腸だまりの中でくつろきの時間を…

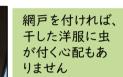
ガーデンルーム

木製のウッドデッキがガーデンルームに大変身!

古くなったウッドデッキから腐らない人工木 のデッキに交換。

天気・季節に関係なく使えるガーデンルーム が完成しました。











かんたん

「秋の屋外教室」

内容はお問い合わせ下さい。

■ 11月5日(火) 10:00 ~

参加費: 実費



※内容は変更になる場合がございます。

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 アドバンス 世老だ





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/



アドバンスせきた ムページ QRコード



工事期間 14日~20日

具が購入の決め手となることが多い 実物を手に取って見れないので、写出品するうえで重要なのが写真。

るとキレイに撮れますが、ちなみに、自然光が入る

に撮れますが、モノに直自然光が入る部屋で撮

射日光が当たると実際の色が反映し

)はもちろん、靴や食器、なんと売れるモノは、洋服(子供服も含

Magazine

付録も意外と売れます♪

最新号のものがおすすめです

いかけの化粧品も。

ちょっと試し

シミなどがあったらそれをアップ

内側や使用感が 蛍光灯なら青 食器も表と その旨、 使

で撮り、正直に申告することも大 切。後のトラブル防止になります

ぱく写ることがあるので、タ灯なら黄色っぽく、蛍光灯なにくいのでご注意を。照明は ひとこと添えると親切です。

出品したり、買うことができるとウチにいながら、さまざまなモノを

ケッ

(通称フリマ)は、 (通称ネッ

ガーにかけてからです。

たとえば、

-にかけて、

まっすぐに

ぐにハンガー

ラックやドア

前身頃と後ろ身頃の全ア枠などのところに引っ

0)

るためのちょっと役立つ情報を

今回のテーマは

オン (通称スマホ) でのネッ

人気です。そこで、

体を正面から撮影しかけます。前身頃と

襟など特徴

の出品のポイント

を紹介し

的なデザインやブランドのタグは

ップで撮影し

お

のアップを撮ると良い ル部分、甲部分、靴裏などの全体の 裏をキレイに拭き、横に倒したヒ **裹の全体のデザイン、特徴的な部分**

> 写真を撮ってア リマアプリ内で直接撮影 るときにそこから引用す 載せ方は、 普通にスマ

対応を心がける親切な紹介文と

特徴…たとえば、「襟のフリルウスです。などと入れ、デザ などありますが、実際に洋服を広げ 0%など)を入れるとより分かりや 着丈や身頃の幅、 いです」といったアピ 文章は、〇〇(ブランド め。また、どれくらい サイズはS・M・ 袖の長さ、肩幅 ルをす るこ

応することで、信頼感も高まります を与えられます。 す」などと目安を伝えると、安心 葉と一緒に「○日までには発送し 購入された後のやりとりもお礼の言 とりなので、 価格は、送料込みで出品するパターン

たら丁寧に答えましょう。 決めたらいざ出品・ などを測って入れると親切で 紹介文を作り、 相手の立場に立って対 価格や発送方法を もし、質問が来 が多く、手数料も引かれるので、その 分も考慮して決めると良いですよ



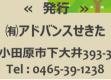
不用品を出品できるインターネットのフリーマ

ケットに挑戦

出品のポイントを紹介します。スマートフォン(通称スマホ)

ぜひ参考にしてみてくださで楽しむネットフリマの











実りの秋はおいしい食材が満載!

秋の味覚、目利きポイント

住まいの快適レポート

おいしい野菜やフルーツの共通点

- ・ハリとツヤ(水分量が多く新鮮な証拠)
- ・重量感(同じ大きさなら重い方が良い)
- ・表面に傷などがなくキレイ(そこから傷みやすい)

新鮮な魚の共通点

- 目が透き涌っている
- •エラが鮮やかな赤色
- ・弾力のある身(手に持てる場合は、体がピンと立てば新鮮)
- ・臭いをかいでみて生臭くない(鮮度の良いものほど、匂いがでにくい)



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!

かかとトントンで健康に!

かかとを上げて、地面に一気にストンと落とす「か かとトントン」。とても手軽で、テレビを見ながらなど 気がついたときにできる動作です。これを30回すると、 いろんな良いことが・・・。たとえば、骨に刺激を与え ることで骨芽細胞が活発になり、骨密度アップが期待 できたり、骨芽細胞から分泌されるオステオカルシン というホルモンが、血糖値の上昇を抑えてくれたり、

免疫機能を高めるなどさまざま な効果が期待できるそうです。 やり方は、椅子の背もたれなど につかまって立ち、姿勢をまっ すぐにしてかかとを上げ、一気 にストンと落とすのを1度に10 回、3回に分けてやると効果的。 膝などの負担が心配な人は、 椅子に座った状態でやっても 効果が期待できるそうです。



ノフガーを揃えて洋服収納をすっきり!

クローゼットで使うハンガー。クリーニングでもらっ てきた針金ハンガーなど、デザインや厚みが違うもの を使うと、クローゼットの中がごちゃごちゃして、洋服 がシワになったり、行方不明になったりと、それがスト レスの原因になっていませんか?であれば、ハンガー に投資をして、揃えてみてはいかがでしょう。一見、もっ たいないと思うかもしれませんが、見た目がすっきりし て、洋服も見やすくなるので買い控えにもつながりま す。ハンガーを選ぶポイントは、シンプルな色やデザ インにすること。アルミ製のものや白や黒、グレーのす べり止めのついたものにすると、どんな色・デザインの 洋服にもなじみます。また、洗濯用ハンガーと同じに すれば、取りこんでそのまましまえるのも便利。コート やスーツなど肩のラインなどを大切にしたい場合は、 木製のハンガーで揃えるのも良いですね。さらに、フッ ク部分が回転するものを選ぶのも便利。洋服を出して ちょい掛けするときに重宝します。

TO DO リストで頭の中を整理!

家のことや用事など、1日のなかでやることが細々 とあって、頭が混乱したり、やり忘れてあとでイライラ ……なんてことありませんか? そんなときは、TO DO リストをつくることで、頭の整理ができます。たと えば「歯医者の予約」や「振込みをする」などルーティ ン以外でその日に最低限やるべきことを書き出すと忘 れにくく、終わったときに線で消すことで達成感が湧 き、気持ちもスッキリ。これは、お子さんへの頼みごと にも効果的。「洗濯物を取り込む」や「お風呂を洗う」 など、リストアップすることで、やることが明確になる ので取り組みやすくなります。また、旅行前にもおすす め。洗顔料や携帯電話の充電コードなど、出かける当

日に準備するモノを書 いたり、戸締りなど出 かける前に気を付けた いことを書くと、忘れ にくくなります。





軽にあれこれ選ぶの まずはその原料 使い切らずにい 楽しいものです



持て余してる!? 使いきらない!?

きつちゃおう

暮らしのしる日

調味料を活かした

(9)

これから旬のブロッコリーをたっぷり! 安価でおいしい鶏の手羽元は、ほろほろになるまで煮込んで。

えびとブロッコリーの オイスターソース炒め

V	材料(4人分)
ブロ	コッコリー 1個
ti	きえび (中)300g
12/	んにく1片
塩	・ こしょう 適量
ごも	⋷油 適量
(A)	鶏ガラスープの素 小さじ2
	酒 大さじ4
	オイスターソース 大さじ2

準備:ブロッコリーは1口大の小房に分 ける。えびは軽く洗った後に水気をとっ て、塩・こしょうをまぶす。 にんにくはみじ ん切りにしておく。

- ●フライバンにごま油を熱してにんにくを 炒め、香りを出す。
- ❷ ●にえび、ブロッコリーを加えて火を通 す。さらに倒を加え、塩・こしょうで味を 調える。

鶏手羽元のバルサミコ酢煮込み

(4人分)
元16本
しょう 適量
由適量
ルサミコ酢 ······ 120cc
情大さじ2

▼作り方

準備:手羽元は粗く刻み、塩・こしょうで 下味をつけたら薄力粉をまぶしておく。

- ●フライパンにサラダ油を加熱し、軽く焼 き色がつくまで手羽元を炒める。
- ❷鍋に●の手羽元と®を加え、ひたひた になるまで水を注いだら、中火でじっくりと 煮込む。
- ❸汁気が半分以下になったら出来上がり。

• 作りおきしたい万能調味料

時短料理にもお役立ち。簡単に作れる"漬け込み系"調味料

香味野菜やスパイスを使って、使い勝手のよ い万能調味料を作りませんか。スライスしたに んにくをオリーブ油でこんがりするまで加熱し て、バジルなどのハーブを合わせればガーリック オイルに。刻んだ青唐辛子をしょうゆで漬け込 むのもおすすめ。ぴりりとした辛味しょうゆが出 来上がり。分量はお好みで加減して。



□□□□、暮らしのワンポイント

2019年度スタート! 次世代住宅ポイント制度とは 2019年10月1日以降で引渡しを受ける新築・リフォームが対象

次世代住宅ポイント制度とは、「環境」「安全・安心」「健康長寿・高齢者対応」 [子育て支援・働き方改革]に役立つ一定の性能を有する住宅へ新築・リ フォームする方に対し、国土交通省がさまざまな商品と交換可能なポイン トを付与する制度です。省エネや環境に優れた商品、地域振興に役立つ商

品などが用意される予定。詳しくは国交省のサイトでご確認を!