

TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする



# 住まいの情報局!!

23年晚秋号

株式会社ヨネシマ

東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号  
Tel.06-6787-1501 Fax.06-6789-0661  
<http://www.yoneshimagas.jp>



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。株式会社ヨネシマです。  
紅葉の便りが聞かれる季節となってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか?  
株式会社ヨネシマでは、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。  
小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、  
お気軽にお問い合わせください。



### 少しの工夫でおうちが快適! 少しの工夫でおうちが快適!

## 住まいのスッキリ!! “収納”術



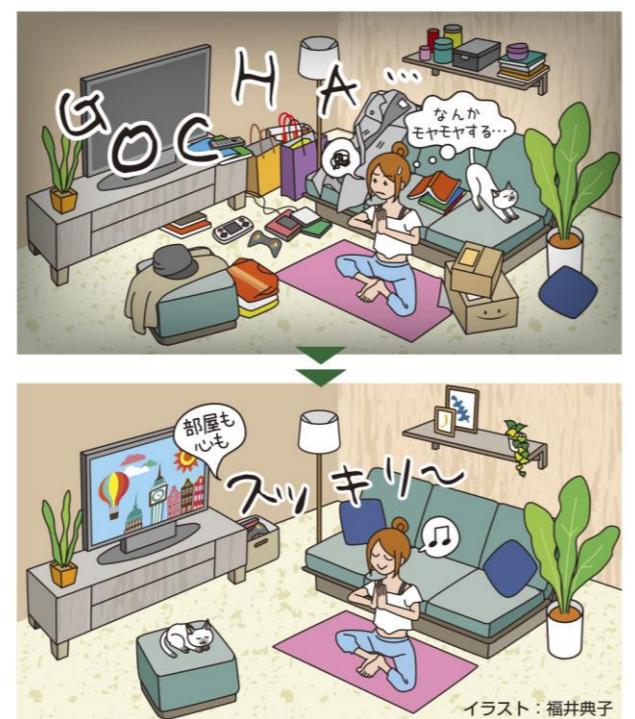
野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナー、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuu/>

### 部屋を片付けて心もスッキリ!

部屋が散らかっていてイライラする……という経験は皆さんも記憶にあると思いますが、そんなとき、実は散らかっているのは部屋だけではないことにお気づきでしょうか。「部屋の乱れは心の乱れ」と言われるように、部屋と心は合わせ鏡のようなもの。心も散らかっているため、それが余計にイライラを増幅させるのです。

部屋が散らかってしまう理由には、モノが多くすぎる、使用したものを元に戻さない、適当なところに置いてしまう、忙しいなど、さまざまありますが、知らず知らずのうちに、仕事や人間関係の悩みなど心理的な部分も影響しています。モノが多くたり、こなさなくてはならないタスクが多くたりすると、時間だけではなく、気持ちも圧迫されていきます。また、気持ちが沈んでいるとやる気も起きず、片付けどころではなくなります。

そうすると、ますます部屋が散らかっていく、「片付けられない」→「散らかる」→「片付けるのが大変だからやりたくない」→「先延ばししてさらに散らかる」といっ



た悪循環に陥ってしまうのです。

部屋の片付けは、自分自身と向き合い、気持ちを片付けることにもつながります。散らかっている状態が気になるのは、心もスッキリした状態を求めている証しです。

その状況を開拓するには、どこか1箇所、小さなスペースを整理することから始めてみましょう。不要なモノを処分するだけでも見た目がスッキリし、成果を実感することができます。頭で考えるよりも、とにかく手を動かしてみることが大切です。例えば、「この棚1段だけ」「10分だけ」など、ハードルを下げて設定すると、取り掛かりやすくなります。

何となく気持ちがモヤモヤしたときは、部屋の片付けをして、心もスッキリ整えましょう。

### 今日の晩ごはん きのこのペペロンチーノライス

材料 4人分

- しいたけ 2個
- エリンギ 1/2パック
- しめじ 1/2パック
- ベーコン（ブロック） 120g
- にんにく（みじん切り） 2かけ分
- 赤唐辛子（輪切り） 1本分
- 玉ねぎ 1/2個
- 塩、黒胡椒 適量
- オリーブ油 大さじ2
- ごはん 茶碗4杯分
- しょうゆ 小さじ2
- パセリ（みじん切り） 適量



1 ベーコンは5mm幅、玉ねぎ、しいたけ、エリンギは薄切り、しめじは小房に分ける。  
2 フライパンにオリーブ油・にんにく・赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たらベーコン、玉ねぎ、きのこの類の順に投入し、強火で水分を飛ばすように炒め、塩、黒胡椒で下味をつける。  
3 火が通ったらごはんを加えてさっと炒める。塩、黒胡椒で味を調整、鍋肌からしょうゆを回しかけて香ばしさをプラス。器に盛り付けてパセリを振つたら出来上がり。

●料理作成:チーム服部 ●参考資料:「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)



### INFORMATION 施工取付のご用命は当社まで!!

TOTOウォシュレット一体形便器  
NEOREST AS

30th  
SINCE 1993

直線を基調としたシンプルで端正なフォルムが、日々の暮らしを美しく整える。



薄くシャープな意匠に仕上げたフルカバー便ふた



クリーンでサステナブルなレストルームに



### 暮らしの知恵袋

#### キッチンを美しくキープ!

料理するたびに汚れてしまうキッチンですが、毎日使う場所だからこそ、いつも美しい状態をキープしたいもの。あまり手間をかけずに、サッとお手入れするポイントを紹介します。

●油はねが気になるのがコンロまわり。フライパンを大きく動かしていないでも、意外と広範囲に飛び散っています。調理後は冷めて固まる前にサッとふき取るようにすれば水拭きでもOK。調理台に物が多いと、物にも油はねて手間がかかるので、あまり物を置かないようになるとスムーズです。こびりついてしまったら、水に重曹を溶かしたもの布に染み込ませてふき取りましょう。

●水栓金具は、台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とします。最後は水気が残らないように乾いた布でしっかりとふき取りを。水あかが残らず、美しい光沢をキープすることができます。