

アイライクホーム通信

2019年 夏号

暮らしを整える ～ストレスのないゆとりある暮らしを～

やってもやっても終わりが見えない・・・ やって当たり前と家族からあまり評価されない・・・ それが日々の家事!! 夫婦共働きの家庭も多い現代で、仕事の他に、料理、洗濯、掃除、子育て、子供の習い事の送迎・・・などなど、やる事はたくさんあります。毎日の事だから、いかにストレスなく楽にこなすか、色々な方たちのアイデアを参考に考えてみました。

料理（献立を考える→買い物→作る→片付ける）

- 月曜日～金曜日の献立を決めてまとめ買いする。ネットスーパーを利用すれば買い物に時間を取られない。あらかじめ献立を決めておく事で買い物もスムーズになり、食費の節約にもなる。
- 買い物をしてきたら、野菜は全て洗って切ってジッパーやタッパーに入れて冷蔵庫や冷凍庫で保存。最初は面倒だと思うかもしれませんが、朝食の準備など、“包丁とまな板を使う→洗う”工程がない分時短になる。
- 食器は一人一人ワンプレートにして洗い物は最小限にする（仕切りや角がない洗いやしうい食器にする）



掃除

- キッチンが汚れたらすぐに拭くを習慣に。
- トイレは朝毎日する。汚れたらするのではなく、毎日すれば汚れがすぐに落ちて掃除が楽ですし、一日を気持ちよく過ごす事ができます。床はワイパーにウェットシートを付けて拭いて捨てるだけ。（掃除がしやすいようトイレマットなどは敷かない）便器はブラシで磨かず、トイレ用洗剤をかけるだけでOK。
- お風呂掃除は入った時に気になる所を掃除し、出る時に冷水シャワーで壁を流す。（カビ対策）
- 各部屋にハンディモップや雑巾（ウェットティッシュなど）を置いておく。すぐにいつでもそうじできるように、各部屋の取り出しやすい場所に掃除道具を置いておく。
- 洗濯機のホースやコンセントのコードはあらかじめラップを巻いておく。ホースやコンセントのコードはつつい見て見ぬ振りになりがち。最初からラップを巻いておけば、汚れたら取替えるだけ。

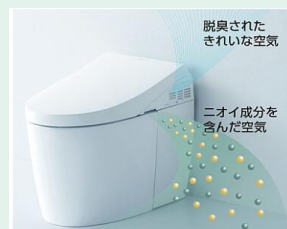


洗濯（洗濯→干す→たたむ）

- 思い切ってドラム式乾燥機に替える。乾燥までしてしまえばたたんでしまうだけ。（花粉症の人にはありがたい）
- 畳まなくていい物はハンガーに掛けて干し、そのまま収納する。畳むという工程がなくなる分、時短になる。その場合、まずは今持っている服を見直し、不要なものは断捨離しましょう。（ハンガーはできれば同じ種類のものにすればスッキリ見えます）
- バスタオルは使わず、フェイスタオルにする。洗濯する時バスタオルはかさばるので、少し長めのフェイスタオルで体を拭くようにすればお洗濯がグーンと楽。



面倒な掃除は自動で!!



自動で除菌してくれるTOTOのトイレで掃除も楽々!!



面倒な浴槽のお掃除から解放!! スイッチひとつで浴室を自動で洗ってくれる



自動で洗浄してくれる優れもの!! パナソニックの洗浄機能付きフラット型レンジフード



TOTO 夏のお客様感謝祭



7月20日(土) 10:00～17:00

21日(日) 10:00～16:00

会場: TOTO越谷ショールーム
埼玉県越谷市東大沢3-14-12

※当日はご案内状をご持参ください。
お見積りは予約が必要ですので、担当者または当社にご連絡下さい。

豪華賞品が当たる
大抽選会などお楽しみ盛りだくさん!!



今日の晩ごはん

冷製 トマトそうめん

料理作成: チーム版部

材料4人分

●そうめん.....3束	●トマトジュース.....200ml	●塩、コショウ.....少々
●ミニトマト.....8個	●コンソメスープ※.....50ml	●バジル.....4枚
●なす.....1本	●オリーブ油.....大さじ3	※お湯50mlにコンソメ顆粒を小さじ1/2溶かしたもの。

1 トマトは4等分に、なすは1cm角に切る。バジルは太めのせん切りにする。

2 ボウルにトマトジュース・コンソメスープを混ぜ合わせ、塩、コショウで味を調える。

3 フライパンにオリーブ油を入れ、なすを揚げ焼きにし、きつね色になったら、ペーパーでよく油を拭き取り、塩、コショウを振る。そうめんはゆであがったら、よく水で洗い、味が薄くならないよう水気をしっかり切る。

4 ②とそうめん・トマト・なす・バジルを混ぜ合わせたら完成!

トマトに含まれるリコペンが紫外線から美肌を守る!

住まいのスッキリ!! “収納”術

少しの工夫で
おうちが
快適!

部屋をおしゃれに見せるコツ

家を片付けているのにおしゃれに見えないとお悩みの方に、センスアップのコツを伝授。まずは、ナチュラル、都会的、北欧風など、好みのインテリアをイメージします。インテリアや収納グッズを選ぶ際は、そのテイストに合ったものをセレクトするようにしますが、以下の3点にも注意。

①色を揃える: 部屋全体の色数を3色程度にまとめるのがベスト。

②形を揃える: 直線的、曲線的など、印象を統一するとまとまります。

③素材を揃える: 自然素材、金属系など、同系統のものを使うとマッチ。

異なる色、形、素材でも、相性のよい組み合わせはありますが、まずは同系統で揃えて洗練された部屋づくりを目指しましょう。

収納グッズを、ホワイト系、直線的なデザインで統一

収納グッズを、棚と収納グッズを、茶系、自然素材で統一

収納グッズを、棚と収納グッズを、シルバー系、メタリックで統一

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스터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づけレッスンを実施。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/>

近況報告です! 先月から新たにホームセンターのケーヨーD2さんの指定工事店として登録となりました。直近ではコーナンさんとの取引が始まっていたし、以前よりホームックさん、島忠ホームセンターさんとの取引も忙しくさせて頂いておりますが、益々の取引で人手不足に陥ってしまいました。求人誌に募集を出しましたが効果が得られずで困っています。新卒に限らず、やる気のある人であれば広く募集しているのですが・・・。



代表取締役
小野寺 邦彦