



読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・・・皆様の秋は何でしょうか？

陽が落ちる時間も早くなり、のんびり過ごす秋の夜長。皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さが本格的になる前の過ごしやすい季節になりました。秋といえば、『〇〇な秋』と言われ、色々な楽しみが多い季節ですね。晴れの日が多く気候も穏やかなので、実は、リフォームにも適した季節なんです！ぜひ、年末・年始に向けて気になるところを、今年中に見直してみませんか！？秋号は、住まいのスッキリ!!収納術、晩ご飯のレシピ、暮らしの知恵袋、弊社施工事例、11月・12月の占いなど暮らしのちょっとした情報をお届けしています。ぜひご覧ください。



少しの工夫で
おうちが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術

リフォームは収納も重視して計画を!

“おうち時間”が長くなり、自宅をより暮らしやすくリフォームしたいと考えている方も多いのではないのでしょうか。家で過ごす時間が長いと必然的に家事も増えるので、効率よく動ける空間にすることが重要。そのカギとなるのが「収納」。今回は、リフォームするときに参考にしたい収納のポイントを紹介します。

●キッチン近くにパントリーを設ける

自宅で食事をする回数が増えると、食料品のまとめ買いも多くなりますが、問題はその収納。オススメは食料品や日用品の専用スペースとしてパントリーを設けること。置き場が決まっていれば、買ったモノをすぐしまえるので散らかることがありません。また、不足しているモノも確認しやすく、無駄も省けます。キッチンの近くにまとまったスペースを作れば、「買い物する」→「しまう」→「料理する」→「片付ける」という一連の動作がスムーズになり、家事効率もアップします。

●脱衣所に収納を設ける

タオルなどの収納だけではなく、パジャマや下着用の収納も設けましょう。入浴時に都度用意する必要がなくなって便利。洗濯物もまとめてしまうことができます。

●可動棚&浅めの棚で使いやすさアップ

コロナ禍のように、ライフスタイルに変化があれば、収納したいモノも変わります。収納の内部は高さを調整

できる可動棚にしておけば、その時々に対応できて便利です。また棚の奥行を浅めにするのもポイント。押し入れのように奥行きが深いと、収納量は増えてもデッドスペースになり、収納しているモノにも目が届かなくなります。

使いやすい収納が使いやすい場所にあることで、生活は大きく変わります。リフォームするときには、収納も重視して計画してみてください。



今日の晩ごはん

里いもと鶏肉のグラタン

材料 4人分

- 里いも.....12個
- 鶏もも肉.....1枚
- 玉ねぎ.....1/2個
- バター.....30g
- 酒.....大さじ2
- 小麦粉.....大さじ4
- 牛乳.....500ml
- 白みそ.....70g
- 塩.....少々
- ピザ用チーズ.....100g
- 万能ねぎ(小口切り).....少々

- 1 里芋は皮をむいて1cm幅の輪切りにし、かためにゆでる。鶏肉は一口大に、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら鶏肉・酒を加える。
- 3 鶏肉の色が変わったら小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を少しずつ散回に分けて加え、白みそ・塩で味を調え、里いもを加える。
- 4 グラタン皿に③を入れ、チーズを全体に散らし、オーブントースターでこんがりとした焼き色をつける。万能ねぎを散らしたら完成!

●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 プチエクササイズで体をスッキリ!

仕事や家事をしながら、テレビを見ながら、“ながら時間”を活用して、簡単なプチエクササイズを取り入れましょう。体や気持ちがスッキリ、リフレッシュ!

- 壁を使って
壁に両手をついて、体を斜めに支えた状態で腕立て伏せを。腕への負担が軽いので、筋力が弱い人も安心。壁からより離れるほど負荷が高くなるので、調整しながらやってみましょう。壁さえあればすぐにできるので、仕事の合間や家事の合間にチャレンジ。二の腕の引き締めや、バストアップにも。
- 椅子に座って
足を組み、上の足を下の足に押し付けるようにして、上の足の足首を伸ばしたり、曲げたり、回したりしましょう。座っている時間が長い人は、昼間のうちから何度か行うようにすると、夕方の足のむくみが緩和されます。

INFORMATION

TOTO洗面化粧台 ドレーナ

ココがすごい!
自分のスタイルに合う空間を造作家具をつくるように自由に、手軽に実現!

使いやすくおしゃれなデザインを 木のぬくもりを感じて

施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい!
暮らしのどんな場所にもフィット!
玄関やガレージ、寝室の横などにも設置可能。生活スタイルや趣味など、こだわりや希望に、多様に応えます。

玄関へ
ガレージへ
寝室の横へ

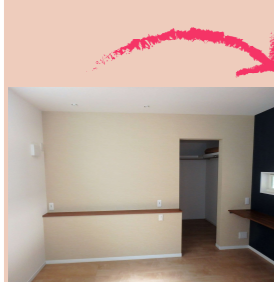
リフォーム施工事例

尼崎市 M様邸 / 戸建
工事金額約 ¥223万

工事箇所: LDK、寝室、バルコニー、ガレージ 他
大工工事・タイル工事・エクステリア工事 他

マイホームを建てられたお客様よりご依頼頂きました！
そのままでもとても素敵な家でしたが、棚や収納を新しく設けたい、エコカラットを貼りたいとのこと。他にも、ウッドデッキやカーポート、オーニング取付けなどエクステリア工事もご希望でした。
ちょっとしたことで、ここに棚や収納があるのと無いのでは便利さもかわってきます。工事後のお住まいは、さらに住み心地良くお洒落な空間となりました！お客様も、『家が好きになった』と、益々愛着が湧いていらっしゃいました。

リビングと寝室の壁にエコカラットを貼りデザイン性を持たせました。エコカラットは加湿と除湿、両方の機能を持っていて、脱臭効果も期待できます。



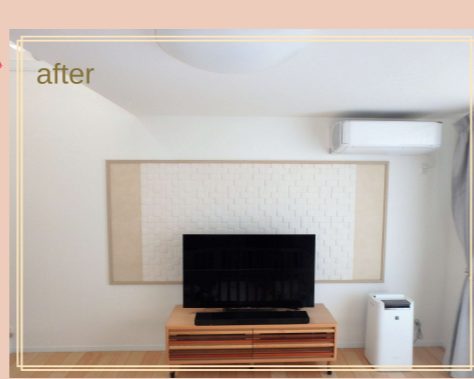
上品で落ち着いた
寝室に



after



リビングは、温かみ
のある空間に

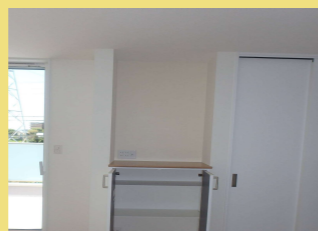


after

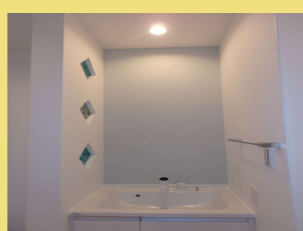
ここに棚があったらな、ここに収納があったらな・・・。ほんの些細なことでも、あるだけでさらに快適な場所になりました！



after



after



after



after

カットして
短くなりました！

バルコニーにウッドデッキを敷きました。



after

サイドパネルで横殴りの雨や風から車を守ります。



after

占星術研究家・早矢が占う、素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。

住まいを快適に導く 2021年11月・12月の運勢 12星座別 インテリア占い

早矢 (はや) 占い師/国家資格キャリアコンサルタント。占いカウンセリングサロン「インスパイア吉祥寺」主宰。著書に『パワーストーン事典』マイナビ刊がある。のべ鑑定人数は2万人以上。近年ではYouTube「早矢の占いチャンネル」が好評。産経学園講師。優しくとことんサポートがモットー。悩んだら「早矢 占い」で検索を！



<p>牡羊座 3/21~4/19 12月中旬までは、何事も焦らず、少しずつ進めることを意識して。大掃除も、今日はキッチン、明日は洗面所などと決めて、1か所ずつ片付けましょう。12月中旬からはアグレッシブに行動できそう。大きな仕事や普段できない家事を一気に済ませるのもオススメ。断捨離など不要物の分別も、スピーディーに見極められそうです。 Lucky item 赤色のシューズ</p>	<p>牡牛座 4/20~5/20 いつもとはあえて“違うもの”に触れることで、気づきが得られます。普段なら選ばない映画を観たり、通らない道を歩いてみるなど、ほんのちょっとした変化がよい刺激になりそう。12月後半は、年の瀬で忙しくても気分よく過ごせるでしょう。水まわりのマットなども、違うテイストのものに新調すると新たな発見が訪れそう。 Lucky item せいろ蒸し器</p>	<p>双子座 5/21~6/21 11月中旬からは、知的好奇心が刺激されるとき。気になることはネットで調べたり、本を読んだりすることで、発展的に広がりが感じられるようになります。1つのことにとられず、さまざまなものを比較検討するのもよいでしょう。玄関マットを新しくするとフットワークが軽くなり、いろいろなことが動き出します。 Lucky item 食パン</p>	<p>蟹座 6/22~7/22 季節の風情を大切に時間を持つとよいでしょう。味覚を楽しんだり、自然を慈しんだり、大らかに過ごせます。また、古風なものやクラシカルなものなどに触れたいと安んじられたい。懐メロなど流しながら掃除するとはかどりそう。窓のサッシなどいつも忘れがちなところも掃除するようにすると、家族仲が良くなります。 Lucky item アロマオイル</p>
<p>獅子座 7/23~8/22 11月はちょっと“秋バテ”しやすいとき。予定を詰め込みすぎず、今は休息のときと考えて自分を労わらしましょう。自律神経によい呼吸法などを実践するのもオススメです。12月後半になると活気が戻ります。年の瀬に精力的に予定をこなしましょう。ちょっとした小物入れなど自分で手作りすると、人間関係の運が向上します。 Lucky item オリーブオイル</p>	<p>乙女座 8/23~9/22 安定した毎日が送れるとき。あなたにとってホッとできて、安心できる暮らしをしっかりと見つけて、楽しみながら整えていくとよいでしょう。奥にしまいでんていで使っていなかった食器やリネンなどを意識的に使うようにしてみよう。やりかけて諦めていたことや、腰が重くてできていなかったことを新たに始める弾みとなります。 Lucky item きのこ料理</p>	<p>天秤座 9/23~10/23 11月は、平常心で過ごすことができそう。仕事や生活、家族との関係などを見直し、調和やバランスを図りましょう。12月になると毎日が活発に。直観力も冴えるので思いついたことは積極的に行動に移してみましょう。ベッドのシーツやカバーをパステルカラーに変えると心身ともにリラックスでき、対人運アップにつながります。 Lucky item コースター</p>	<p>蠍座 10/24~11/22 11月はヤル気に満ち、仕事や家事がはかどります。さまざまな情報や知識を得ることが幸運のカギ。年内の予定や大掃除などは、12月上旬に早めに済ませるとスムーズ。クッションカバーやテーブルクロスを秋色に変えてみると気分よく過ごせます。また、リビングに深紅色の花を生けると気持ちや和らぎ、愛情運がアップします。 Lucky item イヤリング</p>
<p>射手座 11/23~12/21 11月は、ゆっくり家で過ごす時間を大切に。海外ドラマなどを楽しんだり、お気に入りの部屋着を探してみるのもオススメです。12月は、好奇心が高まり、行動力も出てきます。大掃除を機に模様替えなどしてみるのもよいでしょう。どんなインテリアにしたいか、好みのものをいろいろ物色する時間も楽しく感じられそうです。 Lucky item ゆるキャラグッズ</p>	<p>山羊座 12/22~1/20 落ち着いて過ごせる時期です。中でも周りの人からの愛情運に恵まれます。日ごろお世話になっている人に連絡したり、贈り物をしてみると絆が再確認でき、ハートフルな交流が生まれます。大掃除などで愛着のあるものや、長年使ったものを捨てる時は、感謝の気持ちを込めるように心がけると、またよいものが巡ってきます。 Lucky item 鉢植えのアイビー</p>	<p>水瓶座 1/21~2/18 11月はイライラしてしまいがち。部屋のお気に入りの場所に、身体を動かすためのスペースをつくり、ヨガやストレッチなどを楽しむと、身体と気持ちがほぐれます。12月になるとヤル気が湧いてくるので、11月は無理をせずマイペースに。さまざまな予定は年の瀬に片付けるように計画すると、スムーズに事が運びます。 Lucky item シルバー素材</p>	<p>魚座 2/19~3/20 ほどよく落ち着いて過ごせるとき。さまざまな事柄に対して、工夫する力や応用力が冴えます。行動力もある時期なので、家事や収納などを見直す予想以上に使い勝手がよくなるかも。アイデアがたくさん湧いてくるので、ちょっとしたリフォームにもよいタイミング。WEBの記事からも、暮らしのヒントになる情報が得られそう。 Lucky item 3色ボールペン</p>

11月に入り、日中は暖かい日もあり、まだまだ厚手のコートを羽織らなくても過ごせるかな〜と、何気なく思っていたのですが、ふと気が付けば今年も残り2ヶ月弱・・・！年齢を重ねる度に1年1年が早くあつという間に過ぎ去っていくように感じます。子供の頃は1週間でさえも長く感じられたのに、大人になると一瞬で1年が駆け抜けていく。先日、何気なく目にした記事で、大人になって時間の経過が早く感じられるのは、新しい経験をするのが減ったからと書かれていました。

子供の頃は、日々新しい発見や経験があり、些細なことにも楽しさや喜びを感じられます。しかし、大人になると、新しいものに出会うチャンスが減り、ほとんどのことに慣れてしまい、淡々と日常だけをこなすだけになってしまいます。人は、未経験のことをやっているときは、それが強く意識として残り時間が長く感じるそうです。知らないところに車で行くとき、同じ道でも帰りは早く感じます。これは、道を無意識に覚えているためだそうです。ここ2年はコロナ禍で思うように行動できませんでしたが、2022年は些細なことでも楽しみをつくり、新しいことを始めてみようと思います。ちょっとしたときめきや発見を増やしていけば、日常に変化があらわれ充実した日々を過ごせるのではないかと思います！皆様の2021年はどんな1年でしたか？2022年はどんな1年にしたいですか？