



TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする

住まいの情報局!!

22年初春号

有限会社江田建設

福岡県八女市高塚135-1

TEL:0943-24-5585

<https://www.edakensetsu.co.jp>



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。〇〇〇〇工務店の△△です。正月気分がようやく薄れてきて、少しずつ日常が戻ってきたように感じます。〇〇〇〇工務店では、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



少しの工夫で
おうちが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術

年賀状の保管・処分のアイデア

お正月に届く年賀状。大切な人からの便りがうれしい反面、毎年たまっていく年賀状の収納は悩みの種でもあります。年賀状の保管・処分は、自身がどのように年賀状を捉えているかで変わります。大きく分けて、「情報タイプ」と「思い出タイプ」の2つが考えられます。

「情報タイプ」は、住所や家族構成など差出人の情報を重視しているので、その確認ができれば、年賀状そのもののへの思い入れはありません。もし現在、年賀状を何となく保管しているとしても割り切って処分できるでしょう。一方、「思い出タイプ」は年賀状を思い出として捉えるので、処分できないという方が多いと思います。

あなたはどちらのタイプでしょうか? 「思い出タイプ」の方は処分しにくいと思いますが、すべて保管するにはスペースも必要になるので、期間を決めて保管するのがオススメです。次の年に年賀状を書くとき、以前の情報が参考になるので、収納しやすい量を考えて2〜3年程度を目安にすると良いでしょう。

保管するときは、ハガキ用のファイルなども市販されていますが、もっと手軽な保管方法をご紹介します。

- 年別にゴムで束ね、何年のものか書いた付せんを貼る。
- チャック付きのポリ袋に年別に入れて、袋に何年のものか書いておく。
- 空き箱に入れ、側面に何年のものか書く。数年分を同

じ箱に入れる場合は、年別に輪ゴムで束ねて入れる。

- ハガキの角にパンチで穴を開け、リングで綴じる。数年分を1つのリングにまとめる場合は、年の境目に付せんを貼って目印に。

そのほか、仕事関係、親族、友人などに分ける方法もあります。また、年賀状を処分するときは、シュレッダーにかけるなど個人情報に十分に注意してください。



イラスト: 福井典子

野村高子

Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

今日の晩ごはん しょうがときくらげの 鶏だんごスープ



材料 4人分

- きくらげ(乾燥) 4g
- レタス 3枚
- 水 600ml
- [A] ● 鶏挽き肉 200g
- しょうが(みじん切り) 大さじ1
- 塩 2つまみ
- コショウ 適量
- 酒 大さじ1
- 白炒りごま 適量
- [B] ● くこの実 12粒
- しょうが(みじん切り) 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- コショウ 適量
- 酒 大さじ1
- ごま油 小さじ1

- 1 きくらげは水で戻し、粗みじんにカットする。
- 2 ①のきくらげと[A]をボウルに入れ、粘り気が出るまでこねる。
- 3 レタスは適当な大きさにちぎる。
- 4 水を鍋に入れて加熱し、沸騰したら②のタネをだんご状にして加える。
- 5 だんごに火が通ったらアクを取り、[B]を加えて味を調える。レタスは加熱すると色が悪くなるので最後に入れる。

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

暮らしの知恵袋

すきま時間にエクササイズ

家事や在宅勤務の合間など、ちょっとしたすきま時間を利用してエクササイズを。体がすっきりして、また頑張る気持ちが出てくるはず!

●背中を伸ばしたいとき

洗濯機や流し台など、胸よりも低く、腰よりも高いものから1メートルほど離れて、両手をついて立ちます。足と手は、肩幅くらいに広げ、大きく息を吐きながら上半身を前に倒し、そのまま10秒キープ。顔は起こして視線はまっすぐ前に向けるのがポイントです。

●首のハリを感じたら

椅子に座ったまま、右手で椅子のサイドを持ち、左手で頭の右側を掴んで左側に倒すようにします。真横だけではなく、さまざまな方向に倒してみてもいい。コリのあるところが分かったら、その部分を集中的に。反対側も同様に頭部を倒し、緊張しがちな首の筋肉をリラックス!

INFORMATION

TOTOシステムバスルーム シンラ

ココがすごい!

リラックスを追求した機能で
贅沢なバスタイムを



ファーストクラス浴槽
身体をやさしく
包み込む心地よさ

楽湯 RAKU-YU
たっぷりのお湯で
肩と腰を心地よく刺激

施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい!

「つながる快適セット」なら
いつでもどこでもスマートフォンから
専用アプリの
操作で
ラクラク
入浴準備!



浴槽掃除

暖房

お湯はり