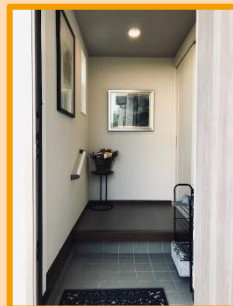


98歳の誕生日を自宅のギャラリーで...

永い間、西湘美術協会を牽引され、未だ創作意欲に溢れた私の友人のお父様からの依頼でした。
98歳のお誕生日をご自分の作品に囲まれ、ワインを飲みながら迎えたいので、自宅にギャラリーを作ってほしいとの事。洋室、納戸、控室を改造。0.75坪増築し専用エントランスを設けました。一般開放も行っていきます。



ドアを開けると、絵画がお出迎えます。



サークル
せきた

「ミニ織り機でコースター」

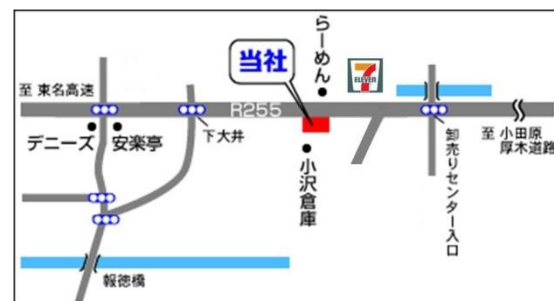
■ 10月6日(火)
10:00 ~ 12:00

持ち物：なし
参加費：700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/>



当店で
Tポイントが
貯まります。



住まいのかわら版

<< 発行 >>

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

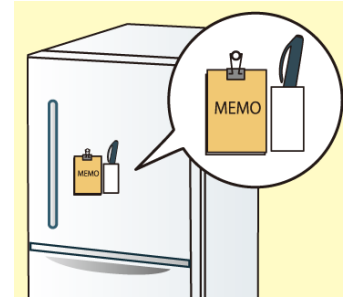
身のまわりのものを整理と収納してみませんか？

よく使うモノとそうでないモノを分けて、すっきりとした暮らしを目指しましょう

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した役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「整理＆収納」です。

使用頻度によって 仕分けてみる

身のまわりで雑然としていると、ろっていろいろありますね。そこで、よく使うモノを「1軍」、あまり使わないものを「2軍」、必要のないモノは「不要」と分けてみてはいかがでしょうか？ 分類することで、自分に必要なモノがのぞくと見えてきますね。まずは文房具や調理道具など、手軽なところからやってみましょう。文房具なら、よく使うペンと1、2本、ありませんか？ それらと、はさみなど、ほんとうに必要なモノを1軍とし、使用頻度の低いモノは2軍として、まとめて箱などにしまえます。調理道具も、よく使うおたまなどを1軍とし、使用頻度の低いモノを2軍として、袋にまとめて別の場所にしましましょう。不要



ペンは、キッチンの買い物メモ用など、エリア別に置いておくと便利です

なものは処分を。2軍のモノも、半年～1年、使うことがなければ、思いきって処分してもいいでしょう。



く言われているので、サンプルをもらったときに、どれくらいの期限で使った方がいいか、店頭で確認し、日付を直接書いておくとかわりやすいですね。宿泊先のアメニティは、家族分は取っておいて、あとは、思いきって処分しましょう。



からしや醤油の小袋も、油断すると増えがちに。容量を決め、残りは料理に使うなど減らしましょう

子どものおもちゃや 洋服も見直しましょう

子どものおもちゃは、片づけてもすぐ散らかってしまいますね。モノ

の居場所、しまいはぜひ、お子さんと一緒にやってみましょう。

たとえば、電車のモノ、お人形のモノなど、遊びごとにぎゅぎゅり分類し、箱などにお子さんの好きなシールで区別するとわかりやすいですね。箱の中は、細かく分けると、しまうときに面倒になり、その通りにならないと、お母さんのイライラの原因になるので、ポンポン入れるだけのお片づけがおすすめです。

成長によってサイズの変化が早い子ども服も気になりますね。兄弟へのお下がりにも、と大量に取っておいても、時間が経つと、劣化したり、存在を忘れて新たに買うことがあります。着なくなったなら、早いうちに寄付したり、リサイクルショップへ持って行きましょう。ネットのフリーマーケットに出品するのも良いですね。ほかに、赤ちゃんの肌着な



頭の体操！間違えがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



肌着のリメイクは、思い出のモノを再び使える喜びもありますね！

どは、しまっておくと、首回りなどが黄ばんでしまうこともあります。ほかの人にあげるのも難しい場合は、深く思い出に残っているモノ3～5着を残し、あとは処分するか、リメイクもおすすめです。四角く切った2枚重ねて縫えばハンカチとして使えますし、そのハンカチの両側にひもをつければ、よだれかけにもなります。肌に優しい素材でできているので、使い勝手も良いですよ。

▼すぎ間時間にできる 体幹お手軽トレーニング

顎を上げて視線は指先へ。胸を張ってひと呼吸。反対側も繰り返して。1日2回を目安に続けましょう。

立ったまま膝を曲げ、両手を右腿に。

左足を後ろに下げる。

両手は合掌のポーズ、そのまま頭の上へ上げてひと呼吸。

スクワット
トイレの便座を利用してスクワット。トイレとセットで習慣付けて。

かかと上げ
キッチンカウンターなどにつかまりながら軽く足を開き、かかとをできるだけ高く上げ下げ。

斜め腕立てふせ
キッチンカウンターなどを使って、体を斜めに倒して腕の曲げ伸ばし。

「アフターコロナ」の生活スタイルとして日常生活の中で押さえておきたいのは、体力低下を防ぐことと感染対策。まずは自宅でできる簡単な体力作りのアイデアをご紹介します。また、スポーツをする際の新しい常識も身に付けておきましょう。

✦ **出不精が板に付いた!?**
すぎ間時間で運動を

体を動かす習慣を取り戻すために、プチエクササイズを始めましょう。飽きずに続けるためにも、気負わず、すぎ間時間で

でトライして。例えばキッチンやトイレなど、意外な場所も効果的に使えます。

体力低下を防ぐための運動は、日々コツコツが大切。「明日から」なんて言わないで、このタイミングで始めましょう。

スポーツの秋 家庭でできる 体力作り

毎日の生活に楽しく運動を取り入れ、健やかな体を保ちましょう。感染症対策も、これからの生活の常識です。



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！

多彩なスタイルのエコバッグに注目！

スーパーやコンビニなどでレジ袋が有料になり、エコバッグがより身近で必要なアイテムになったことで、さまざまなデザインが見られるようになりましたね。毎日持ち運ぶのに、つい忘れてしまったり、かさばってしまう、そんな悩みを解消するものも登場！たとえば、見た目はハンカチだけど、広げるとエコバッグになるタイプ、また、スカーフやバッグチャームでバッグの持ち手につけておしゃれアイテムとして楽しめ、広げるとエコバッグになる優れモノもあります。さらに、袋が蛇腹状になっていて、コンパクトにたためるものや、小さくたためるエコバッグも人気です。ほかに、内側が保冷加工されたものや、保冷剤を入れるポケットがついているものも。持ち運びや、使い勝手に合わせて、いろいろチェックしてみるといいですね！



家の中のマットについて考える

キッチンや脱衣所、トイレ、玄関などで使われるマット。でも、わざわざ別でマットを洗う面倒さや、分厚いマットは乾くのにも時間がかかったり、だんだんと汚れも気になったりと、小さなストレスになることも。そこで、今、マットを使わない人が増えているそうです。キッチンは、油はねなどが気になりますが、ウェットタイプのシートでサーッと拭けば、すぐキレイになりますし、揚げ物をつくるときは、新聞紙などを一時的に床に敷き、調理後にすぐ捨てれば、床は汚れずに済みますね。玄関やトイレも、スリッパがあれば、マットは必要ないという意見も。いちばん必要性を感じる脱衣所ですが、バスマットの代わりにフェイスタオルを使い、使用後は脱衣所でちょい干しをすれば、意外と抵抗なくほかの洗濯物と一緒に洗え、毎日、替えることもできるので、清潔に使えそう。まずは、試しに、1カ所のマットを外してみてもいいかもしれませんね。

猫が顔を洗うのはなぜ？

おうち時間を過ごす中で、ペットの存在や、テレビなどで見る動物のかわいさに癒された人も多いのでは？猫のかわいいしぐさにも心が和みますね。ところで「猫が顔を洗うと雨が降る」という言い伝えがありますが、そもそも、昔の書物にそのようなことが書かれていたことから来ているようです。では実際、猫はどういう理由で顔を洗う仕草をするのでしょうか？猫はきれい好きだと言われているので、顔をきれいにするためにそのような仕草をし、食後にもそのような行動が見られるそうです。また、ひげがセンサーのような役割をしているそうなので、ひげをきれいに保つためや、湿気を感じるときにもすると言われています。ほかに、ストレスを軽減させるためにという見解も。観察してみると、いろんな発見がありそうですね！



お気に入りの衣類に愛情込めて！ 手間暇かけずスムーズな衣替え

住まいの快適レポート

衣替えは手間も時間もかかって面倒。でもちょっとしたコツをつかめば意外と楽チン。スムーズな衣替えで愛用の衣類を大切に。

POINT しまう前の衣類ケア

夏服の大敵、汗や皮脂をしっかり洗浄

夏服は汗や皮脂をたっぷり吸着しているため、見た目以上に汚れが付着しています。黄ばみや虫食いの要因となるので洗濯を念入りに。また衣類に残った水分や湿気も大敵なので乾燥を徹底しましょう。

- 衣替えは断捨離のチャンス！衣類のチェックを行い、劣化などしているものは処分しましょう。
- 夏に大活躍した衣類は、普通に洗濯した後、さらに 40℃ くらいのぬるま湯に酸素系漂白剤を混ぜ、20 分以上つけおきを。これで雑菌臭を撃退！生地により不可の場合もあるので確認を。
- デリケートな衣類は洗濯ネットを使用。毛羽立ちが気になるニットなどは、裏返して洗濯を。
- 洗濯のすすぎを入念に。残り湯はNG。
- クリーニング店に持ち込む場合は、汚れや染みの原因など洋服の状態を正しく伝えましょう。
- 洗濯・クリーニング後に陰干しして、十分に乾かす。衣替えを行う日は雨の日を避けるのが賢明です。

洗濯で落ちなかったシミは、万能液体で部分洗い。

■重曹	小さじ1
■衣類用液体酸素系漂白剤	小さじ3
■食器用中性洗剤	3 滴

容器に材料をすべて入れて軽く混ぜ合わせる。歯ブラシにこの液体をつけて、汚れ部分をトントンたたいてから、洗濯機で水洗いする。襟や袖の黄ばみをはじめ、ソースなどの付着など多彩な汚れに有効。



POINT 収納のコツ

詰め込みは厳禁、収納スペースを確保

季節ごとに衣類を分けて、収納場所を割り当てておくことで衣替えがスムーズ。クローゼットや収納ケースなどに詰め込みすぎるとシワや虫食いの発生を招くので、ゆとりある収納を心がけて。

- まず通年着る服はもっとも出し入れしやすい場所に収納するなど、季節ごとに衣類を分けておきましょう。
- 防虫剤がすみずみまで行き渡るように、収納スペースに余裕を持たせて衣類をしまいましょう。
- ニット類など型崩れしやすい衣類はハンガーかけは厳禁。
- 収納サイズに合わせ、Tシャツなどは丸めて立てるなどたたみ方を工夫しましょう。
- ジャケットなどをたたむ場合は、折り目にタオルをはさめば、たたみジワが軽減します。
- 防虫剤と除湿剤を併用しましょう。



オススメ商品

ヴィータス パネル 押し込んだままの「押入れ」になっていませんか？

片付かないのは…それは押入れが使いづらいから！押入れを有効活用するにはヴィータス パネルがおすすめです！「押入れを工夫して、とても便利な収納スペースに！」押し入れを便利に使うためのポイントは、棚を収納するモノに合わせて使いやすい高さ、奥行きに設置することです。



使いながら収納を進化させるヴィータス パネルは、パーツを自在に設置したり、後から追加したりして、収納そのものを進化させられるのが魅力です。暮らし方や持ち物が変わっても、一番使いやすい収納のカタチがずっと続きます。

