



住まいの情報局!!

25年秋号

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

朝夕の風に涼しさを感じられるこのごろ、いかがお過ごしでしょうか。

リフォーム工事を得意としております藤倉設備工業株式会社では、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。

小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

少しお工夫でおうちが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術

野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

「モノを捨てる」ときの考え方

家の片付けに取り組もうとすると、「モノを捨てる」とに向かわなくてはなりません。「断捨離」「捨て活」など、モノを捨てることに関連するワードがたびたびブームになりますが、これはつまり、モノを捨てることに苦手意識のある方が多いということ。何を残して何を捨てるか、その基準は家の状況やライフスタイルによってそれぞれ異なりますが、今回は判断するときの考え方についてお話しします。

●片付けることで訪れる明るい未来を想像する

モノが捨てられないというのは、捨てたら後悔するのではないかという恐れがあるから。捨てたあとに必要になり「もったいないことをした」と落ち込む……。その可能性はゼロではありませんが、悪い方向に考えるよりも、家が片付くことによって訪れる明るい未来に目を向けてみてはいかがでしょう。

●捨てるモノ探しではなく大事なモノを選び取る

モノを捨てると家がスッキリするという効果を実感する



今日の晩ごはん 沢煮にゅうめん

材料 4人分

| | |
|--------------------|--------|
| ●そうめん | 2束 |
| ●豚バラスライス | 200g |
| ●長ねぎ | 1本 |
| ●にんじん／しいたけ／ごぼう／三つ葉 | 各20g |
| ●黒胡椒 | 適量 |
| [A] | |
| ■しょうゆ | 大さじ2 |
| ■みりん | 大さじ3 |
| ■だし汁 | 大さじ3 |
| ■麺つゆ | |
| ■だし汁 | 4カップ |
| ■薄口しょうゆ | 1/2カップ |
| ■みりん | 1/2カップ |

1 豚バラを一口大に、長ねぎをななめ薄切りに。
にんじん・しいたけはせん切りに、ごぼうはささがきに、
三つ葉は3~4cmの長さに切る。

2 鍋に[A]を入れて沸騰させる。豚バラを入れて火を通し、
長ねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼうを加えて火を止める。

3 そうめんを表示通りにゆで、冷水で洗い、水気を切る。

4 鍋に麺つゆの調味料を入れて沸騰したら、
③のそうめんを入れて温め、器に麺を盛り付ける。
その上に②の豚バラと野菜をたっぷりのせ、
黒胡椒をかける。麺つゆを上から最後にかけて
三つ葉をのせたら出来上がり。

●料理作成:チーム服部 ●参考資料:「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)



SYNLA

FUJIKURA

藤倉設備工業株式会社

仙台市青葉区中山4丁目13-1

TEL 022-279-1090

<http://www.fujikura-sendai.com>



暮らしの知恵袋

買い物の時短テクニック

毎日の家事で意外に時間を取られるのが買い物。できるだけ買い物の負担を減らす時短テクニックを紹介します。

●いつも行くお店を決めておく

スーパーはいつも行くお店を決めましょう。行き慣れないと探すだけで時間がかかりますが、どこに何があるか覚えていればスムーズ。買い物忘れも減ります。

●買うものをリストアップする

買い物の前に、何を買うかリストアップしておきましょう。スーパーで悩むとそれだけ時間がかかり、買い物忘れしてしまう場合も。リストはお店の売り場を回る順番で書き出しておくと便利です。

●買い物の回数を減らす

3日分、1週間分などメニューがある程度決めて、まとめて買い物を。あるもので料理するように決めると余分な買い物を減らすことにもなります。ネットスーパーなどの活用もオススメです。

INFORMATION

施工取付のご用命は当社まで!!

TOTOシステムバスルーム シンラ

2024年8月発売

上質をつむぐ。
心をほどく。
豊かな

「癒やし、居心地、ゆとり」を
もたらすバスルーム。

