

長梅雨で猛暑、新型コロナ。試練の時が続きます。けれど、よくないことは続かない。インドア暮らしも増えてたりして、住まいの中で素敵なこと・モノを見つけたり。いままでになかった発見や刺激、物事についての考え方がみつかるかもしれません。住まいのお役立ち情報は皆様の豊かな発想のある生活を応援します。

ひとあし先に、秋に向けて…シャビーシックなインテリア

「シャビー」は白を基調としたアンティーク調の家具やインテリアのスタイルを指すカタカナ語。英語のシャビー（みすぼらしい）とシック（上品）をかけ合わせたミックススタイル。アンティークや使い古した雑貨を使い、上品で温かみのあるテイストが基本です。中でも、秋の夜長をイメージするような、「キャンドル使い」を中心にチョイスしてみました。



これはキャンドルは無いけれど、シャビーシックなお部屋。ファブリックは総て白で統一。シャンデリアで一気に格調アップ。



曲線がきれいな、種類が異なるガラス瓶にキャンドルを入れても様になるのは口の形が同じだから。ボウルに入れた写真も○



これはキャンドルは無いけれど、シャビーシックなお部屋。壁のデコレーションやソファのクッションを盛り盛りでインパクト&華やぎ。



白とベージュでまとめたおしゃれなインテリア。ミラーに写りこむシャンデリアも計算されて…？アクセントのネイビー色キャンドルも○



凝ったキャンドルホルダーに映える白いキャンドル。ラタンスティックのアロマデュフューザーとも良い相性ですね。



ローテーブルの上にカンテラひとつ。それだけでぐっと雰囲気アップの寝室。白、ベージュ、グレーの統一感が素敵。

シャビースタイルなアクセント雑貨



ボタニカルキャンドル



トランクボックス



ダマスク柄クッション



ビンテージペンダントランプ



トルソー



片付けは人生をも変える？ハッピーな片付けの法則

お部屋の片付けで得られる、こんなメリット！

- ★部屋がキレイだと、持ち物を把握できるので無駄遣いしなくなります。
- ★片付くとスッキリし、ストレスに強くなるホルモンが分泌されて心も軽くなります。
- ★部屋が清浄になり健康になります。
- ★整理整頓されていると探し物をする時間も無くなり、時間に余裕ができます。



片付けのポイント！

①片付け場所を決めよう

いきなり全部やるのではなく、片付ける場所を定めて短時間で済ませます。今日はリビングだけ。明日はキッチンだけなど、やる場所を決めてから始めると集中力もアップ。

②しっかり睡眠

睡眠不足は判断力を鈍らせます。しっかり寝て、いるいらないを区別できるように。

③思いきって捨てる

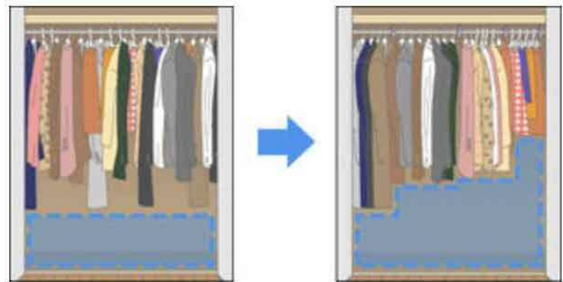
散らかった物を手にしたらその場で「いるいらない」を判断してゴミ袋に入れていきます。「まだ使える、何かに使える」ではなく、「今使っているか」「誰かが使える」ではなく「私(家族)が使っているか」

洋服の片付け

溜まった服を減らす目安は、過去2シーズン着なかったもの。今の自分に合っていない服も対象。もったいないと思うかもしれないけれど、そう思うのなら今度からは必要なだけ、品質の良い物を買って大切に着ようと思うようにする。新しく買ったなら1着捨てるなどのマイルールを決めれば物が増えることもない。



立てて収納すると、服のデザインが見やすくなり、引き出しの底にしまった場合のシワともサヨナラ。区切りにケースを使えば季節の衣替えも楽ですね。



クローゼットの場合、丈の長さ順にかけると収納スペースが広がります。下の空間に収納ケースが置けます。少し隙間をあけておくのも風通し、防カビのポイント。

本棚の片付け

本棚をスッキリ見せて使いやすくするには、サイズで分けて、本をひとまとまりにすること。ブックスタンドやファイルボックスを利用して上下二段に収納するとたくさん入って見やすいです。あまり読まない本は箱に入れて土台にすると奥の本も見やすくなります。雑誌の「いつか読むかも」はほぼありません。溜めてしまうと捨てるのが大変になるので思い切って全処分。

書類の片付け

着実に増えるものから優先的に「賞味期限」を決めます。病院領収証／5年（年間10万未満の場合は2年）、電話代領収書・上下水道領収書・電気ガス明細／1年、納税領収書／5年、ローン明細／完済から2年、宝くじ／精算まで など

キレイをキープする意識改革をする

床の上が散らかっていても片付けられない人の場合「床の上に何も置かないようにする」意識改革が必要です。床に物があると掃除が面倒になるし、物を増やすことに抵抗がなくなってしまいます。絶対に床に物を置かないという意識が大事です。小さくて使用頻度の高いものほど指定席を決めて、使い終わったらそのつど戻すことも大事。小物が色んな所にバラバラに置いてあるとそれだけで汚く見えてしまいます。「ついで片付け」を習慣づけ、部屋を移動する時は片付けながらと、こまめに「ついで習慣」を身につけるとキレイなお部屋をキープできます。

夏に食べたいたらこ（明太子）の冷製パスタ



トマト系の冷製パスタが苦手な方におすすめ♪
シンプルなので他の食材をプラスしたり、
色々アレンジできます。



材料（二人分）

パスタ	180～190g
★たらこ（または明太子）	80g（1腹・2本）
★マヨネーズ	大匙2
★オリーブオイル	大匙2,5
★めんつゆ(3倍濃縮)	大匙1
★生姜すりおろし	少々
■ 仕上げ用	
万能ねぎ(小口切り)	適量
大葉(千切り)	4枚分
※玉葱（薄くスライス）	小さめ8分の1個分くらい

作り方

- 1 仕上げ用の玉葱は薄くスライスししばらく水にさらして辛みや臭みを取る。
水気をきって冷やしておく。
- 2 たらこは薄皮を取り除く。
★を大きめのボウルに入れて混ぜ合わせ冷やしておく。
- 3 塩を入れたたっぷりの湯でパスタを記載より少し長めに茹で冷水でしめて水気をきる。
★のボウルに入れて混ぜ合わせお皿に盛る。
- 4 軽く水気を絞った玉葱をのせ、玉葱部分にちろっとめんつゆ(分量外)を垂らして
葱を散らし大葉をのせたら完成♪



コツ・ポイント

味の濃さはめんつゆで調整。

時間が経つとパスタがソースを吸って固まってしまうので
食べる直前に和えてください。

※玉葱は省略可です。お好みでどうぞ♪



シバヒカルがゆく! 居留守、使う? の巻



電池の種類と最適な使いみち

電池が思わぬ時に急に切れて、販売店に行ってもどれを選んだら良いかわからないほどいろんな種類が売られていたりしますよね。電池の種類と、相性の良い使いかたをご紹介します。

電池の種類と特徴

マンガン乾電池

置き時計、掛け時計、インターフォン、懐中電灯、ペンライトなど小さな電力で動く電気機器向け。使い続けると電圧が下がりますが、休ませることで回復。サイズは単1～単4形、角形9Vがあります。さらに、マンガン電池には赤色と黒色がありますが、用途によって使い分けた方が効果があります。



赤色…電力を一気に必要としない物に最適。

(懐中電灯・時計など)

黒色…電力を一気に必要とする物に最適。

(ラジコン・ストーブ・エアコンなどの点火用)

アルカリ乾電池

マンガン乾電池の約2倍以上長く使えます。使用中に電圧が下がることもなく、ヘッドホンステレオや携帯ラジオ、強力サーチライトなど大きな電力を必要とする機器に適しています。サイズは単1～単6形、角形9Vがあります。



ボタン電池、コイン電池

直径よりも高さが小さな電池をその形状からボタン型電池、またはコイン型電池といいます。ボタン電池として、酸化銀電池、アルカリボタン電池があります。

酸化銀電池は「SR」、アルカリボタン電池は「LR」と表されます。正確には電池系の記号として「S」が酸化銀電池、「L」がアルカリ乾電池、「R」が円筒状の形状を表します。LR41とあれば、41型で円筒状のアルカリ乾電池となります。

酸化銀電池は最後まで電圧が一定であるため、腕時計や電子体温計などの精密機器に使用されています。アルカリボタン電池は酸化銀電池の廉価版で互換性があります。酸化銀電池に比べて安価で経済的ですが、使っていると徐々に電圧が下がってきます。携帯ゲーム機、時計、電卓、歩数計など幅広く使われています。

コイン型電池として、リチウムコイン電池があります。「CR」と表します。SRやLRに比べ約2倍の電圧で自己放電も少ないことから、長時間の使用に向いています。メモリーバックアップ、電子手帳、キーレスエントリーなどに使われています。



充電電池

充電式電池は二次電池ともいわれ、充電すれば何度でも使える電池です。「ニカド電池」「ニッケル水素電池」「リチウムイオン電池」の3種類が広く使われています。



発行店
情報

