

住まいのかわら版

新編増版
Mr. Build

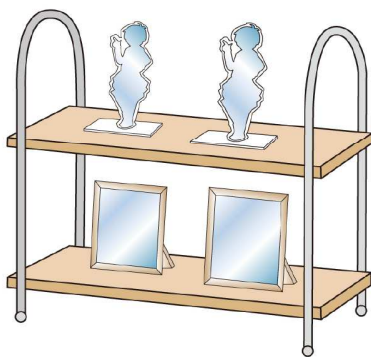
＜発行＞

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

モノを整理して、気持ち豊かに！
必要なモノを見極めたうえで、残した大切なモノが
より生活を便利に、楽しくする知恵をご紹介します。

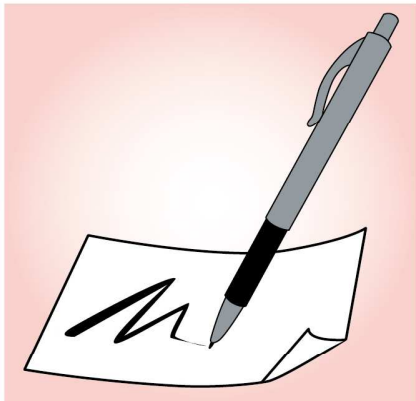


みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「必要なモノの見極め」です。モノが増えると雑多になったり、管理ができなくなつて探しモノが増えたりと、ストレスになりますね。モノを見極め、残したモノで気持ちが豊かになるアイデアをご紹介します。

身近なモノや記念のモノを整理しましょう

●**文房具**…つい増えてしましますね。まずは、全部出して、ペンなどアイテムごとに分けましょう。次に「どこで使うか」を考えて配置を。たとえば、書き物をするリビングのほかに、賞味期限をメモするためにキッチンに置く。ハサミは郵便物をすぐ開けたいなら玄関、食品の袋を開けるためにキッチンといった感じで、必要な場所に置くことで便利です。

●**押しグッズ**…せっかく買ったライブグッズや雑誌の切り抜き、そのままにしているのはもったいないですね。今は



ペンは長期間使わないとインクが固まって書けないことも。不要と感じたらサヨナラしましょう。

100円ショップや大手雑貨店で押しグッズを整理したり飾ったりできるアイテムもあるので使ってみると良いですよ。

雑誌は、積み上げていると場所も取るので、必要なページを切り抜き、ファイリングを。雑誌の大きさによってA4サイズでは入らないので、マガジンサイズのファイルがおすすすめ。雑誌ごとや時系列ごとに見開きで整理すれば、自分だけの写真集が完成します。生写真なども写真サイズやポスト



銀テープを入られるキーホルダーもあるので、思い出を持ち歩けます！

カードサイズのミニアルバムがあるので、入れておくと好きな時に見られます。流行りのアクリルスタンドやライブグッズの小物は、コンパクトなキッチンの調味料用シェルフに飾るとひとまとめにできます。

ライブの記念といえば「銀テープ」。せっかく入手しても巻いたまま放置ではもったいない！そこで100円ショップのクリウムなどを小分けに

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！



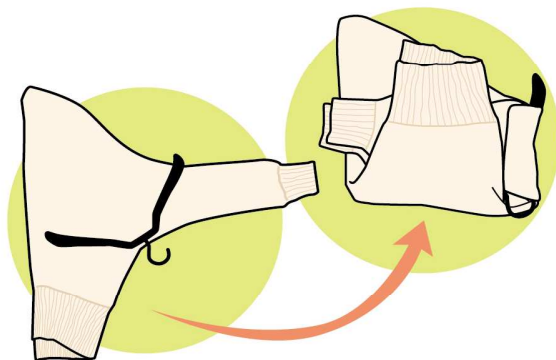
答えは左をみてね！

きる透明のケースに入れると劣化を防ぎつつ見た目も楽しめます。

洋服は衣替えが整理のチャンス！

●**洋服**…洋服は、ハードルが高いですね。まずは、黄ばんでいる、破れているなど、劣化しているモノから処分してみたいかがでしょう。そこから、たとえば、衣替えのタイミングでセーターなど、冬物を整理してみたい。特にセーターはかさばるので、整理するとスペースが空いてスッキリを実感するのでおすすすめです。穴が開いている、毛玉がひどいなど、着ていて、気持ちがちよつと下がるな…というモノは、いくら高くても潔く処分しましょう。

整理できたら、大切にしまいたいですね。クローゼットに長期間掛けっぱなしにすると、伸びてしまうので、



セーターをハンガーに掛けたいときは、ニットを縦半分に折り、脇の部分からハンガーのフックが出るように置いてニットの袖と裾をハンガーの肩を包むように折ったら伸びにくいですよ！

たたんで収納するのがおすすすめ。上に重ねてしまうのではなく、立てて収納し、防虫剤を一番上に置くことで、成分をセーター全体にいきわたらせることができます。もし、大切な服でアイロンが使える素材なら、しまう前にアイロンをかけ、圧縮袋に入れてしまうことで、虫食いを最大限防止することができます。

住まいの光環境を工夫して、快適な暮らしを

健康的な生活に深く関わる光環境。自然光と人工光を上手に取り入れて、快適な住空間を整えましょう。

光と健康の関係性って？

生活に欠かせない光源。特に適切な日光を浴びることは、心身の健康維持に重要です。一方、エネルギーが強いブルーライトなどを夜間に浴びると睡眠障害などを引き起こす要因のひとつに。

日光浴のメリット

- 体内リズムを整える。
- リラックス効果が期待できる。
- メラトニンの分泌を促し睡眠の質を高める。
- ビタミンDが生成され、免疫機能がアップ。
- 生活習慣病や骨粗しょう症予防につながる。



自然光と人工光を上手にミックスして、居心地のよい空間を実現

健康維持にも省エネにもつながる 自然光を取り入れる工夫

- 大きな窓や天窓などを設置するリフォームを。
- カーテンは透明度の高いものや薄い素材を選択。
- 壁のクロスや床材は、明るい色調にして光の反射効果を最大限活かしましょう。



習慣づけたい日々の行動

- ★朝、目覚めたらまずは太陽の光を浴びましょう。体内時計のリセットすることにつながります。
- ★就寝の2時間前を目安に、なるべくスマホを見ないように心がけましょう。

人工光(照明)の効果的な使い方

- 光源の色温度を使い分けしましょう。リビングや寝室などリラックスしたい空間には、温かみのある暖色系の光源を。キッチンや勉強部屋などは、集中しやすい寒色系が最適です。
- 調光機能のある照明器具を活用。日中は明るく活動的な光、夜間は柔らかく落ち着いた光と、シーンに応じて照明の明るさを変えて、居心地のいい空間を作りましょう。
- 直接照明（部屋全体を明るくするシーリングライトなど）に、間接照明など複数の照明を組み合わせ、機能的でおしゃれな雰囲気になります。

実用例

- ★読書や勉強など作業効率を高めるデスクランプ。
- ★料理をおいしく彩るテーブル上部にはペンダントライト。
- ★壁のアート作品やオブジェを印象づけるスポットライト。



オススメ商品

カスタム パニティ【2025年4月発売】

豊富なカラーから組み合わせて、自分らしい洗面化粧空間に

使い勝手の良い洗面ボウルと上質なカウンターを自分らしくアレンジできるカウンター洗面です。

お好みの空間デザインにフィットする
耐水メラミンカウンター

カウンターと同じカラーの下棚も
ご用意

清掃性と機能性を兼ね備えたハイ
バックひろびろボウル&くるくる水栓



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL



©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