



リフォームかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド福島
福島市西中央5丁目2-3
TEL. 024-533-1251

家事や暮らしの手間をへらしてみませんか？

毎日のことだからこそ、ラクして過ごしたいものですね。そこで、ちよつとしたヒントをご紹介します。

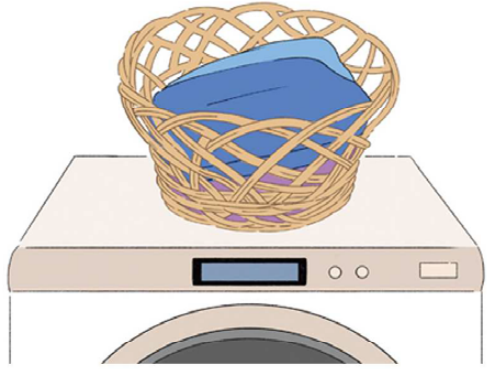
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「家事や暮らしの手間を減らす」です。

ひと手間を省略し、便利アイテムに頼るのもアリ

たとえば、台ふきんをやめて、ウエットティッシュに変えるのはいいか？台ふきんは、使うごとに洗って乾かす手間があり、ニオイなど、衛生的にも気になりますね。このご時世でもあるので、除菌タイプのウエットティッシュに切り替えれば、拭いて捨てるだけで簡単ですし、テーブルを拭いたあと、棚の上など、ホコリが気になるところもサッと拭けば、一石二鳥です。

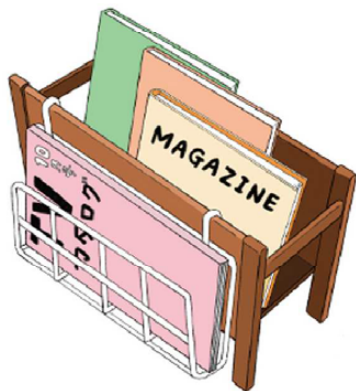


を決め、たたまずポイッと収納するだけなので、自分で出し入れもできます。



洗面所などのタオルも枚数を厳選し、カゴなどにたたまずイン。待機期間も短いので、あまりシワにならず使えます

郵便物やレシートは、その都度チェックするのが面倒で、その場に置いて雑多になることも。特にレシートはいざという時のために数日取っておく方が良いでしょう。そこで、一時置き場をつくって、いっばいになったらまとめてチェックするのも良いですね。



毎月来るテレビ系や通販系のカタログは、他の雑誌と別に置き場をつくることで、紛れず、入れ替えがスムーズです

文明の利器に頼るのもアリですね。ロボット掃除機は、掃除の手間が省けると、人気定着。高額ですが、長い目で見れば大助かりです。コードレス掃除機もすぐ出して使えるので、掃除のハードルが下がります。食器洗い乾燥機は時間にゆとりが生まれ、ドラム式洗濯乾燥機やガス乾燥機は、天気を気にせず洗濯できるので、気持の負担が減ります。

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ね！



答えは左をみてね！

料理はすぐ出せるもの、使えるものを常備

毎日の料理で副菜を考えたとき、簡単に食べられるものを取り入れてみては？たとえば、豆腐は切って出すだけ。切るのが面倒なら、スプーンでざっくり取り分けても十分です。また、納豆もしらすやキムチ、ネギなどを和えるだけで立派な一品に。ちくわやカニかまぼこ（通称カニカマ）もあると便利。ちくわはキッチンバサミでも切れますし、カニカマは手でさくだけ。手でちぎったプロセスチーズと和えて出すだけで副菜になります。仕上げにマヨネーズやドレッシングなどをかければOK。

ご飯に混ぜればさわやかな酢飯になり、冷ややつこにのせても美味。和え物に混ぜれば味のアクセントになり、お刺身と一緒に食べても美味しいです。キュウリは、いろんなサラダに使えますし、そうめんなど、冷やし麺にも良いですね。ほかに、細かく刻んだネギやニンニクを冷凍するのもおすすめ。冷凍ネギはみそ汁や炒めもの、即席ラーメンなどに重宝。刻みニンニクは、炒めものなどに使えて便利です。



刻みニンニクは、パスタやカレーにも重宝します！

代謝が高まる秋 おうちエクササイズで健康生活

住まいの快適レポート

暑い夏が過ぎて、徐々に代謝が高まるこれからの季節。室内で行える、お手軽エクササイズで筋力アップを心がけよう！



- 「毎日必ず、やらなくては」という意識は捨てましょう。週に1日でも運動する習慣をつけて、継続することが重要です。
- 時間に制約があるジム通いに対して、いつでも運動可能。
- 天候に左右されず、また室内着のままでも行える。
- 1日わずか10分程度の運動で筋力アップが期待できる。
- 基礎代謝を高めることで、太りにくい体質に。



お手軽、お気楽、ながらエクササイズで筋力アップ



★TVを見ながらウォーキング

腕をしっかり振り、膝を大きく上げてその場で足踏み。1時間番組のCMの間(15秒程度)に実践すれば気楽に続けられます。

★調理をしながらふくらはぎストレッチ

パスタを茹でたり、煮込み料理をしている際にコンロの前でかかとを上げ下げ。肩幅の広さに足を開きつま先立ちになり、かかとをおろし、すぐにまたつま先立ちに、を繰り返す。ふくらはぎの筋力アップに有効。

★歯磨きしながらスクワットジャブ

膝を軽く曲げた状態で歯磨きをします。歯を磨きながら、もう片方の手はパンチを打つように拳を前に力強く出します。これを10回行う。歯ブラシをもう片方の手に持ち替えて同様の動作を。

★お風呂に浸かりながらウエストシェイプ

膝を曲げて座り、背筋を伸ばして湯船内側の右面を両手で触るようにウエストをひねり、10秒ほど静止。左側も同様にし、各5回ほど繰り返す。



オススメ商品
スパージュ

おうちスパで、至福のリラックスタイムを味わって、浴室をくつろぎ空間へ♪



自宅にこもる時間が増えて、ストレス発散する機会もない…。そんな方は、これまで自宅で当たり前にご過ごしてきた時間を、少し特別な時間に変えてみてはいかがでしょうか？自宅にいながら、スパにいるような至福の時間を味わえるスパージュの快適ポイントをご紹介します！

快適ポイント①

空気を含んだ大粒シャワーの心地よさと節水を両立したエコアクアシャワー。大型の散水板なのでボリュームのある浴び心地もありながら、節水も実現し、省エネにも大きく貢献します。



©株式会社 LIXIL

快適ポイント②

カラダにフィットしてリラックスした姿勢が取りやすい浴槽や寝湯に近い姿勢で楽しめる浴槽など自分の使い方、お好みに合わせた浴槽を選ぶことができます。



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251