



片付けに対してネガティブなイメージを持っていると、なかなかやる気が起きません。オシャレな部屋に住みたい、リラックスしたい、家族との時間を大切にしたいなど理想の暮らしをイメージする

理想の暮らしをイメージしよう

忙しいと、どこから手をつけていいのかわからず、つつい片付けが後回しになっていませんか？
片付け上手になるヒントを参考にして、お部屋も気分もスッキリな新生活を迎えましょう！

BEAUTIFUL & COMFORTABLE
Everyday

美しく、心地良い暮らし Vol.5

収納も上手に！

片付け上手で気分もスッキリ！

片付けの最大の壁は「ものを手放すこと」です。思い出が詰まったアイテムやいつか使うかもしれない物など、処分するかどうか迷ったときには、自分がイメージした理想の暮らしに必要なのかを考えて判断してみましょう。

なかなか処分できないものを手放すポイントは？

片付けを始めるときには押入れやクローゼットから手を付けましょう。収納スペースは不要品や何となく捨てられない物であふれていることが多く、ここが満杯だと部屋の中に物を置いてしまい、家全体が散らかる原因になります。
押入れやクローゼットには3割の空きスペースを作ることポイントです。空間があると物の量や位置を把握しやすく、一時置き場のスペースとしても使えます。

まずは収納スペースから片付ける

と、「片付けは理想に近づく手段」だとポジティブに捉えられ、やる気につながります。

旅するマドレーヌ

世界遺産から学ぶ建築事情

vol.1 フランス

モン・サン・ミッシェル



一度は訪れてみたい、世界遺産のひとつだにや。



モン・サン・ミッシェルはフランス西海岸のサン・マロ湾に浮かぶ小さな島。修道院の尖塔がそびえる美しいシルエットから「西洋の驚異」とも呼ばれています。

周囲1kmほどの島の中心は、8世紀から約800年かけて建てられた古い修道院です。頑丈な石造りの建物で、城塞や監獄として使われた時代もありました。

島内では様々な時代の建築様式が見えます。例えば、13世紀に築かれた城の居住部分は「ゴシック芸術の傑作」と称されるほど美しい建築が目白押し。他にも、10～11世紀のロマネスク様式の名残りを留めた教会、19世紀に建てられた宿屋や飲食店など、島全体がそれぞれの時代の記憶を伝えるタイムカプセルのような存在になっています。

生活がさらに充実する暮らしのヒント💡

SPRING

花粉や黄砂の侵入を防いで、理想的な部屋干し空間づくりを。

外気中の飛散物から洗濯物をガード！

ソラリア テラス囲い・バルコニー囲い

春の訪れとともに花粉症に悩まされる人も多いのではないのでしょうか。日本気象協会の花粉飛散予測によると、今年の飛散量は九州から東北のほとんどの地域では例年並みか例年よりやや多め、北海道では非常に多い見込みです。

室内に侵入する花粉量の約4割は、ふとんや洗濯物に付着して持ち込まれるといわれています。湿った衣類への花粉吸着率は、乾いているときの2倍になるという実験結果もあり、花粉シーズンは外干しを控えたほうが良さそうです。

とはいえ、室内干しは湿気がこもって乾きにくい、独特のニオイが気になる、干すスペースがない……といったお悩みも。

そこで活躍するのが「ソラリア テラス囲い・バルコニー囲い」です。外干しスペースのテラスやバルコニーを囲うことで、洗濯物を花粉や黄砂、PM2.5などの飛散物からガード。さらに、風が強い日や雨の心配があっても、洗濯物を干したまま安心して外出できます。囲いの窓は開閉式なので、花粉シーズン以外は窓を開けて布団を干すことも可能です。



かんたん

エクササイズ

Vol.1 スマホ・パソコン疲れに！目をスッキリさせるストレッチ

スマホやパソコンを長時間見続けていると、目の疲れから頭痛や肩こりの原因にもなります。

目の周りの筋肉をほぐして血流を促し、疲れを解消しましょう。

- 1 両目を力強く閉じたり開けたりを10回繰り返す
- 2 手で目を覆い、深呼吸をしながら温める



- 3 目を覆った手を右回りにゆっくりと20回程度動かす



次世代に伝えたい！

郷土料理

Vol.1 ▶ 千葉県 太巻ずし



見た目も華やかなおもてなし料理として、農家や一般家庭に伝えられてきた巻き寿司の一種。「太巻き祭りずし」や「房総巻き」「房総太巻きずし」など様々な呼び名があります。

酢飯にかんぴょうや青菜、桜でんぶなどの具材を並べ、海苔や薄焼き卵で巻いて作る太巻ずし。断面に花や動物などの絵柄を色鮮やかに描き出すのが特徴で、節句などの年中行事や冠婚葬祭など、人が集まるときに振る舞われます。



ルーツについては、和歌山の漁師が千葉沖までイワシを追いかけてきたときに持っていた「めはりずし」が原型となったという説や、江戸時代の寿司文化が千葉に伝わり上総地域の海苔が使われて誕生したという説など様々。いずれにしても「具を芯にして巻く」という技法が原点となり、地元でとれた海の幸、山の幸を使ったおもてなし料理として各家庭や地域で受け継がれています。

MADO ショップ

(株)丸善遠藤装室
〒420-0816 静岡市葵区沓谷6-8-10
TEL (054) 261-1334
FAX (054) 261-1339
<http://www.maruzen-endo.co.jp>
Email: livewell@maruzen-endo.co.jp

おすすめ商品
タッチレス水栓 ナビッシュ

おうち時間を衛生的に、快適に過ごしたい。「ただいま」のあとの手洗いをラクにしましょう。



手をふれずに差し出すだけで吐水できる
タッチレス水栓 ナビッシュ

自動吐水と手動吐水の切替操作が不要。手を差し出すとセンサーが感知し、自動で水を吐水するので手洗いがラクラク。また即湯水栓なら、すぐ*にお湯がでるので寒い日や忙しい朝にもお湯待ちの時間が必要ありません。毎日快適に身支度ができます。

*吐水初期に水栓内部の水が出るため、お湯が出るまで約1秒かかります。設置条件や吐水条件により、変わる場合があります。