

今夏は全国で厳しい暑さや猛烈な台風に悩まされました。皆様 ご無事でお過ごしでしょうか。今月からは消費税も10%にあがり、より無駄のない生活の見直しが必要とされそうです。住まいのお役立ち情報は、皆様の安心生活を応援します。

## スキマを利用して洗濯機回りをアイデア収納

収納スペースがもう少し欲しい…！見逃していたちょっとしたスキマ空間を有効活用しませんか。

### 「ディアウォール」等の工作材を使って、壁を傷めないスキマ棚DIY

「ディアウォール<sup>®</sup>」は室内に柱を作れるDIYツール。工具も脚立も不要で誰でも簡単に施工できます。さらに、壁や天井に穴をあけないので模様替えも安心。ツーバイフォー板を横にすれば小スペースでもフィット。飾り棚をつければ洗濯洗剤などを置いておけます。洗濯機の裏に支柱を立てて、上のデッドスペースを活用するも◎。前面に目隠しをつければゴチャついてみえるのを防止する効果があります。



### 洗濯機横のデッドスペースには棚を

スキマにピッタリ合う棚って、既成品だとなかなか巡り会えないですよね。そんな時は、寸法を測ってDIYすれば、理想の棚を設置することができます。防水パンがあって、収納ラックをうまく置けない時は、脚の長さを調整できるスチールラックがおすすめです。段差があっても防水パンをまたいで設置できますよ。



また、みためはあまりよく無いかもしれませんが、洗濯機の横にマグネットフックを取り付けたりして物かけにしてしまえば、時短が図れる作業場に！ 小物が多くても色やテイストを揃えれば、収納力の高いおしゃれインテリアを作ることは可能です。



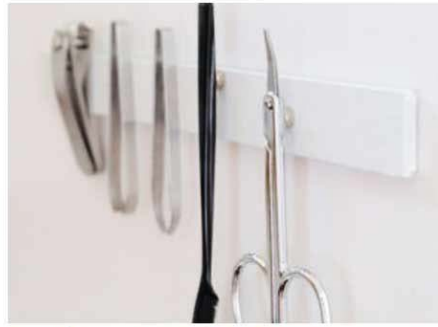


## スキマや空間を有効活用してトコトン収納

### 細かいツールを取り出しやすくする！



**扉の裏に引っ掛ける**  
細かな道具類は、扉の裏にフックで引っ掛ける居場所をつくってあげることでゴチャゴチャせず、見た目もすっきり。



**マグネットで貼り付ける**  
100均ショップで販売されている超強力マグネットは小型なのに磁力が強いので、控えめに役立ってくれます。



**壁面にぶら下げる**  
ラックを置く余裕が無い場所にはつっぱり棒を使ってタオル掛けを。厚みがないので邪魔にならず、壁紙を傷つけることもないので安心。

### ストック品を取り出しやすくする！



**扉の裏に引っ掛ける**  
意外とかさばるゴミ袋。大きさもマチマチですね。こうしてキッチンのシンク下の扉などに収納すれば片手でサッと取り出せます。



**タオル掛け × 突っ張り棒**  
スプレーボトルは置いてしまうもの、と思い込んでたら勿体ない?! 引っ掛け収納で空間を有効利用。



**突っ張り棒に乗せる**  
洗面台の下などにあるデッドスペース。前後2本のつっぱり棒に掛けるように収納すると、量が多いストック品もすっきり収納。

### 出し入れが面倒なものを取り出しやすくする！



**あえてスキマを作って収納**  
洗濯機の下にキャスター付きの移動台を置くことで、掃除がしやすくなり、できたスペースに体重計などを収納すれば出し入れ簡単♪



**板にキャスターを付けて乗せる**  
あれば便利だけど収納に困るホットプレートはキャスター付きの板の上に収納すれば、力をいれる事が無くスムーズに出し入れ。



**重ねず立てて収納**  
取り出しにくいクローゼットや押入れの上の方のスペースは、使用頻度の少ないorシーズンオフの衣類向け。出し入れが楽です。





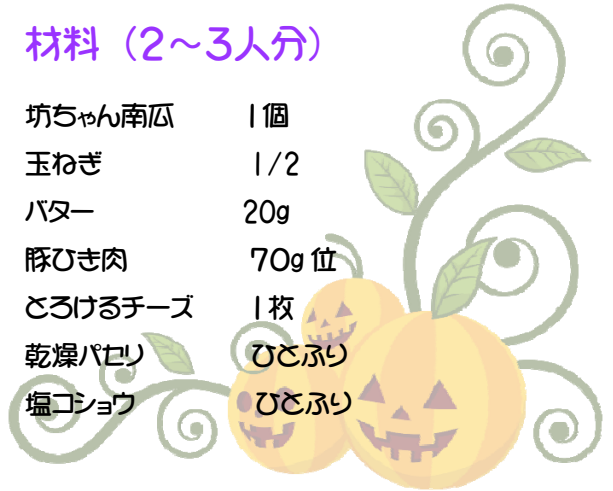
# レンジでチン＆坊ちゃん南瓜のオープン焼き

中身に豚の挽肉を詰めてオープンで焼きました。ボリューム満点、ビタミンAと食物繊維たっぷりです。



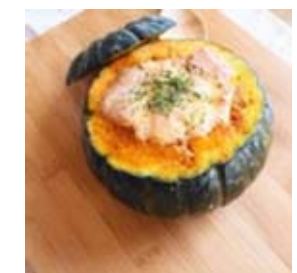
## 材料 (2~3人分)

坊ちゃん南瓜	1個
玉ねぎ	1/2
バター	20g
豚ひき肉	70g位
とろけるチーズ	1枚
乾燥パセリ	ひとふり
塩コショウ	ひとふり



## 作り方

- 1 坊ちゃん南瓜は、洗って水気をとり500Wで4分～5分加熱する。
- 2 上の部分を包丁で切り落とししてから中身をスプーンでくり抜く。
- 3 玉ねぎは、みじん切りにしてから、フライパンにバター10gを入れて玉ねぎと豚挽き肉を炒めて塩コショウをひとふりふりかける。
- 4 2で中身をくり抜いた坊ちゃん南瓜の中に3で炒めた具を詰める。
- 5 次にとろけるチーズを一枚小さく手で切り上に載せる。
- 6 焼き色がついたら、乾燥パセリをひとふりふりかける。



## コツ・ポイント

トースターで焼く時は、750℃位の温度で、5分位で焼けますが、オープンレンジでは、お好み機能付いている焼き芋、グラタンのメニューで焼いた方がいい焼き加減になります。途中でオープンレンジの扉を開けて調節して下さい。



シバヒカルがゆく!  
ルーメンとルクスって?  
の巻



寝違えの痛みを楽にする方法

寝違えは枕が合わないのが原因と言われてきましたが、実際は寝ている間に、脇の内側を通る腋窩(えきか)神経が圧迫されて起こる現象です。血行を回復してあげる運動でだいふ楽に!

- ▶脇の下を圧迫したまま同じ体勢で寝続けると寝違えと同じ症状が出てきます。



運動①

1. 痛めた側の腕をゆっくりとうしろに引き上げ、20秒キープ
2. 20秒たったら、ゆっくりと腕をもとの位置に下ろす



×2セット  
繰り返す

運動②

1. 痛めた側の手のひらを腰の中央に当てる
2. ひじをゆっくりとうしろに引き、20秒キープしてからゆっくり戻す



×2セット  
繰り返す

運動③

1. 痛めた側の腕を肩の高さまで上げ、ひじを120度にひらく
2. 肩を軸にして腕をうしろに引き、20秒キープしてからゆっくり戻す



×2セット  
繰り返す

気づいた時に、自分でできる、無理のない範囲で運動をする。

発行店  
情報

