて薄くスライスしたレモンと少量のぬるま湯で溶いておいたドライイーストを加えて混ぜた後、丸一日室温で発酵。③②をこして、煮沸消毒をしておいた広口ビンに入れ、ひとつまみのてんさい糖(分量外)とレーズンを入れて、しっかりとる。④冷蔵庫に置いて、干しぶどうが浮いてきたら出上がり。(25〜27℃で2〜3日程、その後冷蔵庫へ)

室温が高めの夏場は発酵過多に注意。

ブルーベリーのスムージー



北欧では馴染みのベリー類。カゴやバケツに手に森へ出掛けて、ベリーを摘む光景は北欧の夏の風物詩。ブルーベリーにはアントシニアンがたっぷりと含まれ、高い抗酸化作用と食物繊維やビタミン類が豊富です。ヨーグルトのほのかな酸味とはちみつとのやさしい甘さは、食欲のない朝の食事代わりにぴったり。もちろん夏バテ防止や夏の美容効果も期待できます。

材料(2人分) ブルーベリー(冷凍)100g、牛乳200ml、ヨーグルト大さじ2、はちみつ大さじ2

作り方 すべての材料をミキサーに入れて攪拌させる。だす。

*ラズベリー、クランベリー、リンゴベリーなど他のベリー類でも試してみてください。いろいろとミックスしても美味しく仕上がります。

デニッシュ・マリリー(ロングカクテル)



ウォッカとトマトジュースのカクテルと言えばブラッディ・マリリーとして有名ですが、ウォッカの代わりに、北欧独自のスピリッツアクアビットを使ったのがデニッシュ・マリリー。というカクテル。ジャガイモが原料のアクアビットは日本では馴染みが薄く、そのまま飲むにはちょっと癖が強い。そこで夏野菜トマトを使ったカクテルがおすすです。

材料 ウォッカ45ml、トマトジュース100ml、レモンジュース(レモン汁)5ml、カットレモン1/6個(お好みで、セロリ、塩・胡椒・タバスコ・ウスターソース少々)

作り方 氷を入れたタンブラーにウォッカを注ぎ、トマトジュースとレモンジュースで満たしステアする。塩・胡椒・タバスコ・ウスターソースなどお好みで。

ノーマンコペンハーゲン リキールグラス



* Design/Rikke Hagen

marimekko Sukat Makkaralla タンブラーを4個セットで3名様にプレゼント!

詳しくは裏表紙のプレゼントコーナーをご覧ください。ご応募お待ちしております。

●φ80×H85mm ●175ml ●クリスタル 2セット ¥12,600(税込)

読者プレゼント!



marimekko Sukat Makkaralla タンブラーを4個セットで3名様にプレゼント!

詳しくは裏表紙のプレゼントコーナーをご覧ください。ご応募お待ちしております。

我が家の快適日和

Living inspection



建築家・坂下兼三氏のデザインと優れた住宅性能を融合させた高機能デザイン住宅 ARCHIPELAGO。早期2時間の稼働で夕方まで暖かいというオリジナルの蓄熱式温水床暖房(1階全面)にご家族も満足。



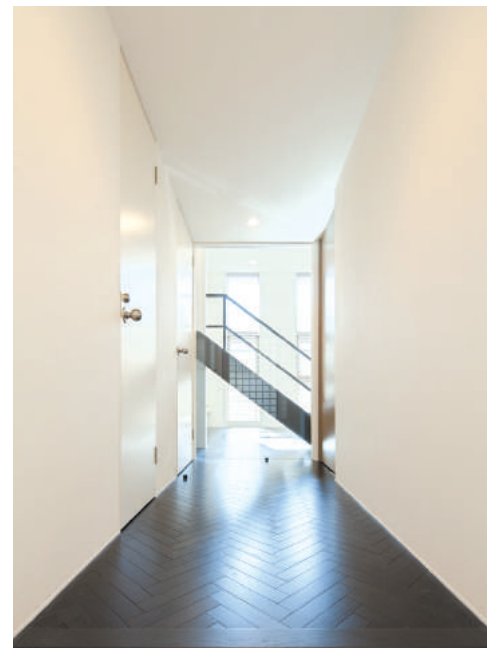
旗竿敷地を上手く利用したエントランス。重厚な品格が感じられるスウェーデン製の木製玄関ドア。

スキップフロアのモダンデザイン。 洗練された上質感が誘う シックで快適な暮らし。

知性とゆとりを感じさせるシックで清涼感に抱かれた空間。
素材や色調が織りなすシンプルで洗練された上質感。
スキップフロアのレイアウトが変化と絶妙のバランスを保ち
空間のひろがりや調和を生み出す。
秀逸なデザインと機能性・快適性の融合が極上のリラクゼーションへと誘う。



リビングの窓は縦に細長く3分割することによりブラインドへの配慮とエッジの効いたシャープな空間を演出。



玄関からリビングを望む。1階は全面に蓄熱式温水床暖房を設置。中二階へと続く階段が空間に変化を与えている。



天井高を抑えて落ちついた雰囲気ダイニング。左はリビングから続くオーダーの壁面収納カウンター。

住まいへのこだわりが 建築家のデザインで結実。

立体的なひろがりを感じさせる明るい室内空間と細部にまでこだわり抜かれたデザイン。Nさんの強い想いを、建築家・坂下兼三氏の手により、洗練されたシックで印象的な空間へと仕上げられた。白を基調とした壁面、リビングの階段や床をダークなヘリンボーン模様の寄木張りで構成、部屋のバランスや採光・通風、プライバシーにも配慮し、緻密に計算された窓の配置、そしてスキップフロアによる動きを持たせた絶妙な構成など、調和したシックな空間を演出。モダンな家具や照明など、あらゆる面においても洗練された印象で、暮らしをスタイリッシュに楽しむことができる。

心地よさを追求した スタイルと快適性の融合。

高機能デザイン住宅 ARCHIPELAGO の優れた特長のひとつは、その「居住性能」。快適性が見どころがちな建築家の建物に高い住宅性能を融合させ、快適な住み心地をも併せ持っている。建物の高気密・高断熱・高遮熱性能、さらには1階全面に施された蓄熱式温水床暖房によって、四季を通して快適な室内環境を実現。早期に2時間程度稼働させれば、夕方まで暖かいという蓄熱式温水床暖房には、Nさんもとて満足しているとのこと。美しいデザインの隠された部分にも、快適な暮らしを支える様々な工夫がなされている。永く快適に暮らすためには、やはり何より大切だ。

洗練された上質感が誘う 理想のライフステージ。

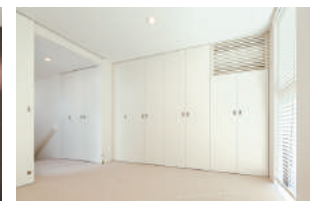
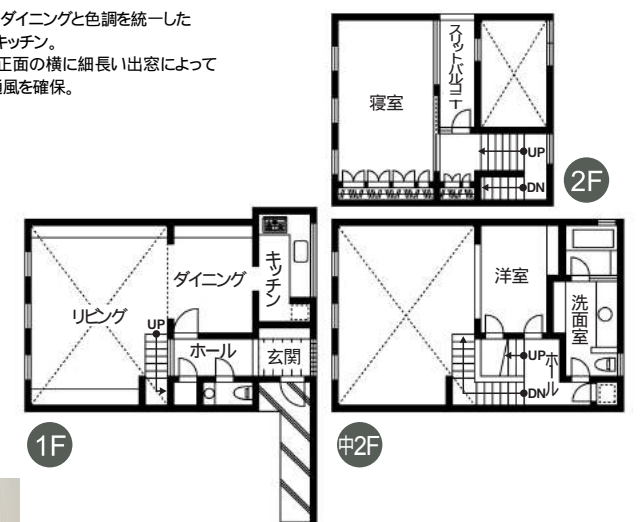
ARCHIPELAGO はデザインや機能性に優れているだけでなく、オーナーを中心に建築家とハウスメーカーが一体となって住まいづくりに取り組むため、素材や設備、細部にいたるまで、自由度が高い点も特長だ。家具や収納スペースなどのオーダーや設備や照明など、さらにはデザインや機能面においても、様々な提案やアドバイスでオーナーの想いを叶えている。何より大切なのは、住まう人の想いを最良のカたちで住まいづくりに活かすこと。設計から施工まで貫かれたそんな住まいづくりの理念が、Nさん納得の住まいを実現させた。



ホテルライクな中二階の洗面室とトイレ。一体化することによって、広々とした空間に。

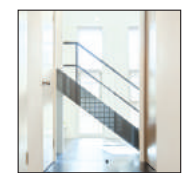


リビング・ダイニングと色調を統一したシックなキッチン。キッチン正面の横に細長い出窓によって採光と通風を確保。



抜群の収納力を誇る壁面の埋込収納。エアコンも壁面に組み込まれ、すっきりとした印象に。天井から床までの縦に長い窓をバランス良く配置し、明るくシックな装いの寝室。

House Data



- 敷地面積 / 91.72m²(27.70坪)
- 延床面積 / 103.76m²(31.41坪)
- 1階面積 / 51.06m²(15.46坪)
- 中2階面積 / 28.78m²(8.71坪)
- 2階面積 / 23.92m²(7.24坪)
- 構造 / 木造軸組(オール4寸角柱採用)
- 設計 / 坂下兼三

●お問い合わせ / ジューテックホーム(株) ☎0120-206-244

Intelligent & Modern

東京都 N邸

悦楽時間の住人

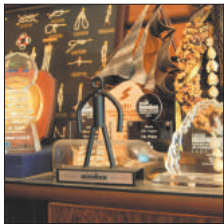
人がいて、そこに住まいがある。仕事と余暇、そしてこだわりのライフスタイル。そんな暮らしの情景を訪ねる——悦楽時間への旅。



1935年、東京都生まれ。東京商船大学卒業。日本郵船で船乗りとして洋上勤務。船長を経験し、その後地上勤務を経て退職。1985年 / 水泳マスターズに出場
エイグループ日本ランク最高10位
1992年 / 56歳でトライアスロンを始める。
2001年 / アイアンマン・ハワイ初参加 (65-69エイジ6位)
以降、ハワイ、西オーストラリア大会など海外大会に多数参加。現在はトライアスロンや介護を通じた自らの経験を講演などでも披露している。

■IRONMAN Hawaiiレース
・2009年 / 70-74エイジ優勝(14:02:47)
・2010年 / 75-79エイジ優勝(13:59:26)
・2011年 / 75-79エイジ優勝(14:59:39)

●IRONMAN World Championship
2012/10/13 * ハワイ島・コナ
アイアンマン・ワールドチャンピオンシップ公式サイト
ironmanworldchampionship.com/
●アイアンマン・レース・オフィシャルサイト
ironman.com/



●優勝トロフィーや表彰品の数々。



●ハワイ・コナの海岸線をバイクで疾走する小島さん。(2011アイアンマン・ワールドチャンピオンシップ)

第20話 トライアスリート小島 豊さん

マラソン・水泳・ロードバイクなど、昨今の健康志向とともに人気のスポーツだが、トライアスロンはそれらの3種目で合計タイムを競う最も過酷なレースだ。ハワイの海兵隊によって始められた、30年あまりの歴史浅い競技である。今年76歳の小島豊さんは、そんなトライアスロンの最高峰といわれるIronman World Championship (アイアンマン・ハワイ)のレースで3年連続エイジ優勝を果たした強者だ。スイム(水泳)3.8km・バイク(自転車)180km・ラン(マラソン)42.195kmを制限時間17時間以内で走破しなければならぬ。そして完走者はアスリートの中のアスリート、アイアンマン(鉄人)と讃えられる。

小島さんがトライアスロンに目覚めたのは56歳のとき。たまたまプールで小島さんの泳ぎを目にした男性から偶然に誘われたのがきっかけだった。泳ぎには自信を持っていたが、トライアスロンの知識もいまだに気軽な気持ちで始めたのだという。翌年から国内大会に出場するようになり、練習を重ねるごとに記録も伸びていった。

トライアスロンの虜になった小島さんは、ついに念願のアイアンマン・ハワイに初参加する。その後は海外の大会にも積極的に参加し、2009年以降、3年連続でエイジ優勝を飾っている。そして77歳を迎える現在も月にスイム30km・バイク700km・ラン250kmのトレーニングをこなしているというから驚きだ。トレーニングの記録やチェックも日々欠かさない。ペース配分や駆け引きが求められるレースにも当然それは活かされている。2度目に優勝の際は、6月バイクのトレーニング中の事故で骨折の怪我に見舞われた。一時は引退を勧められたこともあったが、医者も驚く回復力で8月には練習復帰、そして10月の大会では好タイムで優勝して周囲を驚かせた。そんな困難に遭遇しても、一度も辞めようと思ったことはない。小島さんにとってトライアスロンは人生そのもの、山あり谷あり、苦しいときがあっても、ゴールしたときの達成感は何物にも代えがたい。

小島さんの日常の多くは、認知症の奥さまの介護に充てられる。介護日誌で状態を把握しながら、身の回りの世話、三度の食事、掃除、洗濯、雑用をひとりでこなす。その合間がトレーニングの時間だ。当然、人知れぬご苦労も多々ありだろうが、「できる限り私が見てやりたいから」と、苦労を感じさせないポジティブな小島さん。「介護もレースも、ひとりでやれる



●2009アイアンマン・ハワイのスイム光景

ことには限界がある。人々のサポートによって、頑張ることができるし続けられる」と、あくまでも謙虚だ。小島さんは介護とトライアスロンを、自転車の両輪みたいなものだと。前輪が介護で後輪がトライアスロン——ふたつの車輪がスムーズに回ることによって疾走できる。トライアスロンは、まさに日常の原動力。そしてどちらも頑張るけれど、無理はしない。そんな自らの体験が少しでも役に立ち、励みになるのなら——そんな思いから、最近講演などで体験談を披露する機会も多い。そして実感することは、同世代の人々の多くが健康や介護の問題に高い関心と悩みを抱えていること、とかくネガティブに捉えがちな介護の問題だが、小島さんの生き方は、そんな高齢社会に向けた、ひとつの答えを示しているのかもしれない。

海外レースも回数を重ね、海外のアスリートとの交流も増えた。夫婦や家族で楽しんでいる彼らを見ると、妻と一緒に来られないのが残念だ。とちょっと寂しそうなお島さん。それでももっとコミュニケーションを深めたいと英会話のトレーニングも怠らない。9月の佐渡を皮切りに、10月のハワイ、12月の西オーストラリア、と秋以降レースが続く。タイムはまだまだ縮められると、さらに意欲的だ。世界最高齢のアイアンマンを目指して小島さんは日夜トレーニングを重ねている。まずは今年もアイアンマン・ハワイのエイジ優勝を期待するとともに、世界最高齢記録という人間の限界にもぜひ挑戦してもらいたい。

現在、最高齢アイアンマン・ハワイ完走者は81歳(アメリカ)

Weekend Hiking Summer

週末ハイキング案内

仙丈ヶ岳

Senjogatake 3032.6m



南アルプス北部に位置し、北に甲斐駒ヶ岳、東に北岳・白根山と対峙する仙丈ヶ岳。なだらかで美しい山容は、南アルプスの女王と称され、3000m超の山の中でも、アクセス・体力・技術面など総合的にみて、最もやさしい山のひとつと言える。3つのカール地形を抱え、豊富な高山植物や360度の素晴らしい眺望など魅力は尽きない。今回ご紹介するコースは、北沢峠から小仙丈ヶ岳を経て山頂へ。帰路は藪沢から北沢峠に戻る回遊コース。登山道はよく整備され、天候に恵まれていけば家族連れでもおすすめる。前日に北沢峠周辺の山小屋に宿泊、あるいは初日に山中の山小屋に入り、早朝に御来光を楽しむことも可能だ。また北沢峠を拠点に2泊して、荒々しい甲斐駒ヶ岳をプランに加えることで、さらに充実した山旅になることだろう。

Access > JR甲府駅 山梨交通バス約2:00 広河原 南アルプス市営バス0:25 北沢峠
[JR伊那市駅 ジェイ・ールバス約0:21 高遠駅 長谷循環バス約0:30 仙流荘 南アルプス林道バス約0:55 北沢峠]
宮中部横断自動車道・白根IC 車で約0:35 市営芦安駐車場 山梨交通バス約1:00 広河原 南アルプス市営バス0:25 北沢峠
[中央自動車道伊那IC 車で約0:45 仙流荘 南アルプス林道バス約0:55 北沢峠]
東京方面から広河原または仙流荘までは直通の高速バスも運行。夜叉神から仙流荘までの林道は一般車の通行が規制されています。また、台風・大雨などにより通行規制になる場合もあります。事前にご確認ください。

Course time > 北沢峠→2:00→大滝ノ頭(五合目)→1:10→小仙丈ヶ岳→1:10→仙丈ヶ岳→0:20→仙丈小屋→0:45→馬ノ背ヒュッテ→0:50→大滝ノ頭(五合目)→1:15→北沢峠
total > 7時間30分(休憩を含み、歩行時間) ゆっくり歩いた際の参考タイムですがお子さま連れの場合や体調などによって変わります。



北沢峠・仙丈ヶ岳周辺の山小屋 宿泊の際は事前にご予約を。
●長衛荘(2036m) / 北沢峠バス停前・TEL.090-3023-9030(1泊2食)
●大平山荘(1960m) / 北沢峠から15分・TEL.0265-78-3761・7,500円(1泊2食)
●北沢駒仙小屋(1980m) / 北沢峠から15分・現在建替中(テント場のみ営業)2013年～営業予定
●仙丈小屋(2900m) / 仙丈ヶ岳へ20分・TEL.090-3025-999(9:00～15:00)8,000円(1泊2食) http://www7.biglobe.ne.jp/~senzyou-koya/
●馬ノ背ヒュッテ(2640m) / 仙丈ヶ岳へ90分・TEL.0265-98-2523・7,500円(1泊2食) http://www2.ocn.ne.jp/~umanose/
●仙丈小屋(2130m) / 北沢峠から40分・TEL.0551-28-8173・6,500円(1泊2食・完全予約制 テント場あり)
■南アルプス芦安山岳館 http://www.minamiaips-net.jp

[プレゼント応募ハガキ]

恐れ入りますがアンケートにご協力ください。

■現在お住まいの居住形態は。 ☐ 一戸建て ☐ 分譲マンション ☐ 賃貸一戸建て ☐ 賃貸マンション ☐ アパート ☐ その他()
■現在の間取りは。 ☐ 1ルーム ☐ 1DK ☐ 1LDK ☐ 2DK ☐ 2LDK ☐ 3DK ☐ 3LDK ☐ 4DK ☐ 4LDK ☐ 5LDK以上
■現在住宅の購入をお考えですか。 ☐ すでに購入している ☐ 2～3年以内に購入予定 ☐ 時期は決めてないが予定している ☐ 予定はないが、いずれ購入したい ☐ 購入の予定はない
■購入を予定されている方にお尋ねします。 ●どんな住宅をお考えですか。 ☐ 注文住宅 ☐ 売住宅 ☐ マンション ☐ リフォーム ☐ リゾート・セカンドハウス ☐ その他() ●住宅の購入に際して特に重視する点は?(複数選択可) ☐ 耐久・耐震性 ☐ 居住性 ☐ デザイン ☐ 健康・環境性能 ☐ 内装・設備 ☐ 立地・環境 ☐ 間取り ☐ 省エネ ☐ 外観 ☐ 採光 ☐ 収納 ☐ キッチン ☐ バスルーム ☐ リビング ☐ アフターメンテナンス ☐ 価格 ☐ その他() ●以下の仕様や設備についてどのようにお考えですか。 ・耐震構造 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない) ・床暖房 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない) ・ハウシック対策(必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない) ・オール電化 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない) ・バリアフリー(必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
■高性能住宅ジューテックホームの資料、イベントのご案内など、お得な情報をお届けいたします。 ☐ 希望する ☐ 希望しない

2012SU

ご協力ありがとうございました。

ユテックホーム

JUTEC HOME

個人情報保護シート



WELL DO Check!!

夏の快適エコリフォーム

高断熱・高遮熱+太陽光発電

断熱性と遮熱性を高めて、室内温度の上昇を低減。さらに太陽光発電の利用で昼間の電気代も大きく軽減。快適でエコな住まいに生まれ変わります。

●リフォームに関する質問・ご相談・ご依頼、また、住宅エコポイントのご相談・申請手続きもWELLリフォームまでお気軽に!

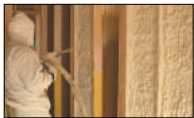
0120-206-244

ツババシックスにしよう!

いずれも住宅エコポイント対象のリフォームです。住宅エコポイントは事前申請が必要です。申請手続きも代行致します。お気軽にご相談ください。

壁面の断熱

環境にも人にもやさしい吹付け断熱材は、壁内の状態や形状に左右されず、細部にわたるまで緻密な作業が可能。壁内結露も防止し、抜群の断熱効果が期待できます。



窓まわりの断熱

窓まわりの断熱は、既存の窓に内容を設置するものから、3層・2層ガラスサッシへの改修まで、状況やご予算に合わせて対応です。



太陽光発電システム

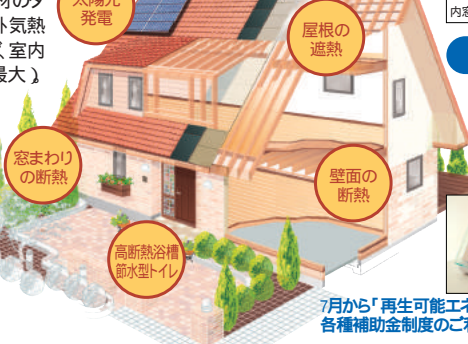
省エネと節電効果が高い太陽光発電。屋根の構造や設置後のメンテナンスも考慮した導入が重要です。



7月から「再生可能エネルギーの固定価格買取制度」がスタートします。各種補助金制度のご利用でさらにお得。ご相談はお気軽に!

屋根の遮熱

熱反射アルミフィルムとマシュマロ断熱材のダブル遮熱構造によって、太陽輻射熱と外気熱をシャットアウト。小屋裏温度を10℃下げ、室内への熱侵入を50%カット(いずれも夏季最大)。冷房効率を高めることで、大きな節電効果も得られます。



北欧スイーツキッチン

北欧の美味しいお菓子 白樺樹液のアイスクリーム

フィンランドでは古くから健康飲料として親しまれてきた白樺樹液。体に吸収されやすいミネラルをたっぷり含んでいます。白樺樹液のアイスクリームは自然豊かなデンマーク南フン群島Skarø島の名物として知られています。

材料

●卵黄……………2個
●生クリーム……………150ml
●白樺樹液……………180ml
●メープルシロップ……………50g
●バニラビーンズ……………1/3本

作り方

①卵黄とメープルシロップをボウルに入れ、泡だて器で混ぜる。
②種をかき出したバニラビーンズ、生クリーム、白樺樹液を加えてさらに混ぜ合わせたら、氷水に流し入れ、冷凍庫で凍らせる。
③完全に固まる手前で取り出し、フードプロセッサーで約3分撹拌させて、再び冷凍庫へ、完全に凍らせて出来上がり。

*協力/自然焼菓子工房OCO



差出有効期間
平成25年5月
31日まで
切手不要

(受取人)
横浜市都筑区新栄町4-1
ジュテックホーム株式会社
快適生活情報誌ウェルドゥ編集係 行



お名前	フリガナ	ご年齢	歳
		性別	男 ・ 女
ご住所	〒		
お電話	- -		
E-mail	@		
ご職業			
同居のご家族	単身 ・ 夫婦 ・ 夫婦と子供1人 ・ 夫婦と子供2人 夫婦と子供3人以上 ・ 親と同居 ・ 3世代同居 その他 ()		

↑ 折り線(谷折り) ↑

お手数ですが、個人情報保護のため、折り線に沿ってを谷折りにして、のりしろ部分を糊付けして貼り合わせてください。

[読者プレゼント応募ハガキ]

- 応募方法 / 上記ハガキに必要事項および裏面のアンケートにご記入の上、キリトリ線で切り離して、折り線に沿って貼り合わせてください。切手は貼らずにそのままポストに投函してください。
 - 応募締切 / 2012年7月31日必着
 - 当選発表 / プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
- ご記入頂いた個人情報ならびにアンケートの内容はプレゼント発送および資料請求やご案内などの発送目的で使用させていただきます。ご記入頂きました個人情報は、ジュテックホーム株式会社が責任をもって管理・保管致します。

のりしろ

Present

必要事項および裏面のアンケートにご記入ください。



読者プレゼント!

「ロールダウンした靴下」をイメージしてつくられた遊び心あるユニークな形状で人気のmarimekko Sukat Makkarallaタンブラーを4個セットで3名様にプレゼント!

- デザイン / Anu Penttinen
- φ85×H75mm ● 200ml ● 手吹きガラス
- セット内容(カラーの組合せ)はお任せになります。

- 応募締切2012年7月31日必着
- 発表は発送 8月 迄をもって代えさせていただきます。

写真はイメージです。色調・形状等は実際と異なる場合があります。



この情報誌は、古紙配合率100%再生紙を使用し、環境にやさしい植物性大豆油・インキで印刷しています。

快適生活情報誌WELL-DO Vol.23 2012SUMMER(夏号) 2012年6月10日発行(年4回発行) 本誌の写真および記事の無断転載はお断りします。

Information

お役立ち情報

ひろげたい。快適な住まいの輪。
ご紹介キャンペーン実施中!

高機能住宅の魅力を、より多くの方に体感いただけるよう、ジュテックホームでは、只今、ご紹介キャンペーンを実施しています。高機能オーダーメイド住宅、そしてそのノウハウと経験を活かした高品質・高コストパフォーマンスのリフォーム。ご紹介いただいた方も、ご紹介された方も、きっとご満足いただけるキャンペーンです。ぜひ、この機会をお見逃しなく。また、機能性と住み心地を追求した高機能住宅「まちかどモデルハウス都筑の家」では、その快適性を実際にご体感いただきながら、オーダーメイド住宅やリフォームのご相談をお受けしています。毎週土曜・日曜日はリフォーム相談会も開催中! まずは、お気軽にモデルハウスへお越しください。

- キャンペーン期間
2012年9月末日までのご契約
- ご紹介キャンペーンの内容

注文住宅

ご紹介頂いた方がご成約の場合
一棟あたり

全国百貨店共通商品券

10万円分を進呈

リフォーム

ご紹介頂いた方へ

ご成約金額 **2%** 相当の全国百貨店共通商品券
を進呈(上限5万円まで)

※ 戸建住宅、マンション、店舗などリフォーム全般が対象。
ただしご成約金額が50万円(税別)未満は対象外。

ご紹介された方にも特典をご用意しております。
ぜひ、この機会にご利用ください。

キャンペーン期間・内容は変更になる場合もございます。
詳しい内容について、また、ご紹介は下記までお気軽にお電話ください。

ご質問・ご相談・ご依頼は ● ジュテックホーム(株)
フリーコール0120-206-244までお気軽に!

Exhibition

おすすめ展覧会情報

ベルリン国立美術館展

～ 学べるヨーロッパ美術の400年 ～

南北ヨーロッパの造形感覚の違いを目の当たりにする時、古代以来の複雑な西ヨーロッパ文化の奥深さや歴史の重みをひしひしと感じることがあります。今回ベルリン国立美術館と共同で開催される本展は、イタリア絵画や彫刻と、北方絵画や彫刻を同時に見ることにより、歴史とともに成熟したヨーロッパ美術の流れを肌で感じ取ることができるような構成になっています。デッサ・ロツピアの優美な聖母とリーメンシュナイダーの素朴ながらも人を魅了して止まない木彫、フェルメールとレンブラント、白い羊皮紙の上に描かれたボッティチェッリの簡素にして妖艶な素描、情念ほとばしるミケランジェロの素描など、絵画、彫刻、素描など、合わせて107点の貴重な作品がご覧いただけます。

2012.6.13[水]～9.17[月・祝]
国立西洋美術館

- 開館時間 / 9:30～17:30
(金曜日は20:00まで)
- *入場は開館の30分前まで
- 休館日 / 毎週月曜日
(ただし、7/16、8/13、9/17は開館、7/17は休館)
- 観覧料金(当日) /
一般1,500円、大学生1,200円、高校生500円
7/21(土)～8/5(日)は高校生無料。
中学生以下、障害者手帳をお持ちの方とその付添いの方1名は無料
- アクセス
・ JR上野駅下車(公園口)徒歩1分
・ 京成電鉄京成上野駅下車徒歩7分
・ 東京メトロ銀座線・日比谷線上野駅下車徒歩8分
- お問い合わせ / 03-5777-8600(ハローダイヤル)
- http://www.berlin2012.jp/



ヨハネス・フェルメール「真珠の首飾りの少女」
1662-1665年頃 ベルリン国立美術館
©Staatliche Museen zu Berlin

お住まいに関する
ご相談・ご質問はお気軽に



0120-206-244
ツアバイシックスにしよう!

理想の住まいをカタチに。

JUTEC HOME

ジュテックホーム株式会社

一級建築士事務所・宅地建物取引業

〒224-0035 横浜市都筑区新栄町4-1 Phone 045-595-3222
www.well-do.com

ジュテックホームモデルハウス ● 営業時間 / 10:00～17:00
水曜・年末年始定休