SEKITA's reform

エクステリアリフォーム 西海岸スタイル

西海岸スタイルで新築された建物に合わせて
外構工事を行いました。

別名「アメリカンフェンス」と呼ばれる、無骨で美しいPCフェンスを採用

植栽まで、トータルでご提案させていただきます。

玄関へのアプローチは芝生、枕木をランダムに配置して遊び心とゆるさを演出。

サークル せきた

かんたん
「刺しゅう」

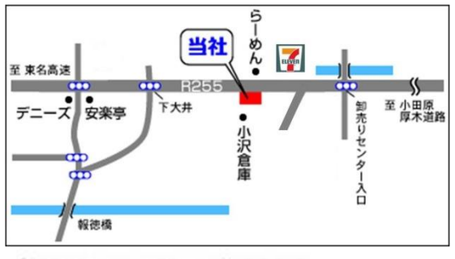
持ち物：裁縫道具
あったら刺しゅう枠

■ 7月7日(火)
10:00 ～ 12:00
参加費：500円

※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/

アドバンスせきた
ホームページ QRコード

T-POINT 当店で Tポイントが 貯まります。

Vol.105
2020.07

住まいのかわら版

≪ 発行 ≫
㈲アドバンスせきた
小田原市下大井393-3
Tel：0465-39-1238

心も体も！おウチ時間を豊かに過ごしてみませんか？

体をほぐしたり、楽しい時間を過ごすヒントをご紹介します。参考にしてみてくださいね。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「おウチ時間を豊かに」です。

ぐずぐずした天気の日など、おウチにいることが多くなりますね。そこで、おウチ時間を有意義にしてみてはいかがでしょう？

心と体を整えて快適に過ごす

●めい想をしてみる

テレビなどを観ていると情報過多になって、頭が休まらないことがありますね。目を閉じてゆったりした時間を少し過ごすだけでも、頭の中や、気持ちを整理できるそうです。基本的には、朝と夜寝る前、1～5分ほどでOK。座って目を閉じると、その日の予定、昨日の何気ない会話、家事など、いろんなことが頭に浮かぶことがありますが、慌てず、それらの雑念に向き合うことで、考えが整理されるそうです。もちろん、ほかの時間に取り入れても良いですよ。

・ストレッチで体をほぐす

簡単なストレッチでリフレッシュ！どれも自然な呼吸を心掛け、5～10回を目安にやってみましょう。

その1…足を肩幅に開き、両腕を前に出して手を組み、そのまま上に上げます。手を組んだまま、左右にゆっくり倒します。

その2…まず、両腕を後ろに組み、肩甲骨を意識しながら、両手を後ろに引っ張る感じでぐーっと伸ばし、胸を軽く反ります。次に、手を前に組んで腕を伸ばし、お腹を覗き込むように背中を丸めます。

その3…椅子などにつかまり、かかとを上げる、下ろすを繰り返します。

その4…仰向けに寝て片足を曲げて胸に抱きかかえるようにし、胸に引き寄せます。もう片方も同じように。

その5…次に手を頭の上に伸ばして組み、手とかかとで壁を押すようにぐーっと全身を伸ばしたら、一気に脱力します。

「気持ちいいなぁ」と感じる程度で十分。痛みを感じるなど、無理は禁物です！

●大人のぬり絵を楽しむ

大人のぬり絵は、複雑で、美しく、ぬり絵集も豊富に見られるので、色鉛筆などで自由に塗ってみると、意外と集中できて、出来上がりの達成感も得られて気分が上がります♪ちなみに、インターネットで検索してダウンロードできるものもあるので、プリントアウトして塗ってみたり、スマホにあるぬり絵のアプリケーション（通称：アプリ）を使ってスマホ上で楽しむこともできるので、チャレンジしてみるのも良いですね。

出来上がりの達成感が得られることを楽しむ

●写真の整理をしてみる

デジタル化が進み、スマホなどに写真がたまっていませんか？それらを整理してみましょう。プリントアウトして、アルバムにまとめるのも良いですし、インターネットでフォトブックの制作依頼をするのもおすすめ。装飾が選べ、文字も入れられるので、写真日記感覚で楽しめ、出来上がりの喜びもひとしおです！

また、写真のスクラップをつくるのも素敵。色画用紙などをベースにアルファベッドや数字などのシール、マスキングテープを使ってデコレーションすれば、とっておきの1つになりますよ。

インターネットのぬり絵は「ぬり絵　無料」や「ぬり絵　ダウンロード」と検索すると、いろいろ出てきますよ

スクラップのベースは、かわいい包み紙などを切って使っても素敵です♪

頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さぁ！チャレンジしてみてね！

すっきり&快適 素敵なダイニング

家族の集うダイニング。レイアウトを見直して、もっと快適に居心地よくするアイデアを紹介します。

食事や家族の団らんに、ワークスペースに――、暮らしの中心にあるダイニングテーブルは、家族の生活スタイルにフィットしていますか？ もし、「なんだか過ごしにくい」「いつも通りにくい」などの不具合を感じているなら、レイアウトを見直すことで解消できるかもしれません。

テーブルと椅子のちょうどいい配置とは？

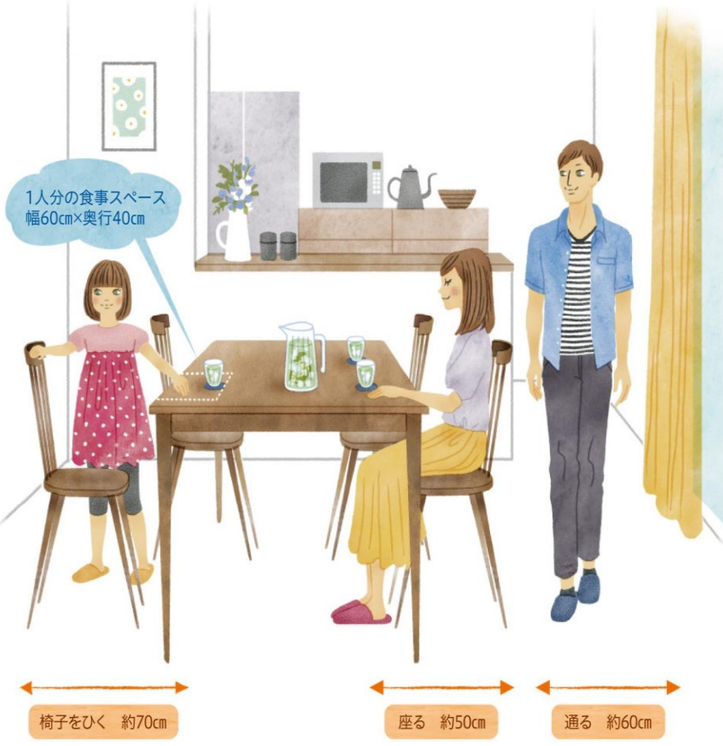
快適なダイニング作りには、テーブルや椅子などの家具選びだけでなく、家具まわりのスペース確保も大切な要素です。立ち座りや人が通る際に必要な広さを踏まえて、生活スタイルに適した家具のレイアウトに調整してみてください。また周囲のスペースが足りない時は、テーブルの一部を壁付けにしたり、人数分より多い椅子をしまうなどもひとつの手です。もうひと手間かけるなら、座った時に視線の先にあるものを確認しましょう。圧迫感やごちゃつきがなければ、より快適に過ごせます。

人数やライフスタイルに合った心地よい空間に

「スペースをゆったり確保したい」「会話を楽しみたい」など、目的にあわせて席の置きかたや距離をカスタマイズすれば、より快適な空間になります。

ベーシックな長方形のダイニングテーブルはさまざまな配置を楽しめます。席を一方に寄せて会話しやすくしたり、逆にゆったりスペースをとることも。正方形や円形といったフォルムのテーブルは、コミュニケーションのとりやすさが魅力です。席に着いたらお互いの顔が見える距離感を自然に作れます。

動線に配慮してスペースを確保し、目的にあわせて調整することでより快適に。ぜひ見直してみてください。



ダイニングテーブルで席に着いたり立ち上がったりするには、テーブルの端から約70㎝、また人が通るには約60㎝のスペースが必要です。

暮らしメモ

遊び心をプラスするおしゃれな椅子の使いかた

椅子というとテーブルや机とセットというイメージをもっていませんか？ 実は椅子は、ほかの家具との組み合わせを楽しんだり、独立してスペースを作ったり、いろいろとアレンジできるアイテム。空間づくりを楽しむ椅子使いのコツを紹介します。

●デザイン違いを組み合わせる

ダイニングテーブルとあえてセットにせず、デザインが異なる椅子を組み合わせてもおしゃれです。一脚ずつ異なるものをセレクトする時は、ファブリックなどの色味やメインの材質、木材の色合い、全体的なフォルムなど、どこか一部に共通点のあるものを組み合わせることで統一感を出すことができます。

●「座る」以外の使いかた

デザインが美しい椅子をベースに、スペースを作るのもおすすめです。観葉植物や花器、アートフレームなどを飾ったり、郵便物や雑誌置き場として利用したり。低めのスツールは、ソファ横でコーヒーテーブルとして活用しても。部屋の雰囲気作りや整とんにひと役買ってくれます。

お家飲みを盛り上げる

パパッと作れる美味なおつまみ！

住まいの快適レポート

オンライン飲み会もブームの昨今。お家飲みをより楽しく盛り上げる美味なおつまみレシピを伝授します！

ジャガイモとしらすのガレット

材料

ジャガイモ…1個　しらす…適量
青のり…適量　醤油…大さじ1
片栗粉…大さじ1　オリーブオイル…適量

①ジャガイモは皮をむき千切りにする。
②ボウルに①とオリーブオイル以外の材料を加えて混ぜる。
③フライパンにオリーブオイルを適量入れ、②を薄く丸く流し入れ、両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。

カプレーゼ・ピンチョス

材料

プチトマト…2個
モッツァレラチーズ…適量
アボカド…適量　オリーブオイル…適量

①モッツァレラチーズとアボカドは、プチトマトの大きさに合わせて丸くくりぬく。
②ピックに、すべての食材を刺し、グラスに入れ、オリーブオイルをかける。

コンビーフチーズの揚げ餃子

材料

餃子の皮…10枚　コンビーフ…適量
ピザ用チーズ…適量　オリーブオイル…適量

①餃子の皮にコンビーフとピザ用チーズを乗せ、餃子の要領で包む。
②フライパンにオリーブオイルを1cm程度入れ、①を並べて揚げ焼きする。

鶏ささみとパクチーの生春巻

材料

鶏ささみ…2本　パクチー…適量
もやし…適量　パプリカ…1／2個
ライスペーパー…2枚
生姜（すりおろし）…小さじ1
ナンプラー…大さじ1／2
スイートチリソース…適量

①もやしは熱湯でさっと茹でる。パプリカは縦に細切り、パクチーはざく切りにする。鶏ささみは茹でて、水気を取り、食べやすく割く。
②ボウルに①のもやしと鶏ささみを入れて、生姜とナンプラーを加えて軽くあえる。
③バットにぬるま湯をはり、ライスペーパーを10秒ほど浸し、取り出す。具材を乗せて巻く。
④③をカットして、スイートチリソースをつけていただく。

アンチョビキャベツ

材料

キャベツ…1／8玉
アンチョビフィレ…2枚
ニンニク…1片
オリーブオイル…大さじ2
黒胡椒…適量

①フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニク、粗く刻んだアンチョビフィレを入れ、弱火で炒める。
②①にキャベツを入れ、カット面を焦げ目がつくまで焼く。
③②に蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにし、仕上げに黒胡椒をふる。

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！

今どきファッションの意味

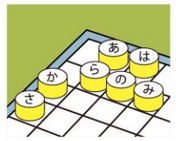
ファッション雑誌などで見られる言葉でピンと来ないこと、ありませんか？たとえば、「レイヤード」。これは重ね着の意味。ワンピースの下にワイドパンツを合わせたり、トレーナーの下にブラウスやハイネックの薄い長そでTシャツを合わせ、すそや襟周り、袖から少し出すのが今年流です。よく聞かれる「こなれ感」や「抜け感」。漠然としていますよね。こなれ感はファッションを頑張ってます！という感じを出さず、ラフに着こなしている様子のこと。ゆるっとした服をあえて着たり、後ろの裾をパンツやスカートからちょっと出すなど。抜け感はきちんとして見えても、手首や足首をちょっと見せる。女性らしいスカートを着てもあえてスニーカーを合わせるなど、隙を見せることだそうです。言葉を知って自分なりのファッションを楽しみたいですね！

味付けして冷凍！でラクチン♪

家事は毎日のことなので、少しでもラクしたいし、料理は面倒に思うこともありますね。そこで、買い置きのお肉などの調理が手軽にできる「味付け冷凍」がおすすめ。スーパーなどでの買い物も毎日ではなく、数日分をまとめ買いする人や、特売のお肉をつい買ってしまったという人にもおすすめですよ♪ 例えば、定番のしょうゆとみりんを混ぜたタレや、そこにコチュジャンなどを足して韓国風にしてもいいですね。みそとみりん、しょうゆなどのみそつけタレを入れても良いです。タレの分量は肉の分量に対して25%程度がおすすめで、お肉は切込みを入れると味がしみこみやすくて良いようです。ジッパー付きの保存袋に入れてよくもみ込み、空気を抜いて平たくして保存しましょう。調理するときは、手でほぐしたり、袋の外側から水をかけるなどして少し解凍させてからフライパンに入れましょう。完全に解凍させなくても良いそうです。ぜひお試しあれ！

子どもと！ペットボトルキャップを楽しむ

思わず捨てたり、資源ごみに出すペットボトルキャップ。意外と使えます。たとえば、野菜の皮むき。ゴボウやニンジンにおすすめです。手を切る心配がないので、子どもにお手伝いをしてもらうのも良いですね。また、キャップに布などをかぶせて裏側にボンドなどで留め、飾りをつけてミニケーキのおもちゃを作るのも楽しいです。布やビーズなどは100円ショップでも買えますよ♪ ペットボトルキャップの中に古米などを入れて2つ内側を合わせてマスキングテープなどで固定すればカシャカシャ音がするおもちゃに。万が一開いて、小さい子どもが口に入れても安心なものを入れると良いですね。ほかに、キャップボトルの表にマスキングテープを貼り、数字やひらがなを書けば数字や文字を覚えるツールにも。いろいろ楽しんでみてください！



間違いさがし答え：①お父さんの傘　②犬の服　③女の子のスカート　④男の子の上着　⑤バナナの皮→みかんの皮