

住まいのかわら版

新築 増改築
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

浮かせる収納で暮らしを快適に♪
今や収納の定番ともいえる浮かせる収納。
出し入れしやすい、モノの居場所が定まるなど、良いことがたくさん！

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報を届けいたします。今回のテーマは「浮かせる収納」です。モノを浮かせて収納すると、床や棚などにモノを置かずには済むので、掃除がしやすいなどのメリットがあります。

浮かせる収納で活躍するのがマグネット。マグネット付きの収納アイテムなら、手軽に浮かせる収納が実現します。マグネットがつかないところに使いたいときは、補助プレートや貼つて使えるマグネットシートがおすすめです。

玄関や水まわりの浮かせる収納のアイデア

●玄関

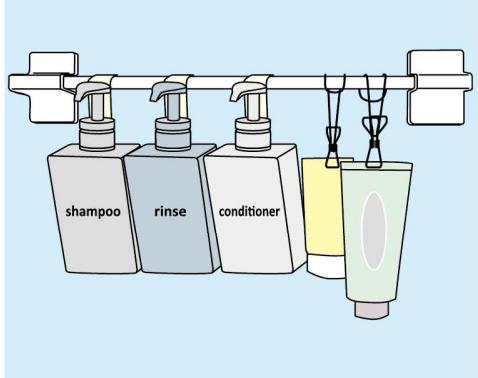
鍵は強力なマグネットフックを玄関扉に設置し引っかけられれば、取り出すときもしまっておけるときもラクチンです。マスクをして出かけるとき、玄関にあると便利。そこで、玄関扉にマグネットで設置できるマスクケースなら、すぐ取り出せます。※電気錠の場合は動



鍵は、玄関の壁にフックを設置して引っかけるのも良いですね。

●洗面室&浴室

小さいゴミ箱を使っている場合、洗濯機にマグネットフックを設置して引っかけるのはいかが？ 床より高い位置にあるのでモノが捨てやすく、かがまずにゴミを回収できます。



浴室でモノを浮かせて収納すると、モノを直置きすることによる床や棚のヌメリ防止にもつながります。

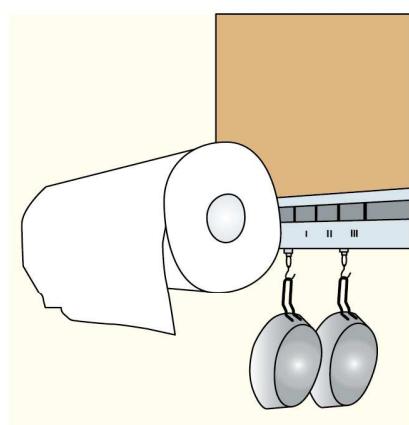


に掛ければ気軽にできます。また、シャンプーボトルに装着してタオル掛けに吊り下げられるフックを使うのもおすすめです。マグネットが使える壁にくつづけて浮かせるディスペンサーを使うのも手です。ワンプッシュでシャンプーなどを出すことができ、最後まで使いきれるのも魅力です。「シャンプーディスペンサー マグネット」で検索してみてください。

あらゆるモノを浮かせる！LDKのアイデア

●リビングなど

リビングのサイドテーブルやダイニングのテーブルなど、手の届きやすいところに鴨居フックを使ってティッシュケースを吊るせます。普段使いのカバン、つい床やソファなどに置いていませんか？ そこで、ドア枠に鴨居フックを横向きで設置すれば、カバンを掛けられます。耐荷重を確認して使用しましょう。

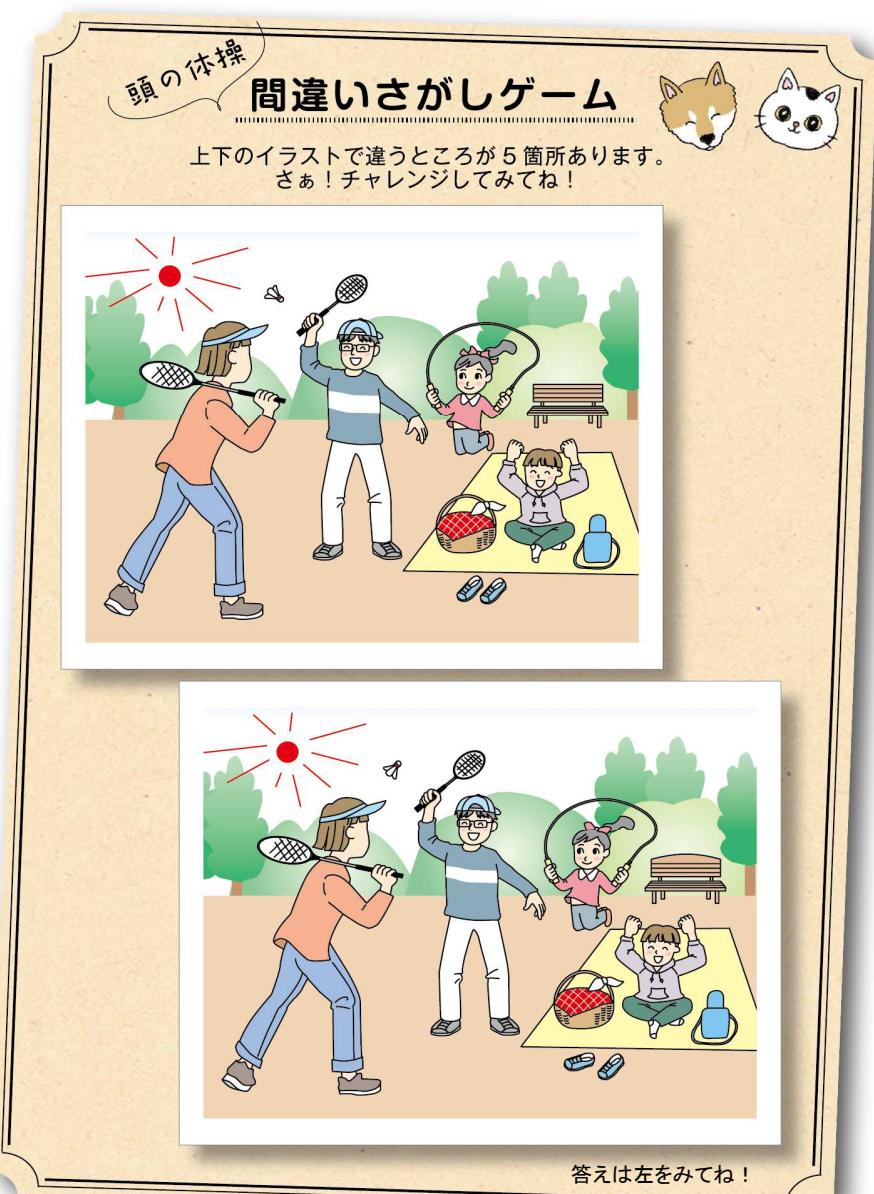


キッチンアイテムを浮かせて収納すると、使い勝手もぐんとアップします♪

100円ショップにある粘着シールがついたフックや、貼つたりはがしたりができるフィルムフックでキッキンアイテムを吊り下げるのもおすすめです。

●キッチン

マグネットフックを、レンジフードに設置すれば、キッチンアイテムを吊り下げられます。今はマグネットタイプの収納グッズが豊富にあるので、調味料などを手に取りやすい場所に設置するのも良いですね！



答えは左みてね！

寒さに打ち勝つ体づくり

冬を快適に過ごす温活のススメ

住まいの快適レポート

冷え性の方には、つらい時期が到来。今冬は、体の内側から温めて健康的な体づくりを目指に、温活習慣を始めてみませんか？

冷えは万病のもと!? 体が冷える原因とは

「どんなに着込んでいても寒さを感じる」「手足が冷えて眠れない」。そんな嘆きの声も多く聞かれる季節がやってきました。冷え性だから仕方がない、とあきらめないで！ 原因を探って、冷えを改善する体づくりを心がけましょう。

冷えの主な原因

- 血行不良
- 自立神経の乱れ
- 運動不足
- 筋力低下
- 食生活の乱れ
- 喫煙

冷えが招く体の不調

- 肌荒れ
- 下痢、便秘
- 頭痛
- 肩こり、腰痛
- むくみ
- 膀胱炎



健康維持に理想的な体温
36.5~37°C

始めてみよう、体の芯からポカポカする温活習慣！

毎日の入浴

温活の基本、毎日湯船に浸かる習慣づけを。38~40°Cくらいのぬるめのお湯に20分ほど浸かる全身浴がベストです。

体を温める食事

体を温める食材を意識して、バランスよい食事を心がけましょう。鶏肉、レバー、マグロ、ブリ、カボチャ、レンコン、ショウガなどがおすすめ。

温活ファッショ

血管が集中している手首など、3つの首（手首・足首・首元）を冷えから守るファッショアイテムを活用して、巡りのよい体を整えましょう。見落としがちなのが室内での対策。PC作業中にはぜひアームウォーマーを。



血流・筋力アップのストレッチ

「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎを刺激して、全身の血流を促進しましょう。

1



2



右脚を前に出し、軽く膝を曲げながら腰をおとす。両手は重ねて右太ももの上に、左脚はかかとを上げる。

上体を少し起こしつつ、左脚を伸ばしてかかとを床に押し付けて、30秒ほどキープする。逆脚も同様にして、3回繰り返す。

オススメ商品
樹ら楽ステージ 木彫

デッキ表面に溝をつけ木の自然な風合いを表現した美しいデザインのデッキです。

天然木のように美しい、自然な風合いをデザイン。



粗密のランダムさや繊細な色ムラ、陰影の濃淡を追求し、不均一で心地いい木質の“ゆらぎ”を再現しました。

©株式会社 LIXIL



広がる空間で、ゆとりある暮らしが。

©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

新築 増改築
Mr. Build

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