

# アイライクホーム通信

2023年 秋号

## 『余白』のある暮らしを始めませんか？

毎日、息つく暇もなくスケジュールはいっぱい、部屋も収納も隙間がないくらいモノでいっぱい、このように余白のない生活になっていませんか？  
何もない、何もしない、何も考えない、そんな余白をつくれば、ゆとりのあるシンプルな暮らしができ、きっと心軽やかにしてくれるはずです。



### ◆物理的な余白

- **まず不要なものを減らしましょう。**  
今あるものを大切に使い、これ以上ものを増やさないようにしなければ物理的余白は作れません。
- **空いているスペースに物を詰め込まない。**  
8割収納で余白を持たせる。
- **物を入れる収納棚は増やさない。**  
収納棚があると物を詰め込みたくなってしまいますので、物を増やさず、気に入った物だけで生活する事を心がけましょう。
- **テーブルの上には物を置かない。**  
部屋の中にフラットな面があると、視覚的にも広く感じられる効果があります。



### ◆時間的な余白

- **スケジュールは埋め込まない。**  
空いた時間があると予定を入れなくなってしまうかもしれませんか？  
ほどよく隙間を作っておくことでメリハリができ、心に余裕が持てます。
- **ひとりの時間を作る。**  
仕事と家事や育児で、ひとりの時間を持つ事が難しいかもしれませんが、内なる自分と向き合う事ができるのは、ひとりの時だけです。  
図書館や美術館、カフェなどでひとりの時間を楽しんでみては…。



### ◆精神的余白

- **視覚の刺激を減らす。**  
私達が受け取る情報のうち、8割が視覚によるものです。目に入る刺激が多いほど、それだけ疲労が蓄積してしまいます。  
散らかった部屋は無意識のうちに膨大な情報が入ってきてしまうので、出しっぱなしのものは片付け、なるべく視覚刺激を減らします。
- **無音の環境を作り、頭を空っぽにする。**  
視覚の次に情報量が多いのが聴覚です。テレビや音楽を消して、静かな環境に身を置くことで、ざわついた心を鎮め、濁りのない状態にリセットするのです。



## 第27回 かすかべ商工まつり

10月14日(土)・15日(日) 10時～16時

会場：大沼公園《埼玉県春日部市大沼7-12》

春日部駅西口から徒歩25分（無料送迎バスもあります）の大沼公園に市内の商工業者や団体が多数出展して即売会や展示会を開催します。  
軽食コーナーや、チャリティーバザー、催物など一日楽しめますので、ぜひお越し下さい。  
アイライクホームではアンケートに答えての抽選会や屋根、エコトイシ、断熱内窓（プラマードU）、耐震金物（かぞくまもる）を展示し、リフォーム相談会を実施します。

「アイライクホーム通信」を当社のコーナーにお持ち下さい！粗品を進呈いたします！

屋外会場にアイライクホームが出展します



### 点検商法や指摘商法による屋根工事の詐欺に注意！

ここ数年「点検商法」や「指摘商法」と言われる詐欺被害が増えています。国民生活センターや消費者センターにも多く相談が寄せられています。

【事例】

- 訪問してきた業者から「近所で屋根修理をしている。たまたまお宅の前を通りかかったが、2階の屋根がずれているようだ。」
- 「近所で屋根工事をしているが、親方に言われてお宅の屋根が破損しているのが見えたので知らせに来た。」
- 「下から見たら瓦がずれている。」と言われ、屋根に登り、故意に割った瓦の写真をみせられたという悪質な事例もあります。

弊社にもお客様から何件かこのような相談があり点検に伺いましたが、ほとんど問題がありませんでした。悪質な詐欺に騙されないよう、**不安な方は屋根診断士のいる弊社に一度ご相談下さい。**



### 今日の晩ごはん 塩さばのおろしきのこがけ

材料 4人分

- 塩さば……………4切れ
- エリンギ……………2本
- しめじ……………1パック
- なめたけ……………大さじ4
- 大根おろし……………1/3分量
- サラダ油……………適量
- 万能ねぎ(小口切り)……………2～3本
- すだち……………1個
- [A]
- だし汁……………1カップ
- 酒……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………大さじ1



- 1 エリンギ、しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。  
塩さばは皮目に2～3箇所切り込みを入れる。
- 2 サラダ油を熱したフライパンでさばを皮目から焼く。  
皮目は強火、ひっくり返したら弱火で。
- 3 鍋に[A]と1のきのこのことなめたけを入れて火にかけ、きのこのこに火が通ったら大根おろしを加えて火を止める。
- 4 器に2の塩さばを盛り、3をかけて万能ねぎを散らす。お好みですだちを搾って召し上がれ！



理想の“美ボディ”を手に入れよう！

美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授！

## Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

### 炭水化物の摂取の仕方

太るイメージのある炭水化物ですが、脂質やたんぱく質と並ぶ3大栄養素の1つ。糖質と食物繊維に分けられ、糖質はエネルギー源として使われる身体に欠かせない栄養素です。ただ、摂取しすぎると肥満につながるため、量に気を付けることが大切です。白米は精製されてミネラルや食物繊維が抜けているので、五穀米や雑穀米を混ぜたほうが良いでしょう。こんにやく精粉を米粒状に加工した食品も市販されているので、それを白米に混ぜるのもお勧め。白米の感覚で食物繊維も摂取できます。白米以外ならパスタや蕎麦を。うどんは食後の血糖値の上昇具合を表すGI値が高いので、ダイエットには不向き。パスタはGI値が低いので、運動前の食事にもぴったり。パスタの量を減らし、具材を増やすと良いでしょう。炭水化物を上手に摂取するように心がけてください。



10月にやっと、4年ぶりの商工まつりが開催されることになりました。当社も15.6年前から毎年参加してきて、楽しみにしてきたイベントです。今年も4年ぶりなので、以前よりパワーアップした企画を考えて実施いたします。地元の方ももちろん、友人の方も誘いの上、ぜひとも当社のブースに立ち寄って下さい。心ばかりではございますが、プレゼントをご用意してお待ちしております。



代表取締役  
小野寺 邦彦