

ひだまり

2009 Autumn Vol.7

あなたと辰巳開発グループを結ぶ
暮らしマガジン

秋

[暮らしの情報局]

[いざーリフォーム]
[住まいの質否論]
[体にやさしいcook-ing]
[映画に学ぶインテリア]

スポーツの秋到来！ 室内でできる簡単ストレッチ

トイレリフォームを成功させめる3つのポイント
田黒 祐樹さん
寝室の日当たり たっぷり派？ or 控えめ派？
食欲の秋はレンコン活用でカロリーオフ
アウエイ・フロム・ハー君を想う



辰巳開発グループは、
もうすぐ30周年。



弊社は温かく見守り育てていただきました
お客様、関係各位のご支援、
そして社員の頑張りのお陰で30期を迎えることができます。
今年は30年間のまとめの年であり、
新たな30年に向かっての
スタートの準備の年であることを肝に銘じ
意義のある年に成るよう努力したいと考えています。



辰巳開発 株式会社

本社／北九州市八幡西区幸神4丁目7-6
TEL 093-644-2500

辰巳住宅 株式会社

本社／北九州市八幡西区幸神4丁目7-4
TEL 093-644-1771

株式会社 団舎暮し

本社／福岡県遠賀郡岡垣町松ヶ台2丁目1-1
TEL 093-281-1057

辰巳住研 株式会社

福岡店／古賀市美明3丁目1-30
TEL 092-941-1110

株式会社 アメニティ辰巳

本社／北九州市八幡西区幸神4丁目7-1
TEL 093-645-0621

辰巳開発グループが発行する“ひだまり”は、「FSC認証紙」と「ソイインキ」を使用しています。FSC認証紙とは、適切な伐採や植林管理など森を健全に保つことを目的に定められた森林認証制度に則して生産された紙であることを示しています。ソイインキとは、有害性や発癌性などの可能性が指摘されている揮発性有機化合物の発生を抑えた地球環境にやさしい大豆油インキです。



ミックス品

FSC認証森林及び管理された
森林からの製品グループです
www.fsc.org Cert no. SGS-COC-001515
© 1996 Forest Stewardship Council



トイレリフォームを成功させる3つのポイント

トイレは家族全員が毎日使う場所。

まずは安全面と居心地にポイントを置きましょう。

また、トイレは強く印象に残りやすい場所ですので、

お客様をお迎えするためのセンスアップも考えてみましょう。

そして、いつも美しく清潔にしておくための清掃のしやすさもチェックしましょう。

意外に多いトイレの事故! 健康と安全に配慮したプランを

トイレは小さな応接間 快適で楽しい空間にしましょう

家庭内でも意外に多いのがトイレでの事故です。毎日使う場所ですから、安全に気

を配ったリフォームをしましょう。まずはトイレの冷気対策です。寒い冬の日、暖かい部屋から寒いトイレに行くと、血圧や脈拍の急激な変化を起こし、体に大きな負担がかかります。そこで温水洗浄便座用のコンセントのほかにもう一つコンセントをつけておけば、小さなヒーターを置くことができて便利です。

また、意外な危険ゾーンがベーパーホルダーやタオル掛けです。立ち上がる際に手

すり代わりにこれらにつかまってしまうことがあるのですが、体重を支えきれずに外れてしまうと危険です。必ずシッカリした手すりを取り付けておきましょう。

そして、出入り口は「引き戸」にしておくと、立ち位置を変えないでもドアの開閉ができるといつそう安心です。一番いいのは寝室の近くにトイレがあることですから、寝室の位置を見直すのもいいでしょう。



トイレはお客様に使っていたら機会も多く、小さな応接室ともいえるでしょう。

そこで壁面に小型手洗い器、鏡、化粧棚を取り付けて小さな化粧スペースを作つてみましょう。洗面所だと生活感が出てしまって見られたくない場合もありますが、そんなときでも、お客様のお化粧直しや手洗いにご案内しやすく、とても重宝します。

また、壁の厚みを利用して埋め込み棚を作れば、限られたスペースでも邪魔にならない本棚や飾り棚として大活躍! 便座に座つたときに目に入りやすい位置に取り付けると効果的です。

掃除や節約の機能アップ リフォーム用便器なら工事も簡単

床はアノモニアだけでなく洗剤にも強い材料を選びましょう。トイレ専用の継ぎ目のない大型のタイルや、硬質フィルムで覆われたフローリングなどを使うと、機能だけでなくインテリア性も大幅にアップします。

また、最新型の便器は機能満載! 汚れがつきにくい表面加工、フチがない形、洗浄水の大幅な節約など、掃除がしやすくなるだけでなく、水道代も節約することができます。簡単に工事できるよう開発された「リフォーム用便器」を使えば手軽に最新型に交換できますので、検討してみてください。



トイレリフォームのタイミング

5つ以上のチェックがついたら、近いうちにリフォームを検討してみましょう。

仕様

- 居心地のいいトイレにしたい。
- 来客も使うのでオシャレなトイレにしたい。
- 床を掃除しやすい素材にしたい。

設備

- トイレの収納を増やしたい。
- 掃除しやすい便器にしたい。
- トイレで流す水量を節約したい。

機能

- 手すりをつけ、ドアを引き戸にしたい。
- 手洗いを独立させたい。
- 寝室のそばにトイレが欲しい。



Yuu (ゆう)

一級建築士事務所 Office Yuu代表。
業者選び、プラン、インテリアコーディネート、ライフスタイルに合わせた住まい方などをトータルでアドバイスする「リフォームコーディネーター」として活動中。著書／「リフォームを読む前に読む本」日本実業出版社、ほか多数。

たっぷり派

ふり派?or 控えめ派?

落ち着いた陽射しの部屋でゆっくり目覚めたほうがいい?

と控えめ派のご意見を調査してみました!



●人間の体内時計は日の出と日没にも影響されていると聞きます。

やっぱり朝は穏やかな陽射しを体に感じて起きたいです。(36歳 女)

●ベッドでなく布団を敷いて寝ているので、起床後しばらくの間、布団を窓からの日光に当てて乾燥させたいです。

なので、陽射しはたっぷりと降り注いでほしい。(43歳 女)

●3歳と0歳の子供たちと一緒に、家族全員で寝ています。子供たちは朝早くから起きてしまうので、陽射しがたっぷり入る窓の大きな寝室が理想です。(29歳 女)

●陽射しがたっぷりの南向きの部屋は、たとえ陽射しが強すぎても遮光カーテンなどで調整できるけど、北側の部屋だと、そもそも陽射しが望めないのでは?(31歳 女)

●植物が好きなので、いつも眺めていたいです。もちろん寝室にもグリーンを。そのためには陽射しが入る南向きの部屋を寝室にしたいです。(48歳 女)

Idea 2
西側に窓がある寝室は、気温の上昇を微調整

南向きの部屋で、かつ西側に窓がある

北側の部屋を寝室にする場合、東向きに窓がある部屋を選ぶと、朝からの陽射しを取り込むことができます。特に早寝早起きの高齢の方、また、規則正しい生活が必要な子供の寝室としてはおすすめしたいケース。たとえカーテン越しでも、朝の陽射しを感じて目覚めることは、体にもよいこととされています。

東側の窓の大きさや角度によっては陽が射し込みすぎることもありますので、その場合、斜光カーテンや陽射しを遮ることが可能なブラインドを利用するとよいでしょう。そのカーテンを開けるという行為も、朝の目覚めにはよいことです。

Idea 1
早寝早起きの方には朝日が射し込む部屋がおすすめ



寝室の位置や向きによって、陽射しの量や気温を調整



寝室は一日の疲れを癒す大切な場所です。陽の射しひき方や、気温の上下など、あるときは安眠につながったり、またあるときは安眠妨害にもなったり。工夫したいのは、寝室の位置や窓の向きによる陽射しの取り込み方や気温の調整。ということで、想定される寝室のタイプにより、3つのアイデアをご紹介。ご自宅の事情に照らし合わせて、よりよい眠りを導く寝室づくりをおすすめします。

控えめ派

●冬場はいいですが、
夏の間、陽が入りすぎる部屋は、
夜になっても気温が上昇したままで、
暑くて眠りづらいのでは？（39歳 女）

●夫の仕事が夜勤の日もあり、
日中に寝ることになります。
あまり陽射しが強いと安眠の妨げに
なるので、ほどほどに陽が入る寝室に
したいです。（42歳 女）

●南向きの日当たりのいい部屋は、
子供部屋や高齢の両親の部屋に。
夜寝るだけの働き盛り世代としては
北向きの部屋で十分です。（41歳 女）

●南向きの部屋は、その前が道路という
ケースも多いのでは？**落ち着いた環境で**
眠るという意味では、陽射しが
入らなくても北向きの部屋が
いいと思います。（26歳 女）

●寝室を**寝室としてだけでなく、**
書斎も兼ねた部屋にしたいです。
蔵書が日焼けしないようにするためには、
陽射しが強すぎない部屋が理想ですね。（58歳 女）

住まいの賛否両論

寝室の日当たり たつ

陽射したっぷりの寝室で元気に目覚めたい？逆に、
それぞれケースを検証してみましょう。

たっぷり派



編集部からのご提案

まとめ

生活スタイルによつても寝室の位置を考慮する必
要があります。たとえば夜勤や昼夜のシフトが不規
則なお仕事の場合、陽射しが取り込める寝室でない
ほうが安眠につながるということも。家族の事情に合
せて、それぞれの快適な寝室づくりを忘れずに。

北側にあり、かつ東にも西にも窓がない寝室は、
い寝室の場合、自然光があまり取り込め
ないとという欠点が。そこでひと工夫した
のが、照明による調光です。最近は「自
然の光に近い電球」も出されていますの
で、設置している照明器具に、それらの電
球を利用してもいいでしょう。

また、タイマーでオンオフや調光ができる
タイプの照明器具を設置して、朝の
起床時間に合わせて照明をオンにすれば、光による目覚ましにも。さらに、日中
は寝具を日当たりのいい部屋に広げて暖
めておけば安眠への一助となりますね。

Idea 北側、東西に窓がない寝室は、 照明による調光でひと工夫

部屋を寝室にするなら、陽射しによる気
温の上昇に注意したいもの。秋～冬は部
屋を暖かく保てても、春以降、予想外の
気温上昇で眠りを妨げることにもなり
かねません。

そこで、午後からは西の窓はカーテン
やブラインドで強い陽射しをシャットダ
ウン。逆に隣の建物の都合などで気温が
上がりにくい部屋の場合、西日の恩恵
を利用して部屋を暖めておくといで
しょう。ただし、日没後は急に気温が下
がるので、シャッターや雨戸がついている部
屋は、できるだけ早めに閉めるように。





体にやさしい

Cooking

食欲の秋は

レンコン活用で カロリーオフ

南 恵子

総合情報サイトAll About(オールアバウト)「食と健康」ガイド
<http://allabout.co.jp/health/healthfood/>

涼しくなると、たちまち食欲がわき、さらに秋はおいしいものが多い季節。体重コントロールが難しいこの時期は、レンコンを活用してみましょう。

レンコンの特性を活用

カロリーオフをするためにカロリーが

高くなりがちな肉料理を一切食べず、野菜ばかり食べるというダイエットをして

いる方がいます。これも感心しません。肉には体の組織を作り、また酵素の原

料となり、免疫にも関わる良質のタンパク質が含まれています。カロリーを減らしたいからといって、まったくお肉を食べないでいることはよくありません。

いろいろな栄養をバランスよくとりながらカロリーオフするための方法の一つとして、今の時期なら旬のレンコンを活用することをおすすめします。たとえば、お肉料理にすりおろしたレンコンを

加えるとカロリーオフでき、しかも、お肉料理には少ない食物繊維やビタミンCなどを補うことができるのです。

レンコン活用のポイント

栄養のバランスを考えながら カロリーオフ

ダイエットをする場合、一番よくない方法は、極端に「食べない」ダイエットです。我慢やつらさを伴うようなダイエットは、多くの場合、リバウンドしたり、あるいは体の不調をきたすことがあるからです。

できるだけいろいろな食品を食べ、食事

を楽しみながら、栄養のバランスもよく、しかもカロリーを控えめにすることが、健康的で、なおかつリバウンドなどせずに体重コントロールを成功させる鍵です。

もちろん健康的なダイエットを成功させるために、食事だけでなく、適度な運動が必要なことはいうまでもあります。せん。

脂分でフライパンで焼いて仕上げました。ミートボール以外にも、ハンバーグやローリキヤベツなど、いろいろな料理にアレンジしてみてください。

RECIPE

材料(2人分)

レンコン	150g	塩、コショウ	少々
合挽ミンチ肉	100g	油	大さじ1/2
ニンジン	10g	イタリアンパセリ	少々
ゴボウ	20g	A	醤油、みりん各大さじ2、砂糖大さじ1、水大さじ2
パン粉	2g		
おろしニンニク	少々		



① レンコンは洗ってすりおろし、キッチンペーパーをのせたザルの上で水分を切り、手で軽く搾ります。



② ニンジン、ゴボウはみじん切りにし、ミンチ肉、①を混ぜ合わせ、パン粉、おろしニンニク、塩、コショウを加えてよく混ぜ合わせ、ボール状に丸めます。



③ フライパンに油を熱し、②の表面をこんがりと焼き、Aを加えて味を含めます。皿に盛りつけ、イタリアンパセリを飾ります。



レンコンミートボール

[1人分のエネルギー] : 約240kcal



© 2006 The Film Farm/Foundry Films/pulling focus pictures Inc.

映画に学ぶ インテリア

Camera

『アウェイ・フロム・ハー 君を想う』 カナダの大自然に抱かれた暮らしを、 理想の“カントリーライフ”的参考に。

1 ブークレホットカーペットカバー

¥4,990(税込)

注文番号 083-08603

夫の家では、ふっくらした風合いのインテリアを使って暖かみのある空間をつくっていました。寒い季節、キルトのぬくもりは、カントリーライフを楽しむアイテムの一つです。

○サイズ／195×195cm(2サイズ展開) ○品質／表地:ポリエステル100%、裏地:ポリエステル80%、中わた:ポリエステル100% ○ずれ防止バンド付き ○中国製



2 ずれにくいソファカバー(2人掛け用)

¥4,990(税込)

注文番号 083-08666

カバーをインテリアとして活用していた夫の妻はお手本に、ソフトな風合いのソファカバーを選択しました。綿100%素材なので、ソファにもやさしくフィットします。

○品質／綿100% ○中国製 ※3人掛けタイプもあります。



3 クラシック調こたつ

¥34,990(税込)

注文番号 083-06296

グラント&フィオナ夫婦のリビングにあったテーブルのように、格調高い雰囲気を演出するシックなブラウン。されないカーブを描く猫脚は、和室にもしきりなります。

○サイズ／長方形(中)：幅約120×奥行約75×高さ約36cm(全4タイプ展開) ○主材／繊維板(MDF)他
○色／ブラック(地)全2色展開 ○付属品／取扱説明書他 ○中国製



4 1級遮光ロールスクリーン

¥7,990(税込)

注文番号 083-55911

カナダの大自然で暮らす人々は、冬の淡い光を採り入れるの上手。薄地付きの重タイは淡い光だけを採り入れられるので、冬でも明るい室内を保ちたいときにはおすすめです。

○サイズ／幅90×180(2重タイプ)全16サイズ展開 ○カーティング(全3色展開) ○品質／ポリエステル100% ○遮光1級(遮光率99.9%以上) ○フレアブル(フレアーマルチタイプの遮光) ○ヨー式(2重タイプの遮光) ○中国製



5 消臭フェイクリース

¥2,590(税込)

注文番号 083-16509

室内に飾ってあったクリスマスリースを参考に、消臭効果を發揮する可愛いリースをチョイス。小花の中に赤い実をあしらった可愛いリースが空間を美しく彩ります。

○サイズ／直径30~35cm ○主材／ポリエステル(光触媒加工(撥水化チタン加工))、ポリエチレン ○中国製



6 ベッドサイドガード

¥8,990(税込)

注文番号 083-24009

カントリーライフに欠かせない天然木製のインテリア。冬の分厚い布団もしっかり受け止め、天板はミニテーブル仕様。カバーにひざかけをかけたり、利便性にも優れています。

○サイズ／幅70×奥行き30×高さ約75.5cm ○耐荷重量／棚板 約5kg、バー 約5kg ○主材／本体・パイプ(ラッカーサテン)、帆布、すべり止め EVA樹脂 ○日本製



44年間、幸せに暮らしてきた老夫婦のグラント(ゴードン・ピンセント)とフィオナ(ジュリー・クリスティ)。けれど、フィオナがアルツハイマーを発症して、生活は一変。自ら養護施設で暮らす決意をしたフィオナだったが、病が進行し、徐々に夫を忘れていく。一方、夫のグラントは、過去の一度の過ちを「まだ罪として背負い続けていた。愛する妻のために、夫が取った究極の決断とは……」。

「新しい時代の愛の物語」に全世界が涙したこの映画のもう一つの主役は、カナダの大自然。森と雪が織り成す叙情的な風景に包まれたログハウスの暮らしも、インテリア好きには見逃せません。カントリーライフでも都会的エッセンスのあるインテリアは、日本の冬にも似合うそうです。

ベルメゾンネット

<http://www.bellemaison.jp/>

お問い合わせ

注文番号を入力してください

商品検索

サイト内で商品を検索することができます

0120-03-1000(通話料無料)

携帯電話からは079-553-5400(通話料はお客様負担)

受付時間
9時~21時

アウェイ・フロム・ハー 君を想う

アカデミー賞2部門ノミネートをはじめ高い評価を得た、カナダ映画の傑作。つい忘れがちだった大切な人への思いやりを気づかしてくれる「新しい時代の愛の物語」です。真冬の静寂の風景と、しつどりした大人の演技は、寒く長い夜に見ると、より心に染みります。

アウェイ・フロム・ハー 君を想う《DVD》

●価格:¥3,990 ●収録時間:110分 ●販売元:CCRE ●製作年:2007年 ●監督:サラ・ボーリー ●出演:ジュリー・クリスティ、ゴードン・ピンセント、オリンピア・デュカキス他

今回ご紹介した映画「アウェイ・フロム・ハー 君を想う」のDVDを、抽選で5名様にプレゼントします。

応募は挟み込みのハガキをご利用ください。

たくさんのご応募をお待ちしています。

締め切り:平成21年12月31日(当日消印有効)

…読者プレゼント…

暮らしの情報局

スポーツの秋到来! 室内でできる簡単ストレッチ

暑かった夏も遠ざかり、いよいよ秋の到来。
簡単にできるストレッチで体づくり、体力増強に挑戦してみませんか!!

肩が凝ったと感じたら？

原因は血行不良。もみほぐしの前に腕回し



同じ姿勢で長時間パソコンに向かったままでいたときなど、現代の生活には肩凝りの要因がたくさん。凝りの原因是、体を動かさずにいるため血行が悪くなっているからです。

自宅のリビングなどで簡単にできる肩凝り解消ストレッチは、まず「腕を回すこと」。肩甲骨のまわりの筋肉を動かすことにより血行がよくなるからです。まず両腕を横に突き出して、上下・前後に大きくゆっくり回します。数回繰り返したら、次は肩甲骨を寄せるように両腕を背中側に伸ばします。このストレッチを数回行うだけで肩の凝りがかなりスッキリします。

二重あごを引き締めたい！

顔のストレッチで、あごまわりスッキリ

年齢とともに、自然に衰えていくのは顔の筋肉も同じ。太っていないのに二重あご気味になってしまるのは、顔の肉が下へと下りてくるから。また、新陳代謝も悪くなり、どうしてもあごまわりに水分がたまってしまうのです。普段は意識しないものの、顔にも筋肉や脂肪があり、ほかの体の部位と同様に、簡単なストレッチを続けることで徐々に引き締まっていきます。

まず、顔を天井に向けて口を大きく開けます。舌を、目で見て確認できるくらい突き出します。これを5回、できれば1日3回続けてみましょう。毎日鏡でチェックすると継続への励みにも！

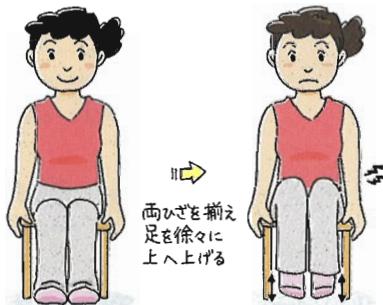


食事の前にメタボ対策

椅子に座ったまま簡単腹筋

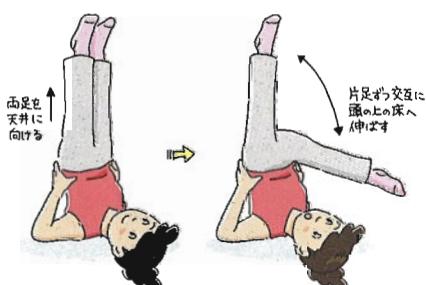
メタボリック症候群対策として、勤務先での健康管理が厳しくなっているという方も多いのではないでしょうか。そこで取り組んでみたいのが毎日の腹筋。といっても、習慣化するのが難しいストレッチでは長続きしません。ご家族みんなができるような、ダイニングの椅子を使った簡単腹筋をおすすめします。

まず椅子に座って、左右の手で椅子のサイドをつかみます。その状態で両ひざを揃え、足を徐々に上に上げます。高く上げるほど腹筋強度が増しますので、続けるにしたがって高さをアップしていくと効果も高まります。



女性に多い足のむくみ

1日の終わりに足のむくみをスッキリ



朝に比べて足が太くなっていると感じませんか？それは、血液や水分が下へ下へと下りてきて、かつ血行が悪化することでひざ下から足の甲にかけてむくんてしまうのです。

むくんでいるなど感じたとき、あるいは1日の終わりに、足のむくみを取るためのストレッチにトライしてみましょう。まず、床にあおむけに寝て、腰から両足を上にグイッと持ち上げるように天井に向けます。次に片足ずつ頭の上の床を目指して伸ばします。左右の足を交互に、それぞれ20回ほど行います。ひざの後ろを伸ばしきって行うとより効果的です。



30周年スローガン

住まいから、環境のこと、未来のこと。

私たちは、“人と住まいと街づくり”を基本テーマに、時代と呼応し、柔軟に対応する企業体であり続けます。

私たちは、地域に必要とされる開発会社、お客様に必要とされる住宅会社であり続けます。

私たちは、未来のために環境保全を念頭において
住まいづくり、街づくりに取り組みます。

このスローガンには、辰巳開発グループが地場NO.1企業として、住まいづくり、街づくりを通じて、家族の未来、地球の未来を考えていく環境配慮住宅・環境配慮街づくり企業を目指していくという思いが込められています。これからのお客様との約束のメッセージでもあります。



辰巳開発グループエコキャラクター [POCO(ポコ)]をよろしくね!

[POCO]
ポコ



自己紹介



- 性別 ありません。
- 血液型 不明です。人間と同じ赤色。
- 身長 39cm。サンキューティー感じ。
- 体重 はづかしくて言えません。
- 好きな色 明るい色。
- 好きな物 人間の笑顔。

POCOについて



僕の名前は、POCO。地球に住みついた妖精です。自然環境にやさしい街で…楽しい家族が住む家に…しあわせと一緒に暮らしています。うれしいことがあると、体が「ぼーっと」とピンク色になるよ。

名前の由来

POCOのPOは、POCKET(小型)、COは、ECO(エコロジー)。POCOのネーミングには、みんなのしあわせのため、小さいことから、できることから環境保護に取り組んでいきたいという願いが込められています。



住まいから、環境のこと、未来のこと。

辰巳開発グループ



30th Anniversary 辰巳開発グループ 創立30周年記念祭

10月3日[土]~12日[月] 岡垣ふる里
どんぐり村にて開催

[開催時間] 10:00~17:00

「太陽光発電の家」建売住宅6棟発表!



岡垣ふる里どんぐり村 注文住宅用地 | 30区画限定キャンペーン

特典

» 環境保護に貢献。家計に地球にやさしい生活。
太陽光発電システム 謝恩キャンペーン

[例] 3.04kwシステム

定 価

当社施工建物の場合

240万円 ⇒ 168万円 ⇒

さらに
エコ支援金
100万円

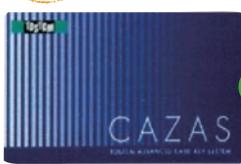
謝恩価格
68万円 (税別)

※金額は目安で屋根形状等によって価格の増減があります。※申込期間: 平成21年10月31日(土)まで



トステム製品プレゼント

※申込期間: 平成21年10月31日(土)まで



CAZASシステム

ドアのボタンを押してかざすだけ
のスピーディーな施解錠が魅力!

食器洗い乾燥機

奥までフルに引き出せて食器
が出し入れしやすい新設計。

タンクレスシャワートイレ

汚れに強い「お掃除ラクラク便
器」で手入れが簡単!

TOSTEM



辰巳開発 株式会社
本社 北九州市八幡西区幸4丁目7番 ☎ 093-644-2500

辰巳住宅 株式会社
本社 北九州市八幡西区幸4丁目7番 ☎ 093-644-2500
TEL 0120-30-2501

田舎暮らし 株式会社
本社 揖宿郡志賀町岡垣松ヶ台2丁目11 ☎ 093-281-1057
TEL 0120-603-250

辰巳住研 株式会社
福岡市東区美照3丁目130 ☎ 092-941-1110
TEL 0120-267-611

お問い合わせは、辰巳開発まで

フリーダイヤル

0120-25-0068



表紙デザイナー
木版画家
えもと きよひこ
Emoto Kiyohiko

フクロウなどの動物や自然との交流をモチーフにメルヘン世界を生み出す。福岡県産の
八女和紙に墨や色刷りをした木版画を制作。全国各地で250回を超える個展を開催。

●日本美術家連盟会員 ●太平洋美術界会員 優秀作品受賞5回

●ホームページ: <http://yumemokuhan.com/>