

# 住まいのかわら版

「発行」

(有)アドバンスセきた  
小田原市下大井393-3  
Tel : 0465-39-1238

## つっぱり棒を使いこなしてみませんか？

今や、身近なアイテムとなったつっぱり棒。発想次第で、さまざまなシーンで活かせます。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「つっぱり棒」です。

収納などに大活躍のつっぱり棒。さまざまなサイズや色があり、100円ショップでも手に入るのて手軽さも魅力。そんなつっぱり棒をもっと使いこなしてみませんか？

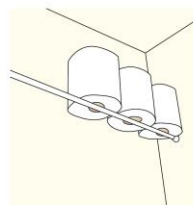
### 正しい設置方法

つっぱり棒の設置方法を改めてご紹介いたします。つっぱり棒の中にはバネが入った物が多く、その力で支えるので、設置場所の幅より1〜2センチ長くし、バネをぐっと押し込んで取り付けます。設置場所でつっぱり棒を回しながら伸ばしてつけてしまつと、バネの力を活かせないため、落ちやすくなります。ちなみに、つっぱり棒としておすすめのがすべり止めマット。つっぱり棒の接地面に合わせて小さく切り、壁面との間に挟

めば、ずり落ち防止を手助けしてくれます。ほかに、耐震マットもおすすめて。どちらも、100円ショップでも手に入りますよ。

### 1本、2本、縦、横でも！ つっぱり棒って頼もしい

●つっぱり棒1本で収納：つっぱり棒を背面の壁に近づけて設置。トイレレットペーパーを傾けたり、横に倒したりして、背面の壁も支えなしながら並べれば、省スペースでトイレレットペーパーの収納ができます。同様に要領でミニカーを並べたり、靴のつま先部分を引っかけるなど、いろんなものをまとめることができます。また、コンパクトな引き出しの間に仕切りにも。引き出しを開閉するときに、お皿やコップなどのぶつかりも防止できます。さらに、ダイ



つっぱり棒たった1本でトイレレットペーパーもすっきり！

ニングテーブルの脚と脚の間に設置し、字フックでボックスティッシュやリモコンを吊り下げれば、サッと出し入れできて便利です。カラーボックスの棚板を外し、上の方につっぱり棒を横に渡せば、ハンガーラックに変身！子供服の整理にも重宝します。

●2本あれば棚板代わりにも：カラーボックスやキャビネットなどのラックをさらに細かく仕切りたいときに

使えます。横はほかの棚板と平行になるように2本を適度な距離で設置。棚板と垂直に設置すればトレーやお皿など、モノを立てた状態で仕分けができます。



つっぱり棒2本で棚の中の収納力がアップ！

●デッドスペースを有効活用！：クロゼットや押入れの端はちよつとしたすき間があるので、ぜひ使いましょう！扉枠とサイドの壁との間に5センチほどの面があれば設置できます。つっぱり棒をサイドの壁際と平行になるように設置します。S字フックを使つてかばんやアクセサ



バッグも掛けて、見やす収納できます



頭の体操！間違ひさがしゲーム  
上々のイラストで遠くところから場所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



## SEKITA's reform



before

浴室が無断熱だったため、新たに断熱処理をしました。温度差の少ない水廻りに生まれ変わりました。



施工中



after

【 TOTO サザナ 】 採用

### ここがポイント！！

窓を小さくし、高い位置にしたことで、プライバシーが保護されて安心！



before



after

【 LIXIL ルミシス 】 採用

## 築25年 断熱リフォーム

### ペーパーフラワー



■ 6月4日(火)

10:00 ~ 12:00

参加費：500円

持ち物：のり・はさみ

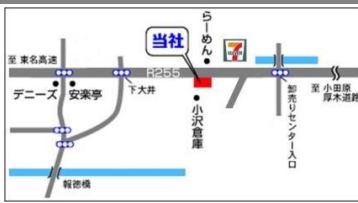
花びん

※内容は変更になる場合がございます。

かんたん  
手芸教室

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3  
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228  
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスセきた  
ホームページ QRコード



当店で  
Tポイントが  
貯まります。



作るのも食べるのも楽しい!

## 親子でアイデアクッキング

住まいの快適レポート

今度の休日は家族でお出かけ? 予定がない方は、親子でぜひ料理作りを。簡単アイデアレシピで子どもたちの目は輝き、大はしゃぎ間違いなし!

### 小さなお子様も安心の型抜きサンドイッチ 一口キューブサンド

- ①パン1枚を4等分にカットし、2枚の中央部分を好みの型でくり抜く。
- ②ハムとキュウリ(ピーラーで薄くスライス)をパンと同じサイズに切る。
- ③パン2枚にバターを塗り、②の具材を乗せ、①の型抜きパンでサンドする。

アレンジ: サンドイッチ自体を星や花型で仕上げるのも見栄え良く、キュートです。



### 野菜嫌いもうっかり食べる!? デコカレー うさちゃんカレー

- ①包丁が使えるお子様なら、ニンジンなど野菜切り作業と一緒に、カレーを作る。
- ②お茶碗にご飯を詰めて、カレー皿にひっくり返し、ドーム型のライスを盛り、周囲にカレーをかける。
- ③海苔や大豆の水煮、ケチャップなどを用いて、うさぎの目やヒゲを着ける。
- ④ゆで卵を縦に4等分して、耳を着けて完成。

アレンジ: ご飯を黄色いサフランライスにして、『くまのプーさん』や『ポケモン』キャラにも!

## イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

### ★ 靴下の再利用

穴が空いたり履き口がゆるんで、もう処分しようかな...という靴下。もうひと工夫して再利用してみませんか? お気に入りのデザインならなおさら活用したいですね。たとえば、カーテンレールやサッシの溝、テレビ台などのホコリ取りはかが? 手にかぶせれば、カーテンレールをつかんたり、手の形次第で細いところまで届いてキレイになります。この方法で靴下にも使えます。針金ハンガーを曲げてかぶせれば、冷蔵庫や洗濯機の下に挿れにも使えます。また、つま先を半分くらい切れば、レッグウォーマーとして使えます。肌寒い夜に足元が温かいと安心します。足首を温めれば足の冷えも緩和されるのでおすすめです。靴下の中にハーブやボプリ、重曹を詰めたお茶パックを入れ、履き口をリボンなどで結べば消臭グッズに。靴の中に入れると良いですよ。



### ★ リレーアタックにご用命

最近、車のキーも進化してきて、スマートキーを持っているだけで車のロックが解除される仕組みが増えてきました。とても便利ですが、その反面、これを利用した車の盗難が増えているそうです。それがリレーアタック。スマートキーは、そこから出る微弱な電波を車の盗難機がキャッチし、ロック解除できる仕組みなのですが、リレーアタックは、その微弱な電波を特殊な機械で拾い、別の機械に中継させることでロック解除を可能にしてしまうことをいいます。これを防ぐには、電波を遮断することがいばん! 内側がアルミで覆われている携帯灰皿や、缶などに入ると電波が遮断できておすすめです。リレーアタック対応のボーチも出ているのでチェックしてみたいかが? また、スマートキーを玄関に置かず、駐車場から遠いところに置き場所を変えるというのも効果的。車からの距離が離れるほど、電波が拾われるリスクは少なくなります。

### ★ 耳マッサージで気分スッキリ!

肩や足などをマッサージすることはあっても、耳はあまりしないですね。でも、耳をマッサージすると耳まわりの血行が良くなって頭がすっきりしたり、リンパの流れが良くなるというメリットがあるのです! なんだか気分がすっきりしないな、というときに試してみれば? 両耳を指全体でつまむようにして軽く揉んだり、耳を軽く揉みながら外側にゆっくり引っ張るのもおすすめ。耳をつまんでゆっくり回したり、耳を手のひらで包んで上下に折り曲げて5~10秒キープするのでも良いですよ。自分で痛いと感じるところをつまみ、ゆっくりもみほぐすと徐々に痛みが緩和され、リラックスできます。ちなみに、神門というツボがあり、自律神経を整えたり、頭痛緩和にも効果が期待できるそう。短時間で、どこでも気軽にできるのでお試しあれ!



## 6月15日は、暑中見舞いの日

「暑中見舞いの日」は、1950年にはじめて暑中見舞い専用のハガキが発売されたことで制定されたそうです。メールなどが盛んで手紙を書く機会も減っている今、ハガキなら手紙より手軽なので、近況を報告してみてもいい?

暑中見舞いを送るタイミングは、梅雨明け後の7月~8月7日頃の立秋(今年は8月8日)ごろまでが最適。書く内容は、まず「いかがお過ごしですか?」など、相手の様子を尋ねる言葉を書き、次に自分の近況を。「どうぞお元気で」などと相手を思いやる言葉で締めると良いです。



最後には「00年 盛夏」と時期を記すとより夏を感じられますよ!



### 「ご自愛」の使い方

相手の体や様子をいたわる言葉に「ご自愛」があります。便りの結びにも良いですよ。この意味は「あなたの体を大切にしてくださいね」です。ここで、間違いないのが、「お身体、どうぞご自愛ください」と書いてしまうこと。「自愛」には、体を大切にするという意味が含まれるので「お身体」は不要です。ちなみに、「厳しい暑さが続きますがどうぞご自愛ください」などと、時候の言葉を前に置いて使うのが一般的です。

## Health

### むくみを解消しましょう!

梅雨のたるみの一因に体のむくみがあります。解消して、憂鬱な時期を元気に乗り切りたいですね!

#### ① ストレッチで代謝を上げる!

梅雨の時期は気圧の低下で自律神経のバランスが崩れやすくなり、代謝も下がるそうです。そこで、代謝を上げるストレッチを。肩甲骨の内側や脚の付け根をほぐすことで、血流とリンパの流れが良くなり、代謝を上げる手助けになります。

#### ② むくみを招く、塩分の多い食品を避ける

しょうゆやみそなど塩分の多い調味料は少なめに。煮物などには出汁を活用したり、みそ汁は具だくさんにして味わいを増すことで味噌の量を減らすことができます。

カエルの脚のように足裏同士をつけて股関節を伸ばし、足の付け根をほぐしましょう



後ろで手を組み、そのまま左右の肩甲骨を引き寄せるように、腕をグーッと後ろに引っ張りましょう。

### 塩分や水分を排出してくれる食材

塩分を体外へ排出してくれるカリウムを多く含む食材にアボカドやバナナがあります。また、ブルーベリーなどに含まれるビタミンEもそのような働きがあります。利尿作用があり、体内の水分量を調節してくれるキャベツやアスパラガス、きゅうりもおすすです。



酢はもちろん、ケチャップやマヨネーズは意外に低塩調味料なので、それらを使うのも良いですね!