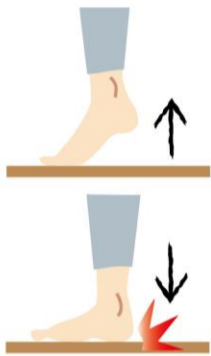


イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

かかととントンで健康に！

かかとを上げて、地面に一気にストンと落とす「かかととnton」。とても手軽で、テレビを見ながらなど気がついたときにできる動作です。これを30回すると、いろんな良いことが・・・たとえば、骨に刺激を与えることで骨芽細胞が活発になり、骨密度アップが期待できたり、骨芽細胞から分泌されるオステオカルシンというホルモンが、血糖値の上昇を抑えてくれたり、免疫機能を高めるなどさまざまな効果が期待できるそうです。やり方は、椅子の背もたれなどにつかまって立ち、姿勢をまっすぐにしてかかとを上げ、一気にストンと落とすのを1度に10回、3回に分けてやると効果的。膝などの負担が心配な人は、椅子に座った状態でやっても効果が期待できるそうです。

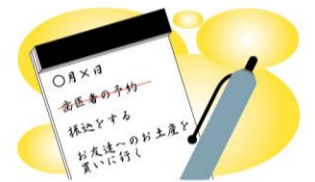


ハンガーを揃えて洋服収納をすっきり！

クローゼットで使うハンガー。クリーニングでもらってきた針金ハンガーなど、デザインや厚みが違うものを使うと、クローゼットの中がごちゃごちゃして、洋服がシワになったり、行方不明になったりと、それがストレスの原因になっていませんか？であれば、ハンガーに投資をして、揃えてみてはいかがでしょうか。一見、もったいないと思うかもしれませんが、見た目がすっきりして、洋服も見やすくなるので買い控えにもつながります。ハンガーを選ぶポイントは、シンプルな色やデザインにすること。アルミ製のものや白や黒、グレーのすべり止めのついたものにする、どんな色・デザインの洋服にもなじみます。また、洗濯用ハンガーと同じにすれば、取りこんでそのまましまえるのも便利。コートやスーツなど肩のラインなどを大切にしたい場合は、木製のハンガーで揃えるのも良いですね。さらに、フック部分が回転するものを選ぶのも便利。洋服を出してちょい掛けするときに重宝します。

TO DO リストで頭の中を整理！

家のことや用事など、1日のなかでやるのが細々とあって、頭が混乱したり、やり忘れてあとでイライラ……なんてことはありませんか？ そんなときは、TO DO リストをつくることで、頭の整理ができます。たとえば「歯医者予約」や「振込みをする」などルーティン以外でその日に最低限やるべきことを書き出すと忘れにくく、終わったときに線で消すことで達成感が湧き、気持ちもスッキリ。これは、お子さんへの頼みごとにも効果的。「洗濯物を取り込む」や「お風呂を洗う」など、リストアップすることで、やるのが明確になるので取り組みやすくなります。また、旅行前にもおすすめ。洗顔料や携帯電話の充電コードなど、出かける当日に準備するモノを書いたり、戸締りなど出かける前に気を付けたことを書くと、忘れにくくなります。



あなたの街の笹野工務店です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版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へ、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本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、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。

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。

収納の困りごとを解決！ ヴィータスパネル



クローゼットタイプ

ヴィータス パネルは、暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納です！



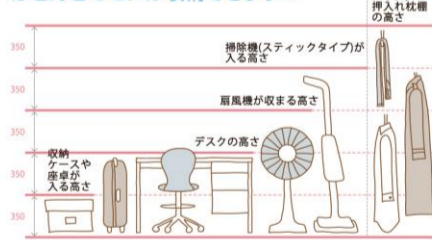
押し入れタイプ

デスクタイプ

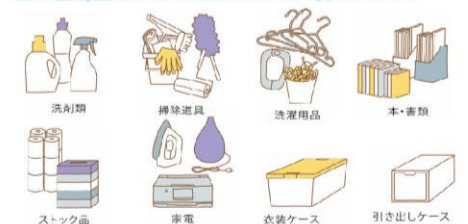
物入れタイプ

解決のカギは！ 350mmの法則

高さが350mmピッチなら、ほとんどのモノは収納できます！



主な日用品もほとんどは350mmに収まります！



LIXIL

動画もチェック！

プロモーション動画



株式会社
近藤典子 Home&Life 研究所
住まい方アドバイザー
近藤 典子

今ある収納スペースを見直すことで、モノに振り回されるストレスから解放されてみませんか？「いつもモノを探している」「お掃除に時間がかかる」「キレイな友人宅から帰って我が家を見て落ち込む」など。そんな「あるある」をなくすため、モノがサッと取り出して管理しやすい収納スペースにすることが大切です。

奥行きをムダなく使いきる「側板レール引っ掛け方式」

前後使い



L字使い



自分で簡単に換えられる。



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①お母さんの帽子 ②お母さんのどんぐりの数 ③女の子のポケット ④男の子の服の柄 ⑤犬の首輪

ご相談・お問い合わせはこちらまで



笹野工務店

〒611-0043 宇治市伊勢田町遊田12-101
TEL 0774-28-0170 FAX0774-20-4099

✉ uji@sasano-ie.net