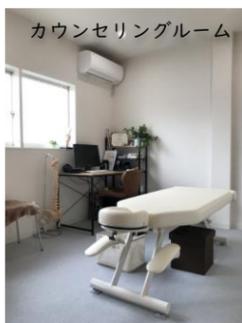


# 皆さんにリラックスをお届け。整体院新装工事

店舗移転に伴う、整体院の新装工事を行いました。  
皆様にリラックスしていただける空間になるよう、細部にまでこだわって仕上げました。



**あしたば式整体法料金**  
8,800円 (施術料6,050円+初見料2,750円)  
◆ 2回目以降の料金は 施術料6,050円のみ  
◆ 学生のかたは 初回7,150円に…

**あしたばカイロプラクティック**

神奈川県南足柄市和田河原4 4 2-1  
0465-55-8509

受付時間：平日9:00~17:00 土日祝9:00~17:00  
定休日：毎週月曜 (その他学会などでお休みをいただく場合がございます)

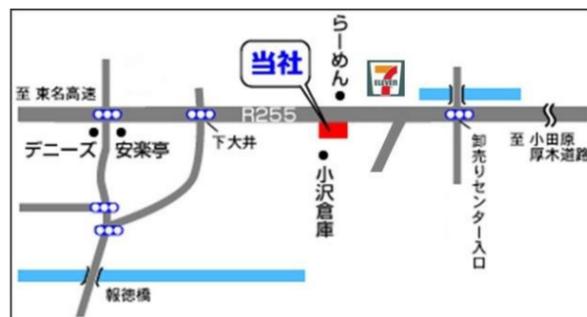


あしたばカイロ  
HP QRコード

9月のサークルせきたは、新型コロナウイルス感染者増加に伴い、お休みします。

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

当店で  
**Tポイントが**  
貯まります。

# 住まいのかわら版

節電対策をしながら暑さを乗り切りましょう。  
電力不足が話題になっている今、節電対策は大切。  
暑さ対策とともにポイントを紹介いたします。

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「節電」です。

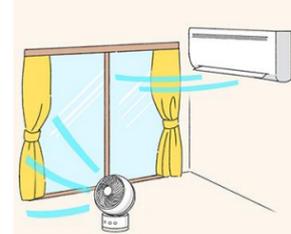
「コツ」節電対策をすることで、地球にも家計にも優しい生活が目指せます。ここでは、暑さ対策も兼ねた節電のポイントを紹介いたします。

## エアコンを節電しながら上手に使いましょう

暑い日はエアコンが必須ですが、扇風機やサーキュレーターを併用することで効率よく室内を涼しくできることはもうおなじみですね。さらに冷気は下にたまるので、吹き出し口を水平にすることで、効率的に冷房を活用できます。ほかに、フィルターのまめに掃除することもエアコンの運転効率アップにつながります。十分涼しいから、と運転を停止すると、再びつけるときに大きな電力を使うので、停止ではなく、温度設定や風量設定を控えることで冷え過ぎを防ぐ方が省エネに。外出先から帰宅後、い



きなりエアコンをつけると、室温を設定温度に近づけようとエアコンが頑張ってしまうので、室内の熱気を外にある程度逃がしてからつけると節電につながります。



サーキュレーターはエアコンを背にして置くことで冷気を循環させることができます。

室外機にも、節電につながるポイントが。室外機に直射日光が当たると、エアコンの稼働効率下がるので、室外機に日よけを設置しましょう。また、室外機のまわりをスッキリさせることもポイント。上やまわりにモノ

## ちょっとした工夫で節電しながら快適に♪

「クールシェア」という言葉はご存知ですか？1カ所に集まり、涼しさを分かち合うことで、節電につながります。おうちでもリビングに家族が集まってエアコン稼働を1台で済ませることもクールシェアです。また、暑さが厳しいといわれる午後1時~4時は、公共の場に出かけるのもクールシェアに。図書館や百貨店、ショッピングセンター、レストラン、カフェ、シヨールームといった施設でゆったり過ごすのも良いですね。屋外は猛暑の日は難しいですが、日陰や木々が多い場所なら、のんびりと休めることができます。

を置かず、周辺に草が生えていたら抜きましょう。



涼しくて快適

美術館や映画館で涼みながら芸術に触れるのも良いですね♪

ほかにもちょっとした工夫で節電に。カーテンやブラインドで直射日光を防ぐとお部屋の快適さもアップ。遮熱カーテンもおすすめです。暑いと冷蔵庫を開ける回数も増えますが、開けると冷気が外に漏れ、閉めた時に冷やそうと電力を消費するので、開閉の回数を減らすことも大切です。電力に頼らないアイテムを使うのもおすすめ。涼感タイプの敷きマット



清涼感のある夏向けの入浴剤が豊富にあるのでチェックしてみてください

や、冷凍庫で冷やして使うひんやり枕、首に巻いてひんやりするタオルも節電しながら暑さ対策にもなります。保冷剤をガーゼやハンカチに巻いて首や頭を冷やすのも良いですよ。ちなみに、保冷剤を扇風機に設置して涼しさをアップできるアイテムもあるので要チェックですね。入浴時にメント系の入浴剤を使うとスリットとして気持ちが良いです。ハッカ油を浴槽に3~5滴入れるのもおすすめです。

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。さあ！チャレンジしてみてください！

# オープンスタイルの収納を活用 飾って魅せる収納アイデアで心地いい空間を！

これだけは  
押さえておきたい、  
**収納の  
基本ルール**  
>>>

- ✓ 使用頻度や動線を考慮して、取り出しやすさを優先。
- ✓ しまうものと、見せるものをあらかじめ選別・仕分けする。
- ✓ 見せる収納は、色調などトーンを揃えることが美しさの近道。
- ✓ 壁面やデッドスペースを上手に活用して、収納スペースを確保。
- ✓ 収納スペースに入りきらないものは、思い切って断捨離を。



## リビング

- 生活感が出やすい小物類は、引き出しやカゴを利用して目隠し。「見せる」と「隠す」をバランスよく取り入れましょう。
- 子供のランドセルや上着類など、外から帰ってきてそのまま置きっぱなしに物が散乱しやすいリビングは、大きなコンテナボックスなど一時の仮置場を設けておくとすっきりします。
- 雑誌類は、サイズ感を合わせて整然と。また郵便物や書類などは、同色のファイルボックスにまとめてシェルフ棚に。



## キッチン・ダイニング

- ラックや吊り下げフックを活用して、収納スペースを確保しましょう。並べる際は、同じ形のスパイスやキャニスター、調理器具などもトーンを合わせるように。またアクセントに小さなグリーンなどを飾ると格段にセンスアップできます。
- 食品ストックは、大きなバスケットを利用して、目隠し収納がおすすめ。
- ふだん使いのお皿などは、引き出しに。デザイン性の高い高価な器やグラスなどはシェルフにディスプレイを。



## ハンガーラックで おしゃれに衣類収納

ハンガーラックは使いやすいクローゼットアイテムのひとつです。美しく魅せるには、白系・茶系などと洋服の色味を揃えて並べるのがポイント。スタイリッシュなショップのイメージで挑戦を。



## イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

### 昔流行ったモノが再流行！?

令和の今、平成  
で流行ったモノが  
再注目されています。  
当時、高校生  
の間で流行った  
ルーズソックスや厚底サンダル。以前は1メートル以上の長いルーズソックスをひざ下からくしゅくしゅっとボリュームを持たせて履いていましたが、令和版は30〜40センチのルーズソックスをすっきりと着こなすスタイルが流行。厚底サンダルはブーツやスニーカーなどでも流行りましたが、令和版ではスポーツサンダルで見られます。サンダルのシルエットもスマートで、ソール部分におしゃれな柄を取り入れたりと令和ならではの個性が見られます。また、丈の極端に短いTシャツも流行のようで、股上の深いパンツに合わせて着るスタイルが若い世代に流行中。ちなみに、使い捨てカメラやペットを育てるゲームなども「平成レトロ」として注目を集めているそうです。



### マイクロファイバータオルを深掘り！

タオルとしてはもちろん、ふきんやお掃除にも重宝するマイクロファイバー。そもそも、ナイロンやポリエステルといった化学繊維を極細にしたもので、吸水力に優れ、乾きやすく、汚れを取る力が強いのが特徴です。使い方は、タオルなら、肌に軽く押し当てて使しましょう。ゴシゴシ拭くのは刺激になるのでおすすめしません。掃除用なら、キッチン周りの油汚れは得意！軽い汚れなら、洗剤を使わなくても水にぬらして固く絞って拭けば十分落ちます。拭き跡も残りにくいので、窓掃除にも良いですし、磨き上げるのも得意なので水栓まわりの水垢落としにもおすすめです。マイクロファイバーの弱点は、熱に弱いこと。洗濯後、乾燥機の使用は避けましょう。洗濯後は、直射日光を避けて風通しの良いところで乾燥を。また、漆器などやわらかい材質のものは傷つくことがあるので控えましょう。便利なアイテムなので、上手に使えば家事ラクにもひと役買いますよ。

### クラフトコーラをつくらう！

ビールなど、「クラフト」と名の付く、特別なものが話題です。クラフトコーラもそのひとつですが、実はおうちでつくれます！基本は水と砂糖（4〜5杯分なら各200g程度）、そこにスパイスを加えます。クローブやカルダモン（20粒程度）、シナモンスティック（2本）、さらにバニラエッセンスやレモン（1/2個〜1個）を加えます。クローブは粒のまま、カルダモンは砕いて種を出し、シナモンスティックは折ります。レモンは皮ごと使うので国産がおすすめ。よく洗い、輪切りにします。鍋に材料全てを入れ、中火にかけます。沸騰してきたら火を弱めてさらに10分ほど煮ます。火を止めて粗熱が取れたらバニラエッセンスを4、5滴加え、ひと晩冷蔵庫で寝かせれば完成！材料の量は調整してくださいね。原液なので、炭酸で割って楽しみましょう。



## 洗濯機まかせにしていない!?

## 住まいの快適レポート

洗濯しているのに、不快なニオイが取れない。襟元の黄ばみが気になる…。原因を探って、すっきりきれいな衣類で、毎日を快適に！

## 夏の衣類ケアは工夫次第で、着心地アップ!

### 衣類の不快なニオイ・黄ばみの発生要因

- 不快なニオイの主な原因は、雑菌です。特に夏場は汗を大量にかくため、雑菌も増殖します。洗濯で汗や汚れがきちんと落としきれないほか、乾かし方によっても菌は活発になります。
- 黄ばみを引き起こす正体は、衣類に付着した皮脂汚れ。汚れが空気に触れて酸化することで変色を起こします。また、洗剤成分が衣類に残っていることも要因のひとつです。



### ちょっとした工夫で、 抗菌・防臭

#### ★ 洗濯物は溜め込まない。

数日、放置する場合は、除菌スプレーなどを吹きかけて、通気性のいいカゴに。ハンガーにかけておくのも一考です。

#### ★ 天日干しはNG。

直射日光は色あせを招きます。生地の変質も早めるので、ベストは陰干し。日光が当たる際は、裏返して干すように。

#### ★ 洗濯後はすぐに干し、すばやく乾かす。

部屋干しの際はサーキュレーターを活用し、アーチ干しを。洗濯物の下半分周辺に風を当てると、効率的に乾燥させることができます。

#### ★ 洗濯機の掃除を徹底。

洗濯後は、フィルターに溜まった糸くずなどを取り除き、清潔を保ちましょう。

## 洗濯アレンジで、すっきり、きれいな衣類!

### ▶ 洗濯機に入れる前に、つけ置き

30℃くらいのぬるま湯に酸素系漂白剤を溶かして、1時間ほどつけ置き。時間のない場合は、80〜100℃ほどの熱湯に衣類を10分ほどつけ置きして、洗濯機へ。



### ▶ 水量をアップ

節水は大切なことですが、汚れをしっかりと落とすには、水の量が決め手に。全自動洗濯機は基本、節水モードになっているので、設定を変更して、段階水量を上げるか満水にするのがおすすめ。

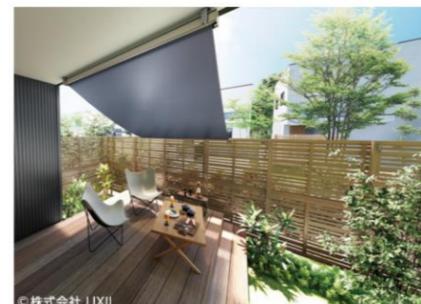
### ▶ すすぎと脱水は2回かけ

すすぎが不十分だと、洗剤成分が衣類に残ってしまい、ニオイや黄ばみを引き起こすことにも。また衣類の水分を極力減らすことで、乾き方も格段に差が出ます。



### おすすめ商品 スタイルシェード

窓辺を、もっと快適に。



家の中に風や光を心地よく通し、風を味わう、すがすがしさを感じる暮らし。

### ここがおすすめ!

- くつろぎスペースや物干しスペースとして大活躍のテラスもスタイルシェードを設置すれば、夏の強烈な日差しをカットしながら、プライバシーも確保できます。
- 部屋からつながるデッキは家族憩いの場。スタイルシェードをサッと固定すれば、さわやかなアウトドア空間が完成!涼しい風を感じながら楽しく、気持ちのいいひとときが過ごせます。

