

アルカディアアニニュース

Vol.35
2011.09月号

<発行>

アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発

埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel : 0800-888-6522
Fax : 048-486-6521

片付け上手になる基本の第一歩!

いつもスッキリ快適に暮らすために
片付けの基本を知っておきましょう。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。

みなさんの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。

さて、便利な収納グッズを買っても、またすぐに散らかってしまふ。そんな経験はありませんか。片付けはちよつとした基本のコツさえつかめば、スペースに余裕が生まれ、いつもスッキリとしたお部屋になります。

片付けの第一歩は「買わない」こと

まず、今の住まいを見渡ししてください。本当に必要なものがどのくらいあるでしょうか。片付けがうまくできない人は、片付けることそのものが苦手なのではないでしょうか。家の中には本当に必要なものだけを揃える。そのためには、余分なものを処分すると同時に、これ以上ものを増やさないと。つまり買わないことです。購入する際には常に



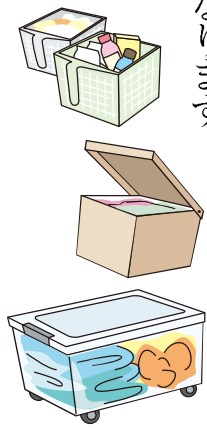
「本当に必要?」かを考え、ひとつ買ったらひとつ捨てるくらいの気持ちで必要最小限のものだけにします。すると片付けるもの自体が少なくなるので、片付けが楽になり、暮らしが快適になります。



空きスペースも「腹八分目」

収納棚や押し入れなどは、扉を閉めると目につきにくいことから、何でも詰め込みがちになる場所です。前後に並べたり、手前と奥に詰め込んだり。これでは必要な時に必要なものがわかりにくく、同じものをいくつもしまひ込むようなことになりまふ。扉やふすまを開けたときに、目でものが見渡せる

範囲でしまひましょう。軽いものやよく使うものは上の方に、重いものはキャスター付きのケースなどに入れ整理しておくとし入れが楽になります。



使うものは使う場所のそばに

毎日使うもの、また出掛けるときに必ず持つて行くものなどは、使う場所に置いておいたほうが便利でスッキリする場合もあります。目安は「数歩で手の届くところ」に。使ったらすぐに戻せるということも、片付けの大切なポイントです。この場合は可愛いかごやラックなどを使い「見せる収納」にすれば、雑然としたイメージがなくなります。

そして、「完璧を求めない」がコツ

片付けが苦手な人は、散らかったものを「気に片付けようとするもの。しかし長い時間をかけてたまったものは、そう簡単には片付きません。まとめて「気に片付けようとする」と途中で息切れして「また明日…」と後回しにしてしまひ、片付けが続かずに翌日からまた散らかってしまふこともあります。まずはできるところからと決め、「就寝前の10分間」など、一日の中に片付けタイムを設けてみましょう。自分のペースに合わせて、週に1時間や、月に1日など時間帯を決めます。そして時間が来たら、まだ残っているも切り上げること。「もう少しやりたい」という気持ちで、片付けを三日坊主で終わらせない秘訣なのです。

知ってコラム

ご存知ですか? 住宅ローン減税

「住宅ローン減税」制度とは、住宅ローンを利用してマイホームを購入した場合に、定められた一定の条件を満たせば、借入をした住宅ローンの年末残高の1%を、所得税から10年間控除できるという制度です。この先にマイホームを購入する予定のある方には有利な制度ですね。

「住宅ローン減税」制度の適用期間は平成25年12月末入居分までで終了となり、ローンの控除対象借入限度額は毎年1000万円ずつ減額されていきます。また、新築だけでなく、増改築等のリフォームでも一定の条件を満たせば「住宅ローン減税」制度を受けることができるので覚えておくとよいでしょう。

その他、詳しい内容は国土交通省住宅税制ホームページに掲載されているので、興味のある方はチェックしてみてください。



我が家の笑顔レシピ

ガーリックシュリンプブレッド

夏真っ盛り、屋外でのパーティーも楽しい季節。今月はみんなで簡単に作れる豪華なカナッペをご紹介します。旬のトマトをのせた、夏バテ知らずの元気メニュー、キャンプなどにどうぞ。



材料(4人分)

えび	15尾	にんにく	1片	黒こしょう	少々	パゲッド	1本
オリーブオイル	大さじ3	トマト	大1個	レタス	2枚	バター	16g

- ① えびは殻と尾を取り除き、背ワタを除いて洗い、好みの大きさに切ってキッチンペーパーなどで水気をとる。
- ② にんにくはみじん切り、トマトは薄く輪切りにし、レタスは手でちぎっておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが立ったらえびを炒める。火が通ったら、火を止めてからこしょうで味をととのえる。
- ④ パゲッドにバターをぬり、好みの焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ 焼きあがった④にレタス、トマトの順にのせ、その上に③のえびをのせる。

Point

パゲッドはフライパンでもこんがり焼けます。パゲッドのカリカリ感とにんにくの効いたエビ、みずみずしいトマトの相性がバッチリのカナッペです。レタスの水気はよくふいておきましょう。

栄養価 (1人分) エネルギー:335kcal たんぱく質:19.3g 脂質:12.9g 塩分:1.7g

レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 兎兎工房(中山明美)

住まいのことなら、アルカディアホームへお任せ下さい。

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

熱中症対策にヨーグルト！？

暑い夏に心配なのが熱中症。水分補給など心がけている方は多いと思いますが、最近話題なのがヨーグルトを食べる熱中症対策です。少し息が上がるくらいの速度（早歩き）を3分間続けたあとに、速度を落としてゆっくりと3分間歩き、次もまた早歩き。これを30分程度、週3～4回、行ってみてください。そしてこの運動の後にヨーグルト（糖質やたんぱく質を含んだ食品、牛乳でも可）を食べると、身体の血流量が増加します。血流量が増えると身体に熱がこもらずに放出することができて、熱を逃しやすい体になる、つまり、熱中症の予防になるそうです。



えっ！？宇宙で試写会？

地球上空、約400キロに位置する国際宇宙ステーション日本実験棟「きぼう」で7月下旬、映画「はやぶさ/HAYABUSA」（堤幸彦監督、10月1日公開）の宇宙試写会が開かれることになりました。今回の企画は「きぼう」でさまざまな実験に従事し、多忙な日々を送る古川聡宇宙飛行士に、「はやぶさ」の快挙を描く映像でエールを送りたい、という映画関係者からのオファーが実現したということです。試写会は数あれど、公開前の映画が宇宙で試写されるのは世界初の試み。映像を見終わったあとは、古川さんの感想も送られてくるとか。

手早く髪を乾かすひと工夫

お風呂やシャワーから上がった後、乾いたタオルやドライヤーで髪を乾かす…。その時、こんな方法を試してみませんか。洗髪後、タオルで髪をくるむ方は多いと思いますが、その時、乾いたフェイスタオルを頭にかぶりその上からドライヤーを当ててみてください。髪そのものではなく、タオルに吸収させた髪の水分をドライヤーで蒸発させるため、普段の約半分の時間で髪が乾きます。この方法で9割ぐらい乾かしたら、ブラシなどで整えれば、スタイリングも手早く決まります。湿気の少ないリビング等で行えば、より効果的です。



こんにちは



お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本 一利

あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思いい紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。長寿命住宅協同組合のアルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

取付け場所を選ばない新発想のオーニング

オーニング(外部日除け)

彩樹(アヤージュ)・彩鳥(あやどり) [トステム]



オーニング「彩樹」



オーニング「彩鳥」

昨今では節約・節電が大きく取り上げられていますが、光、風、熱などの自然の力を上手に活かした暮らしを快適にしてみませんか？

トステムの「彩樹」「彩鳥」は可動式の日除けなので、季節に応じて日差しを遮り採り入れるなど自由に調整することができ、冷房効率を高めてくれるので省エネ効果も期待できます。さらに、人体に有害な紫外線もしっかりカットしてくれるので、夏場でも窓を閉め切ることなく新鮮な空気を取り込むことができます。

また「彩樹」は住宅に取付けられない独立タイプなので、お住まいに傷をつけずに設置することができます。

オーニング製品に興味がありましたら、当社までお気軽にご相談ください。

「多彩に使える」オーニング・デッキのある暮らし。

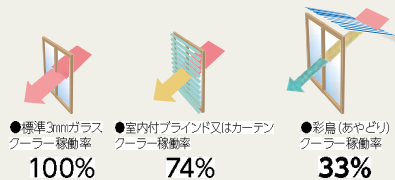
POINT 01

陽射しを調整して省エネ効果

夏の冷房費は、窓ガラスに何も付けない場合と比較して、約1/3まで節約できます。可動式なので季節にあわせて、陽射しを取り入れることもできます。

抜群の省エネ効果・冷房費は1/3に!

夏の冷房費は窓ガラスに何も付けない場合と比較して、約1/3まで節約できます。冬は収納できるので、天気の良い日は暖かい日差しを取り入れる事もできます。



POINT 02

強い陽射し・紫外線をカット

長い庇のように張り出したオーニングが紫外線をしっかりカット。陽射しの強い真夏でも、安心してお子様を遊ばせることができます。また紫外線はフローリングや家具などの色褪せの原因になります。オーニングが紫外線をカットしてくれるので、美しい状態を長く保つことができます。



POINT 04

デッキと組み合わせると屋外リビングに

オーニングと合わせてデッキを設置すれば、オープンエアが爽やかなアウトドアリビングに。

大勢を招いてのガーデンパーティーや、お子様の遊び場としてびったり。開放的な空間はさまざまな用途に活躍します。



ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL : 0800-888-6522 FAX : 048-486-6521
http://www.arcadiahome.co.jp
会員様用 http://www.arcadiahome.jp