

住まいのかわら版

26年8月号



＜発行＞
アオキ株式会社
石岡市杉並1-7-16
TEL.0299-22-2226

家事やマイルールを見直して、心軽やかな暮らしを
当たり前のようにしている家事や自分で決めたことを、
改めて見つめると「これは必要？」といった気づきがあるかも。

皆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「家事やマイルールの見直し」です。面倒なことを見直してみても、心軽やかに過ごしてみませんか？

料理やキッチンのことを見直してみる

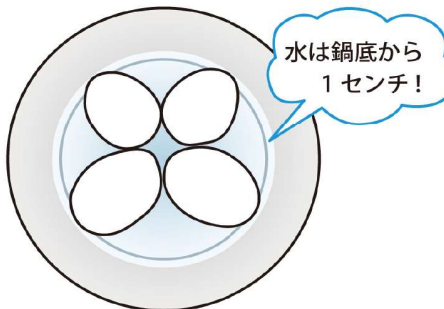
●**毎日の献立決めをゆるく固定化する**…毎日の献立、特に悩ましいのが夕食ですね。そこで「毎週〇曜日はカレー!」、「休前日は麺類!」という感じで、ゆるく固定化すると、迷いが少なくなり、気持ちも買い物もラクになります。

●**料理の品数を減らす**…健康を考え、一汁三菜が良い?でも毎日はいんどい。ならば、ごはんにおかず1品、そこに具だくさんのみそ汁をプラスすれば、いろんな栄養が摂れて便利。みそ汁は多めに作り、冷蔵庫に保存して2日で食べきるようにすると作る手間も減ります。また、ゆで卵を多めにつくれば、サラダや鶏の煮物な



どにプラスできて助かりますよ。

●**パスタはコンロで茹でない!...**パスタを茹でるのは大量の水を使い、コンロについていなければならず面倒。そこで、電子レンジ対応の専用容器を使えば、たっぷりのお湯を沸かし、見守ったりする手間がなくなります。



少量の水で作るゆで卵...鍋に卵を入れて鍋底から1センチの水を注ぎ、中火で沸騰させたら、フタをして4分加熱。火を止めてそのまま5分放置し、卵を冷やしたら完成!お好みの黄身の固さによって放置の時間を調整してくださいね!

●**三角コーナーをやめる**...調理中のゴミは、ビニールや新聞、チラシなどでまとめて捨てれば、三角コーナーの

掃除の手間がなくなり、コバエ対策にもなります。

まだまだ見直して身の回りの手間を減らす

●**洗濯物をたたむのをやめる**...ハンガーに干したままクローゼットにしまえばラクチン。下着や部屋着はボックスに入れるだけにすれば、さらにラクチンです。家族の洋服もそれぞれカゴを用意して入れるだけにし、あとはおまかせにするのも手です。

●**靴下を同じモノに統一する**...靴下が同じなら、ペアリングする手間が省け、片方、穴が開くなどしても慌てて買わなくてOK!家族の靴下も色別で統一すれば、瞬時にわかるので、仕分けもラクです。

●**アイロンがけをやめる**...シャツは、脱水を1〜2分程度にし、干すときに

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!チャレンジしてみよう!



答えは裏面をみてね!

手で整えれば、シワを軽減することができ、ノンアイロンタイプを選ぶのもおすすめです。服を買うとき、並んでいる服のシワの状態をチェックしたり、ポリエステルが比較的シワになりにくいので、素材を見るのも良いですね。

シワになりやすいリネンの服は脱水1分がポイント!



リネンの服は、蛍光増白剤無配合で中性のおしゃれ着用洗剤を使い、手洗いモードで洗濯。脱水は1分程度で、すぐに手で軽く整えて干せば、シワが気にならない程度に上げることができます。

●**「家事は朝やるもの」と決めつけない**...朝に家事をすると気持ちが良い一方「体調がイマイチ」予定があるなど、

余裕がないときは負担に。たとえば洗濯なら夜、入浴後にすれば汚れもすぐに落とせ、まだ温かい風呂のお湯を使えば汚れ落ちもアップ。すすぎは水道水を使いましょう。また、乾燥機があれば、干す手間が省け、朝から干す必要もなし!床掃除も自分タイミングでOK、と、ゆるく考えると、気持ちの負担も少なくなります。

●**重い&かさばるモノは宅配で!**...



詰め替えタイプはエコだけど、詰め替えるのが面倒で、本体ボトルも時々洗う必要が。そこで、詰め替えパックのまま使えるアイテムを使えば便利です!

裏面にも役立つ情報が満載!

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 ガジェットやデバイスって何？

いろんなところで耳にし、なんとなーくわっているようで、実はあんまり…ということはありませんか？デジタル化が進む今ならではの言葉たち。知っておくと役立つかもしれません。「ガジェット」は、私たちの身の回りにあるデジタル機器や周辺機器のこと。スマホやスマートウォッチ、タブレット、携帯ゲーム機、ワイヤレスイヤホンやポータブルスピーカー、モバイルバッテリーもそのカテゴリーに入るそうです。とにかく幅広いですね。「デバイス」もスマホやタブレット、パソコンなどの電子機器や装置の総称を指し、ガジェットと同じものが含まれます。ちなみに「マルチデバイス」は、コンテンツやサービス、ソフトウェアなどが、スマホやタブレット、パソコンなど、さまざまな種類の機器から、ほぼ同じ内容で利用できることを言います。

02 時間の表現についてのいろいろ

「昼過ぎには行きます！」「一両日中にお返事します」といった会話、したことないですか？ 何とも曖昧に感じて、人によってその解釈が同じとは限らないかも…。そこで調べてみました。気象庁のHPによると、天気を伝える上での基準となりますが「昼過ぎ」は12時～15時までを指すとか。「一両日中」は今日と明日。ほかにもなんとなくぼんやりしているのが「昼頃」。正午の前後1時間を合わせた2時間くらいだそう。「昼前」は午前9時から12時まで。お昼のちょっと前と思っている人もいるのではないのでしょうか？ 辞書で調べると、正午になる前、午前とあります。これは人によって感覚が分かれるかもしれません。「夕方」は15時から18時まで。これも感覚が分かれるところ。辞書では日が沈む頃もあり、15時よりは遅い感じもしますし、季節によっても違いがありそうです。いかがですか？ 普段使っている時間についての表現も、調べてみるといろんな発見がありますね！

03 常温保存できるアイスが人気！？

アイスと言えば冷凍庫にあるものですが、常温保存できるアイスが人気を集めているそうです。それは、食べたい少し前に冷凍庫で凍らせる、パウチ型のもの。桃やりんごといったフルーツタイプはもちろん、いちごミルクや宇治金時など、味も多彩！ このスタイルのアイスが人気になった背景のひとつに、冷凍庫がいっぱい、アイスを持備するスペースが厳しいことがあるようです。特に箱にいくつも入ったアイスは場所を取りますものね。でもパウチ型のアイスは、省スペースで凍らせるので便利。ちなみに、100円ショップで手に入る製氷袋と果物の缶詰があれば、自分で省スペースのアイスを作れます。製氷袋の表示にある線のところまで缶詰の果肉とシロップを入れてフタをし、冷凍庫の隅に立てた状態で置いて凍らせます。ぜひお試しあれ！

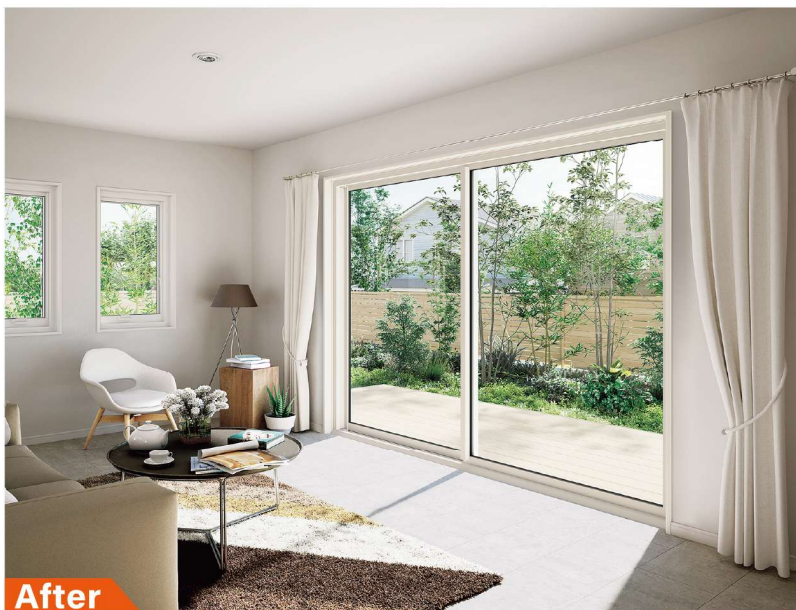


「令和8年熊本地震」で被害に遭われた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
暑さの中でも、心を整えるひとときが少しでも増えることを願っております。
そして、被災された皆さまの安全と、被災地の一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

取替窓 リプラス



新しい窓に取替えて、見た目も機能もグレードアップ。
リプラスなら、窓の種類を変更したり、
窓のサイズを小さくすることも可能です。

詳しくはLIXILウェブサイトへ▶



「暑い!」「寒い!」「古い!」窓のお悩み、1日で解決！ LIXIL

古い窓枠の上に新しい窓枠をカバーする“カンタン窓リフォーム”。
外壁を壊すような大がかりな工事が不要なので、1日※1で窓リフォームが完了！
雨戸やシャッターが付いた窓もリフォーム可能。 ※1 施工時間は、現場の状況により異なります。



【断熱】



断熱性能が低い窓を、高断熱の窓に取替えることで、外の暑さ・寒さの侵入を抑え、冷暖房効率もグッとUP。

リプラスは、熱を逃がしにくいトリプルガラスをご用意!!

リプラスで、窓の断熱性能を高めると、冷暖房に頼りすぎず快適な暮らしが実現します。

【換気】

開閉できないFIX窓を、開けられる窓に取替えれば、換気や通風もバッチリ。おうちの空気がすっきり！



写真・記事：株式会社 LIXIL