

新型コロナ禍で都市圏では緊急事態宣言も発令され、日本はかつてない試練の場に立たされているの  
 かもしれません。そうはいっても、パニックになって良いことはひとつもなし。  
 いつ緩和されるのか状況が見えませんが、当たり前のできる事を日々続けるしかないですね。  
 おうちでできる、出来るだけお金をかけない楽しみを皆さん工夫されているようです。  
 早く事態が収束することを願いながら、住まいのお役立ち情報は皆様の健康生活を応援します。

## ☺ モノを増やさず目線を変えよう☆簡単模様替えて気分転換

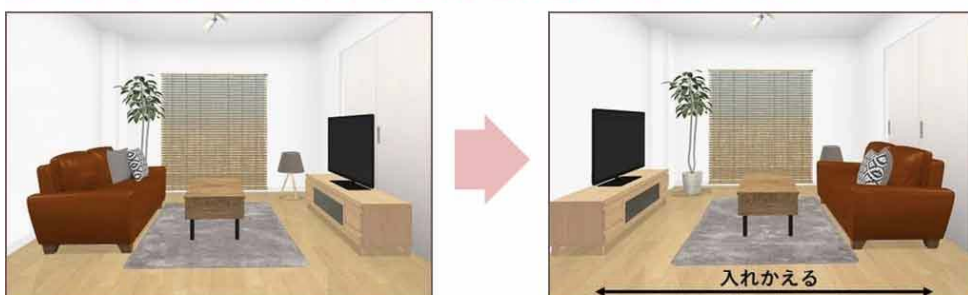
今年の大型連休の過ごし方はおよそ約54%もの人が自宅で過ごすインターネット調査で答えました。  
 (2019年度の20歳以上を対象にした調査では1位が自宅で過ごす28.8%、2位が海外旅行22%、3位が買い物19.5%/エアトリ調査)  
 自宅で過ごすといったら…そう、まず思いつくのは模様替え。ついでに、普段やらない部分のお掃除もしてみたり。  
 部屋の模様替えは家具のレイアウトやインテリアを少し変えるだけでも気分転換ができるので良いものです。

### 家具の向きを変えるだけ模様替え



部屋のレイアウトは大きくかえずに、家具の向きをかえてみましょう。いつもと違う視線になるだけで気分転換  
 になります。ダイニングテーブルは家事効率を考えるとキッチンの近くにレイアウトしておきたいもの。  
 なかなか大胆に移動ができません。ですので場所を移動せずに向きだけ変えてみましょう。  
 食事の景色がいつもと変わり、新鮮な気持ちに。  
 ソファは窓やドアなど出入りする場所の前に置くこともできず難しいですね。  
 右端のような配置にするとダイニングやキッチンにいる人とのコミュニケーションが取りやすくなります。

### 家具の配置を入れ替えるだけ模様替え



テレビ台とソファの位置を入れか  
 えるだけで部屋の中に見える景色  
 が変わります。大きめの観葉植物  
 は自然と目が向く場所なので、  
 置き場所を変えても雰囲気ガラリ。

※テレビ台は配線移動が大変なので、  
 必ず事前に確認してから動かします。

### 部屋をふたつに分ける模様替え



ソファの向きでリビングとダイニ  
 ングを分けて、食事をとる空間と  
 くつろぐ空間をわけるAタイプ。  
 収納家具でリビングとダイニング  
 を仕切るBタイプ。  
 部屋を完全に仕切る必要はなく、  
 圧迫感が出ないよう、背面もキレ  
 イなデザインの低めの収納家具を  
 間に配置します。

※部屋が狭く見える可能性があるので  
 事前にシミュレーションをしっかりと。





## インドアで新しい趣味見つけちゃおう8選☆

家から出たくない雨の日や、なんだか今日はお出かけに気乗りがしないという日ってありますよね。たまにはTVをぼんやり見てるのもいいけど何か違う事もしてみたい。そんなインドアな日におすすめの暇つぶしや遊びのアイデアについてご紹介します。



### ① コーヒー・紅茶

いつも飲んでいるコーヒーが美味しく淹れられたら素敵だと思いませんか？品種にこだわってみたり、淹れかたを工夫したり。ラテアートにチャレンジも楽しそうです。紅茶が入っている缶も可愛いものがあるし、ハーブティーなどには様々な効果があるので体調に合わせて美味しく淹れられるように練習してみるのも♡ホームパーティーが開けるその日までにおもてなし練習！



### ② 利き酒

お酒が好きな人は好きなお酒を買ってきてのんびり利き酒もいいですね。値段の高いものや安いものを買ってきて、どれが一番高いのか当てるゲームも楽しそうです。カクテルなどを作って自分好みの味にしたり、フルーツなどを乗せるのもおしゃれで気分が上がりそうです。梅を買ってきて梅酒を作るのも良いですね。ただし、飲み過ぎに注意！



### ③ 筋トレ

暇すぎてゴロゴロしていると気になってくるのが脂肪。筋トレを趣味にしていれば健康にも良いですね。腕立て伏せ、腹筋、柔軟体操…色々ありますが例えば、Nintendo Switchのゲーム「リングフィットアドベンチャー」はフィットネスしながらゲームも楽しめるという、今人気爆発しているゲームです。体を動かすのが苦手…という人もゲームに引き込まれて自然と体が動きそう。



### ④ ガーデニング

インドア派だけどずっと家に居たいというわけでもないという人には庭いじりをするのもおすすめです。お庭がなくても室内に置ける観葉植物の鉢を凝ってみたり、ハンギングにしてみたり寄せ植えをしてみたり…盆栽ひとつとっても現代インテリアに合う「モダン盆栽」、手のひらサイズの「豆盆栽」という世界もあるようですよ。



### ⑤ 折り紙

折り紙というと子供の遊びのようですが、実は奥が深く愛好者も多いようです。まず紙にもさまざまな種類があり、選び始めるときりがありません。折り方も様々で、どんなものを作ろうか考えるのも楽しい。休校中のお子さんと一緒に遊べる、年齢問わず楽しめる遊びです。指先をよく使うのも、脳への刺激になって良いもの。完成品はインテリアとしても！



### ⑥ ファッションショー

ファッションが好きな人は室内でコーデの練習、ファッションショーを開催してしまうのも。衣類整理を兼ねて、衣替えを兼ねて。手持ちの服を改めて確認してみると、「あれ？こんな服持っていたっけ？」というものが出てくることがあるかもしれません。もう着ない服は人気フリマアプリ「メルカリ」で出品すればお小遣いになったり、またお気に入りを見つけて買えたりするかも…



### ⑦ 書道

趣味と実益を兼ねるもの、それが書道。綺麗な文字を書ける人はそれだけで印象がよくなります。手書きで字を書く機会は減りましたが、やはり重要な書類を書く時やちょっとしたメモを渡す時など、字が美しいと素敵だと思いますよね。ボールペンでも毛筆でも、字を書くことに精神を集中すると心が研ぎ澄まされる感じもします。写経なども良いかも。



### ⑧ 写真撮影、写真整理

最近ではインスタグラムなどのSNSの発達によって、写真を撮る機会や披露する機会も増えましたよね。スマホで簡単にプロ顔負けの写真が撮れるので、素敵だなと思ったそばからすぐに撮りやすくなりました。また、画像データをわかりやすく整理したり、プリントタイプの写真アルバムを整理したり、過去に浸りながらなんてできるのも家にのんびり居る時だけかもしれません。





外出を控えないといけない今!!

学校がお休みになってしまい 家にいないといけない子供達と一緒に家族パーティーしちゃいましょう♪

## 型不要☆のつけるだけの簡単キッシュパイ

# Party!



具材を混ぜたらパイシートにのせるだけ!

簡単なのに豪華に見えるので、ちょっとしたおもてなしに♡

### 材料 (2 人分)

冷凍パイシート 1 枚

★卵 1 個

★ポーションミルク (牛乳でも可) 2 つ (牛乳なら大さじ 1)

★塩コショウ少々

◎ウィンナー (ベーコンで作っても♪) 2 本

◎玉ねぎ 1/4 個

◎ブロッコリー 1/8 房

◎ピザ用チーズ 50g

◎粉チーズあれば大さじ 1/2

パセリ、黒胡椒、パプリカパウダーあれば適量



### 作り方

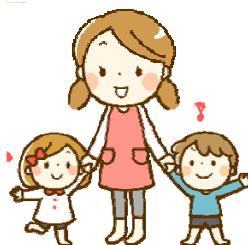
- 1 オープンの天板にクッキングシートを敷き、冷凍パイシートをそのままおいて全体にフォークで穴をあける。放置して解凍。
- 2 オープンを 180℃で予熱開始。  
玉ねぎはスライス、ウィンナーは薄めの斜め切り、ブロッコリーは小房に切る。
- 3 ボールに★を入れてよく混ぜ、さらに◎を入れて全体になじませる。  
さっき穴あけに使ったフォークで作業すると洗い物が減ります♡
- 4 ③をパイシートの上にのせ、好きな方はさらにチーズ (分量外) をのせる。  
180℃のオーブンで 20 分焼く。
- 5 焼きあがったらお皿に移し、パセリ、黒胡椒、パプリカパウダーなどを  
お好みにふりかけて出来上がり♪

#### コツ・ポイント

◎具材はなんでも OK!  
でもオシャレな見た目にするためには、  
のせ過ぎに注意(〇)  
◎ポーションミルク 2 つで、  
だいたい大さじ 1 になります。  
生クリームを大さじ 1 だけ用意するのは  
もったいないので、これで代用!



## たこ焼き器で簡単かわいい☆プチバーガー♪



- 1 挟みたい具材を、たこ焼き一個くらいのサイズに切っておく。(3cm 角くらい)
- 2 ★をよく混ぜて、生地を作る。
- 3 たこ焼き器を加熱し、サラダ油を刷毛やキッチンペーパーなどで薄く塗る。  
白ごまを3〜4粒ずつ、各くぼみに入れる。
- 4 生地を流し入れる。くぼみの「3分の2くらいの高さ」まで。入れすぎ注意です!
- 5 焦げやすいので、弱火推奨。焼け具合を見て、下の面がほどよく焼けたら、  
竹串でクルッとひっくり返す。
- 6 焼けたら取り出し、高さを半分にスライスする。白ゴマがある方を上にし、具材を挟む。
- 7 ピックや楊枝を刺せばできあがり☆

材料 (40 個分くらい)

★ホットケーキミックス 200g

★卵 1 個

★牛乳 150ml

白ごま 少々

サラダ油 小さじ 1

ベーコン、レタス、ハム、

プチトマト、チーズなど お好みで





## シバ ヒカルがゆく! ベランダ・バルコニー?? の巻



## 手荒れ予防に…正しいケアのしかた

連日の感染症予防で手洗いやアルコール消毒などをして、普段以上に酷使している手。手荒れしないよう、ケアも大事に。

### 手の保湿バリアが壊れる5つのNG習慣

- NG習慣1. 熱いお湯で手を洗っている。
- NG習慣2. 手指が冷えている。
- NG習慣3. 手洗いのたびに石鹸を使っている。
- NG習慣4. 手洗い後しっかり水を拭き取らないことが度々ある。
- NG習慣5. 水まわりの掃除で手袋を使わない。

### 市販ハンドクリーム選びは正しくできてる？



### “塗り”のテクニク！

ハンドクリームを使っているのに「肌がガサガサする」「乾燥感が抜けない」人は多い。使用するクリームが合っていないのかな…と考える前に！ 実はクリームをつける「量」に問題があるのかも。皮膚科医とユースキン製薬の共同調査によると、両手に対する使用量が人さし指の長さ1/6という人が最も多かったという。医師が推奨する肌に“効く”量の目安はその2倍。塗る頻度は1日に3回が目安だそう。ハンドケアのコツは「たっぷり塗る」→「押さえてなじませる」。

### 効果を実感できるクリームの使用量はたっぷり！

- 唇は綿棒の先に高さ1cm分。ぽってり厚塗りを実感する位が目安。
- 両手には人さし指の3分の1。症状がひどい所には重ねづけ。
- 片脚には人さし指1本分以上。
- ひざ頭から足首までの表面積は両手の約3倍あるため、使用量も3倍に。足裏とかかとはさらに重ね塗りを。

発行店  
情報