

住まいのかわら版

Vol. 4

2023年4月号

株式会社コバホーム
相模原市緑区長1746-1
TEL.: 042-784-5110

捨て活で少しづつスッキリを目指しましょう。

捨て活とは、捨てる活動のこと。
身近にあるモノを見極めてみませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「捨て活」です。

捨て活の本来の目的は、自分に必要なモノ、気分が上がるモノを見極めること。とはいえ、モノを整理するのは時間も気力も必要ですね。そこで1日1スペース、1アイテムから始めてみませんか？

無理せず、判断しやすいところから始めてみる

捨て活は、考えすぎないことが大切。気力を消耗すると続けられないので、すぐ手放すことを無理に決めなくてOK。そして、1つでも不要なモノを捨てられれば、ちょっとスッキリ。その気持ちで、次の捨て活へのステップとなります。

たとえば、食品のストック。賞味期限、消費期限を基準に判断できるので、ハードルが低いかもしれません。いろんなところに点在している場合「二度に手を付けるのは大変。ハードル



が高いな」と感じたら、引き出し一つ、カゴ一つから始めてみましょう。まだ食べられるものはカゴや引き出しに戻す。これを時々、少しずつ続け、ある程度見極めが終わったら、乾物、インスタント、レトルト、お菓子という感じで分ければ、見やすくなり、ムダ買いも減ります。



捨てられないときは、別の場所に一時保管して判断を。半年～1年放置状態なら手放しやすくなります。

調理道具も100円ショップで「便利そう!」とつい衝動買いしたモノな

ど、溜まりがち。よく使うモノ、あまり使わないモノが混在すると、調理時に出したい道具がすぐ出せなくてイライラ：なんてことも。これらもすべて出してみよう。おたまやトングなど、使用頻度が高いモノを1軍、泡だて器など頻度は少ないけど必要なモノを2軍、ほとんど使わないモノを3軍で分け、1軍は身近に置き、2軍はほかの収納場所に保管。3軍は処分するか、吊戸棚などに一時保管しましょう。

迷ったら実際に使ったり 合わせたりして判断する

い返して残り、あとは処分しましょう。迷ったら、身近に置いて使い、自分の気持ちに聞いてみると良いですね。ファッションのモノも気になります。が、洋服は大量にあると大変。そこで、靴なら洋服より収納スペースが比較的小さいので、すべて出しやすいのではありませんか？靴は履かないと自然と劣化する場合も。確認して、かかとや中敷きがすり減って



保留のモノはその入れ物に整理した日付を書くと、どれくらい置いたか確認でき、処分の目安になりますよ。

るモノ、全体的に薄汚れているモノ、パンプスなら流行もある形で形が野暮ったいモノなどが処分する基準に。バッグもかさばるので整理するとスッキリします。角がすり減っているモノ、取っ手などに汚れが目立つモノ、全体的に色あせがあるモノなど、使っちゃちょっとテンション下がるかも：と思ったら処分を。ファッションアイテムは迷ったら、実際に使って判断すると良いですよ。



デザインが気に入ってるけど外出にはもう使えない…というバッグは収納アイテムとして活用する手も♪

頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏面をみてね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 手軽に使えるジムが人気

足腰を丈夫に保つことは、日々の生活にとっても大切。そこで、駅近のビルのワンフロアや一室に、体を鍛えるマシンを装備したジムが出はじめ、「コンビニジム」なるワードで注目を集めています。ランニングマシンや腹筋を鍛えるマシンなど、シンプルなアイテムが揃うので使いやすく、1回5分～30分と手軽に利用できるのも、買い物のついでや仕事の休み時間に運動できるところも魅力です。女性専用のジムは、気兼ねなく利用できますし、24時間営業のところも、女性専用ルームがあるなど、夜間の使用にも配慮しているの、安心ですね。また、セルフエステなどの機械が使い放題で、いつでもケアができるジムも見られます。月謝も3千円台とリーズナブルです。ぜひチェックして、日ごろの運動に活用してみるのも良いですね！



02 メラミンスポンジ、使えないところがある

濡らしてこするだけで汚れが落ちるメラミンスポンジ。とっても便利なアイテムですね。しかし、意外と、使用できないところがあります。フローリングや塩化ビニール製の床はワックスを削ってしまったり、材質を傷めてしまいます。また、浴槽も湯垢などがあるとついこすりたくなりますが、やめましょう。素材にFRPなどの樹脂が使われていることが多く、表面に汚れがつきにくいコーティングがしてあるものも、こすって表面にキズがつくと、余計に汚れがつきやすくなります。キッチンのステンレス製シンクの水垢には有効ですが、光沢のある素材は光沢が失われてしまうので避けましょう。光沢加工のない素材でも、目立たないところで試してから使うことをおすすめします。最近の鏡で曇り止め加工のあるものも、コーティングをはがしてしまい、扉の一部に使われているアクリル板も傷がついてしまうのでNG。正しく使って、キレイを保ちましょう。

03 カスタムビールとは？

素材や製法にこだわったクラフトビールはすっかり定番の人気ですが、最近、見られるのがカスタムビール。これは、アルコール高めのビールを炭酸で割り、好みの濃さで楽しむスタイルのこと。ビールのアルコール度数は5%前後ですが、高アルコールのビールは15%前後。炭酸を少なめに割れば、濃厚でしっかりとした飲み口で、ビール愛好家におすすめ。多めの炭酸で割れば、飲み口が軽くなり、普段ビールを飲まない人や、ビールが苦手という人もチャレンジしやすいそうです。また、その日の気分で割る濃さを変えたり、普通の炭酸水はもちろん、レモン風味の炭酸水で割るのもおすすめ。さらに、仲間とシェアして、それぞれ好みの濃さで割ることができるのも魅力です。ビールの新スタイルを楽しんでみては？



花やグリーンをもっと身近に

暮らしを彩るガーデニングを楽しもう！

住まいの快適レポート

植物たちがいっせいに芽吹き始めるこの時期、今年はガーデニングに挑戦してみませんか。楽しく成功させるポイントを伝授します。

ガーデニングのメリット

- ※ 植物を育てることが毎日の楽しみ、趣味になる。
- ※ 日々表情を変える姿に、季節を感じて癒される。
- ※ 五感を刺激し、感性を磨く手助けに。
- ※ インテリアの一部として、空間をおしゃれに演出。
- ※ お手入れ作業など、運動不足解消にお役立ち。
- ※ 家族や近隣住民とのコミュニケーションの輪が広がる。
- ※ ハーブ栽培は収穫する喜びに加え、家計の足しにも。



気軽な「鉢植え」からスタート

ガーデニングには、大きく分けて2つの植え方があります。ひとつは地面に植物を直接植える「地植え」。もうひとつがプランターなどの器に植える「鉢植え」です。まずは誰でも簡単に育てることができるうえ、狭いスペースや室内でも楽しめる「鉢植え」から始めてみましょう。

プランターで多彩な演出

プランターもセンスアップに欠かせない要素。たとえば木製フェンスが背景になる場合は、テラコッタなど自然素材を。また吊り下げタイプもおすすです。色付きの器は、花色に合わせてコーディネートすると綺麗にまとまります。

ハーブを育てて料理のアクセントに

バジルやミントなどハーブ栽培は食卓でも活躍。パスタやデザートのアしらいに、またハーブティーでリラックスも。



花苗選びのポイント

好きな花を選ぶのが一番ですが、手間がかかったり、すぐ枯れてしまったりは楽しみも半減。お花の特徴をよく調べて、園芸店でプロのアドバイスに頼るのも一考です。

- ☑ 手入れが簡単。
- ☑ 花付きが良く、長く花が咲く品種のほか、病害虫に強い性質を選択。

春におすすめの花

- ユーフォルビア
- ワスレナグサ
- マーガレット
- バーベナ



リノベーションとリフォームの違い

最近よく耳にする「リノベーション」リフォームとリノベーションはどちらも住宅の改修に関わっていますが、二つの違いは何なのでしょう？ 色々な意味合いがありますが簡単に説明します。

【リフォーム】

「改善、改良」という意味で一般的には建物の老朽化した部分や建物全体を新築時の状態に回復させるまたはより使いやすいように改善、改良する事がリフォームに該当します。

【例】

- ◆ 和式トイレ→洋式トイレに変更
- ◆ ガス台→ビルトインコンロに変更

【リノベーション】

「修復、刷新」という意味で大がかりな改修を施して新たな機能や付加価値を加えることを指していて「リフォーム前より住居の性能や価値を向上させること」を目的に行うのがリノベーションです。

【例】

- ◆ 古民家の土間・台所→現代風のシステムキッチンにする
- ◆ 古いタイプの間取り→ひとつながりのリビングダイニングキッチンに変える

といった内容です。



初心者でも失敗しない、庭づくりの基本

コンテナガーデンでおしゃれ空間

いくつかの鉢植えを並べて、空間を彩るスタイルをコンテナガーデンと呼びます。玄関先やベランダなどの小スペースでも楽しめ、季節ごとに雰囲気を変えることも簡単。一鉢に一本の苗を植えるほか、複数の植物を寄せ植えて個性的な空間を創り上げましょう。

間違いさがし答え: ①女性の前髪にヘアピン ②足元の猫の向き ③トレーの上の紅茶→抹茶 ④カーテンの下に飾り ⑤手揚げ→リュック

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社コバホーム

〒252-0154 相模原市緑区長竹1746-1

新築やリフォームのお客様をご紹介します。

TEL:042-784-5110 / FAX:042-784-5048

URL:www.coba-home.jp