



住まいの情報局!! 25年秋号



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



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

朝夕の風に涼しさが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。



少しの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」ことに向き合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。捨てたあとに必要ななり「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か。

●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



イラスト: 福井典子

と、今度は「捨てるモノを探す」ことにとられる場合があります。そうなるといくら捨てても満足できず、終わりの見えない状況に陥ることも。捨てることにこだわらず、「大事なモノをオーディションする」と考えましょう。大切なモノ、使いやすいモノなど自分にとって必要なモノを選び取るほうが判断しやすくなります。

●プレゼント品も自分の気持ちで判断する

捨てる判断が鈍ってしまうモノに、プレゼントされたモノが挙げられます。しかし、贈ってくれた方の気持ちはしっかり受け取っているから大丈夫。自分はどうしたいか、その気持ちを大切に判断しましょう。

このような考え方を心に留めて、片付けへの一歩を踏み出してみてもいいのではないでしょうか。まずは冷蔵庫や引き出しの1つなど限られたスペースから始めるのがオススメ。練習という気持ちで手を動かしてみてください。

今日の晩ごはん 沢煮にゆめん

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
- [麵つゆ]
- 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 鍋に麵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、器に麵を盛り付ける。
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。麵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)

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をある程度決めて、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。



SYNLA

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。
心をほぐく。
豊かな
「癒やし、居心地、ゆとり」を
もたらすバスルーム。

