

雨の多いシーズンです。近年は雨にかかわる自然災害なども多発するようになってきました。備蓄などもチェックして、いざという時はすぐに行動できる気持ちの引き締めが大切かも？住まいのお役立ち情報は皆様の安全でより良い暮らしを応援します。

## 心地良い部屋が暮らしの質を上げる！



おうち時間が長くなり、そのぶん今まで目に付かなかったところが気になったりして、より良い住まいの心地を整えたくなってきますよね。

心地よく過ごせるお部屋は、暮らしの質を底上げしてくれます。清潔感があり、安心できる、使い勝手が良く、ストレスを感じないお部屋は、心からくつろぐことができ、疲れた心身を休めることができる。「おうち時間の最適化」はコストをかけずに今あるもので十分、実現可能なのです。



### モノの量をへらす。

いちばん欠かせないことは、モノの量をへらすこと。快適性を奪い、不衛生になったり、通路や開口部を塞いで危険が増したりします。また、視界に入るモノの数が多いとそこで暮らす人の心を乱します。



### 不快な音は遮断する。

片付いているはずなのに、どこか落ち着かない、集中できない、気疲れする…そんな時は音の環境にも注意してみます。家の外からの雑音があるならば厚手のカーテンを閉めたり耳栓をしたり、室内に心地のよい音楽を流したり。



### 自然の光と風を。

ドアや窓などの開口部をモノで塞がない。開口部からは、自然の光と風が入るように設計されています。塞いでしまうと部屋の空気がよどんだり、日中でも人工的な光を浴び続けることとなります。



### 疲れるデジタルは休憩。

すぐ手にとれる位置にスマホやパソコン、TVリモコン等を置いている方も多いでしょう。楽しい機器ですが誘惑に負けてずるずる見続けてしまうと心身の疲労に。ベッドやソファなどリラックスすべき場所からは切り離す付き合い方も模索して。



## 😊 整理が苦手でもOK！ 楽しく片付いて見えるポイント集

片付けが苦手で、すぐに散らかる部屋を何とかしたい…収納にめいっぱいモノを詰め込んでしまう…そんな方に、今すぐできる「片付いて見える」方法。

### 😊 散らかりがちなテーブルには「トレイ」を



ダイニングテーブルやリビングなど、家族全員が使う場所は何かとモノが集まりがち。しょっちゅう使うから、すぐ手の届くところに置いておきたい。そうしてつい置きっぱなし、出しっぱなし。これらのモノは「枠(ワク)」でまとめてしまえばOK！置き場所を変えずにそこが収納場所になります。特に、散らかりがちなテーブルには「トレイ」を。リモコンやメガネ、文房具などをトレイという枠におさめてしまえば、出しっぱなしでも整って見えます。

### 😊 雑然とするキッチンには、出しっぱなしでもオシャレに見える工夫を



育児に仕事に忙しく追われていると、ついついキッチンも散らかりがちで、生活感あふれ、料理をするのもげんなりしてしまう苦行の場に。よく使う食器は実は食器棚にしまうより、出しっぱなしのほうが使いやすい。そこで、籐カゴに無造作に入れて、実益も兼ねた“映える”収納。縦に詰めることで、「下のお皿を取るために上をどかす」手間もなくスムーズに取り出せます。

ポイントは天然素材や白アイテムで魅せて、プラスチックはなるべく使わない、見せない。やむなく使う時は白、もしくは透明色を使えば馴染みます。

### 😊 「面」を揃えてスッキリ見え



ふぞろいのモノたち、どうすればまとめて見えるしまいかたになるんだろう…そう思ったことはありませんか？

ふぞろいのモノたちは、「面」を揃えればOK。手前の「面」だけ揃える、上側の「面」だけ揃える、というように。目立つ凸凹が整うだけで、かなり片付いて見えるようになります。

### 😊 「片付いて見える」だけでなく、実際にモノが減って「片付く」方法



“見えない”収納は容量の7割にモノを収めます。3割の余白を残すことで出し入れが楽になったり、何があるかひと目で見渡せたりと使い方が格段に良くなります。今はギュウギュウでも、少しずつ余白ができるようにコントロールしてゆけば良いのです。



食器棚や本棚など“見える”収納は容量の5割を意識してモノを収めます。全スペースにモノが詰まっていたら、圧迫感がでるだけでなく出し入れにも支障が出るからです。空間ができることで、又々感ができ、気持ちのよい収納になります。

# 豆腐ハンバーグ

いつもの豆腐ハンバーグも和風だしでプロ並みの仕上がりに！

## 材料 (2人分)

木綿豆腐 150g

豚ひき肉 100g

玉ねぎ 70g

片栗粉大さじ 1

塩少々

和風だし 1/2 袋

### ■ 和風ソース

ト水 100cc

ト和風だし 1/2 袋

ト醤油大さじ 1/2

ト片栗粉小さじ 1



## 作り方

- 1 和風だしと伊勢醤油を使います。
- 2 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wで3分レンジにかけ水切りします。
- 3 豚ひき肉、玉ねぎのみじん切り、和風だし(1/2袋)、片栗粉、塩と、水切りした木綿豆腐とよく混ぜ、2等分して形を整えます。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて、片面4分ずつ中火で焼きます。
- 5 ■和風ソース 鍋に水、和風だし(1/2袋)、伊勢醤油、片栗粉を入れ火にかけます。とろみがついたら出来上がり。
- 6 和風ソースをハンバーグにかけて、大根おろしや青じそなどを乗せて完成。

## コツ・ポイント

ソースも簡単にできてハンバーグを引きたてます。

お好みで大根おろし、大葉の千切りを添えてお召し上がりください。

## ✿夏にシュワっと♡サイダーゼリー✿

### 材料 (2~3人分)

サイダー280ml

レモン汁 (お好みで) 大さじ 1/2

砂糖大さじ 2~3

●粉ゼラチン 5g

●水大さじ 2

お好みのフルーツや缶詰適量



## 作り方

- 1 サイダーは常温に置いておく。  
粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- 2 分量のサイダーから30mlとり、砂糖と合わせ、レンジで30秒かけて溶かす。  
粉ゼラチンもレンジで30秒にかけて溶かす。
- 3 残りのサイダー250mlに、2、レモン汁を入れて混ぜて、  
大きな泡をスプーン等でとり、バットに流し、冷蔵庫で固める。
- 4 3が固まったらフォークで潰し、お好みのフルーツや缶詰とゼリーを  
交互に容器に入れる。





シバヒカルがゆく!

## 二世帯同居ってどうなの？ の巻



## 季節のお花、蓮(ハス)で癒やされる

蓮(ハス)は7~9月に開花期を迎え、7月中旬~8月中旬に見頃を迎えます。午前中に咲いた花は午後には閉じてしまいます。満開の綺麗な花を鑑賞するには開花2日目の朝7時~9時頃がおすすめ。なかなか外出もままらなくなっている今。屋外なら、比較的安心に出かけられるかもしれません。癒やされに、朝のお散歩に出かけてみるのはいかがでしょうか。

### ！ 蓮の花言葉

#### 蓮の花言葉①「清らかな心」

泥水を吸い上げながらも、美しい花を神々しくも咲かせるその姿に由来していると言われます、仏教ではその様子を、仏の智慧や慈悲の象徴としました。

#### 蓮の花言葉②「休養」

花を午前中に咲かせ、午後には花を閉じてしまう様子が由来しているといわれています。

#### 蓮の花言葉③「神聖」

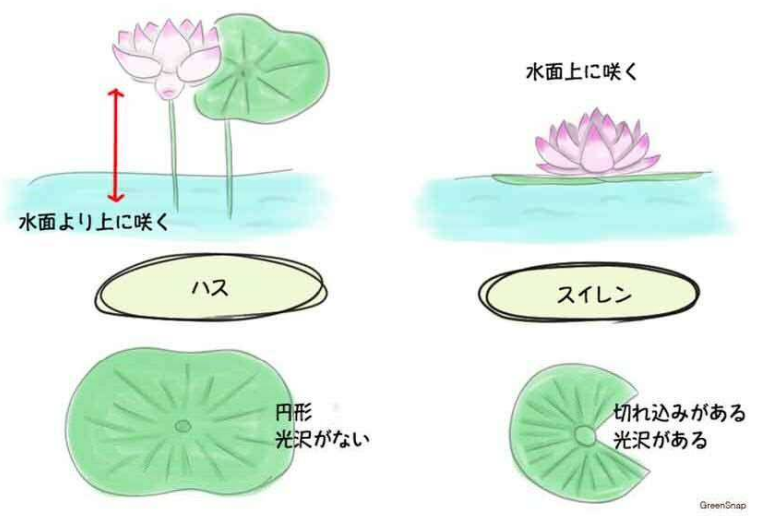
仏教では蓮はもっとも神聖な花とされています。生まれたばかりのお釈迦様が初めて歩きだしたときに、足跡から開花した蓮の花の上に立ち「天上天下唯我独尊」と言ったことが由来しているといわれています。

#### 蓮の花言葉④「離れゆく愛」

蓮の花は短い夏の間、それも午前中に咲き、数日で散ってしまうという儂い性質に由来しています。

### ！ 蓮(ハス)と睡蓮(スイレン)の違いは？

蓮とよく似た水生植物に睡蓮(スイレン)があります。花や葉っぱがよく似ていることから混同されがちですが、よく見ると違いに気づけます。いちばんわかりやすい違いは、葉っぱの切れ込みがあるかどうか。



**発行店  
情報**