

心も体も！おうち時間を豊かに過ごしてみませんか？

体をほぐしたり、楽しい時間を過ごすヒントをご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「おうち時間を豊かに」です。

ぐずぐずした天気の日など、おうちにいることが多くなりますね。そこで、おうち時間を有意義にしてみたいかがでしょうか？

心と体を整えて 快適に過ごす

●めい想をしてみる

テレビなどを観ていると情報過多になって、頭が休まらないことがありますね。目を閉じてゆったりした時間を少し過ごすだけでも、頭の中や、気持ちを整理できるそうです。基本的には、朝と夜寝る前、1〜5分ほどでOK。座って目を閉じると、その日の予定、昨日の何気ない会話、家事など、いろんなことが頭に浮かぶことがあります。慌てず、それらの雑念に向き合うことで、考えが整理されるそうです。もちろん、ほかの時間に取り入れても良いですよ。



・ストレッチで体をほぐす

簡単なストレッチでリフレッシュ！どれも自然な呼吸を心掛け、5〜10回を目安にやってみましょう。

その1：足を肩幅に開き、両腕を前に出して手を組み、そのまま上に上げます。手を組んだまま、左右にゆっくり倒します。

その2：まず、両腕を後ろに組み、肩甲骨を意識しながら、両手を後ろに引く張る感じでぐーっと伸ばし、胸を軽く反ります。次に、手を前に組んで腕を伸ばし、お腹を覗き込むように背中を丸めます。

その3：椅子などにつかまり、かかとを上げる、下ろすを繰り返します。その4：仰向けに寝て片足を曲げて胸に抱きかかえるようにし、胸に引き寄せます。もう片方も同じように。その5：次に手を頭の上に伸ばして

組み、手とかかとで壁を押すようにぐーっと全身を伸ばしたら、一気に脱力します。



「気持ちいいなあ」と感じる程度で十分。痛みを感じるなど、無理は禁物です！

出来上がりの達成感が 得られることを楽しむ

●大人のぬり絵を楽しむ

大人のぬり絵は、複雑で、美しく、ぬり絵集も豊富に見られるので、色鉛筆などで自由に塗ってみると、意外と集中できて、出来上がりの達成



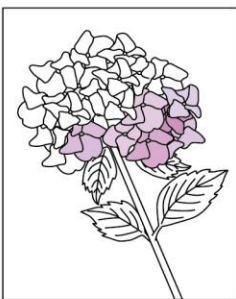
頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違つところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニャー



感も得られて気分が上がります。ちなみに、インターネットで検索してダウンロードできるものもあるの、プリントアウトして塗ってみた、スマホにあるぬり絵のアプリケーション（通称：アプリ）を使つてスマホ上で楽しむこともできるので、チャレンジしてみるのも良いですね。



インターネットのぬり絵は「ぬり絵 無料」や「ぬり絵 ダウンロード」と検索すると、いろいろ出てきますよ

●写真の整理をしてみる

デジタル化が進み、スマホなどに写真がたまっていますか？それ



スクラップのベースは、かわいい包み紙などを切って使っても素敵です！

らを整理してみましよう。プリントアウトして、アルバムにまとめるのも良いですし、インターネットでフォトブックの制作依頼をするのもおすすめ。装飾が選べ、文字も入れられるので、写真日記感覚で楽しめ、出来上がりの喜びもひとしおです！また、写真のスクラップをつくるのも素敵。色画用紙などをベースにアルファベットや数字などのシール、マスキングテープを使ってデコレーションすれば、とっておきの1つになりますよ。

イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



今どきファッションの意味

ファッション雑誌などで見られる言葉でピンと来ないこと、ありませんか？たとえば、「レイヤード」。これは重ね着の意味。ワンピースの下にワイドパンツを合わせたり、トレーナーの下にブラウスやハイネックの薄い長そで T シャツを合わせ、すそや襟周り、袖から少し出すのが今年流です。よく聞かれる「こなれ感」や「抜け感」。漠然としていますよね。こなれ感はファッションを頑張ってます！という感じを出さず、ラフに着こなしている様子のこと。ゆるっとした服をあえて着たり、後ろの裾をパンツやスカートからちょっと出すなど。抜け感とはきちんとして見えても、手首や足首をちょっと見せる。女性らしいスカートを着てもあえてスニーカーを合わせるなど、隙を見せることだそうです。言葉を知って自分なりのファッションを楽しみたいですね！



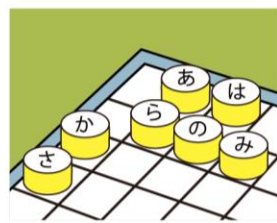
味付けして冷凍！でラクチン♪

家事は毎日のことなので、少しでもラクしたいし、料理は面倒に思うこともありますね。そこで、買い置きのお肉などの調理が手軽にできる「味付け冷凍」がおすすめ。スーパーなどでの買い物も毎日ではなく、数日分をまとめて買う人や、特売のお肉をつい買ってしまったという人にもおすすめです。例えば、定番のしょうゆとみりんを混ぜたタレや、そこにコチュジャンなどを足して韓国風にしてもいいですね。みそとみりん、しょうゆなどのみそつけタレを入れても良いです。タレの分量は肉の分量に対して 25%程度がおすすめです。お肉は切込みを入れると味がしみこみやすくて良いようです。ジッパー付きの保存袋に入れてよくもみ込み、空気を抜いて平たくして保存しましょう。調理するときは、手でほぐしたり、袋の外側から水をかけるなどして少し解凍させてからフライパンに入れましょう。完全に解凍させなくても良いそうです。ぜひお試しください！



子どもと！ペットボトルキャップを楽しむ

思わず捨てたり、資源ごみに出すペットボトルキャップ。意外と使えます。たとえば、野菜の皮むき。ゴボウやニンジンにおすすめです。手を切る心配がないので、子どもにお手伝いをしてもらうのも良いですね。また、キャップに布などをかぶせて裏側にボンドなどで留め、飾りをつけてミニケーキのおもちゃを作るのも楽しいです。布やビーズなどは 100 円ショップでも買えます。ペットボトルキャップの中に古米などを入れて 2 つ内側を合わせてマスキングテープなどで固定すればカシャカシャ音がするおもちゃに。万が一開いて、小さい子どもが口に入れても安心なものを入れると良いですね。ほかに、キャップボトルの表にマスキングテープを貼り、数字やひらがなを書けば数字や文字を覚えるツールにも。いろいろ楽しんでみてください！



端材で椅子を作る！ 木工工作の体験会を開催します！！

10名限定 無料

木造住宅部材を使用しています

日時 6月20日(土) 9:00～12:00

場所 竹内木材工業(株) リフォーム館

数量限定に付き、TELにてご予約ください。

抜群の
安定感

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

STYLE SHADE

スタイルシェード



夏の日差しをカットして、窓辺を涼しく、心地よく。

LIXIL



夏になると、窓から日差しが差し込んで、とにかく暑い。すだれやよしずは傷む心配があるし、見た目もちょっと…。そんなお悩みも、“外付け日よけ”ですっきり解決。窓の外側で日差しをカットして、暑さをすっきり。スマートなデザインで、見た目もすっきり。使わない時も、邪魔にならずにすっきり収納。夏をより涼しく、心地よく過ごすために、LIXILの“外付け日よけ”をご活用ください。

カラーは9色



※生地は繊維製品のため、柄が水平にならない場合や、たわんでいる場合があります。
※アッシュブルーは縦糸と横糸で異なる色を使用していますので、見る角度によって色味が変わります。

日差し対策は窓の外側がいちばん効果的！

日射熱による室温上昇を抑え、冷房費を節約。

日射熱
最大97%
カット※1冷房費
年間31%
節約※2紫外線も
最大99%
カット※3

“下げるだけ”のカンタン日差し対策！
サッと下げるだけで、
しっかり日差しをカット
使わないときはすっきり収納

1分動画
商品説明へ

※1、3 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどに基き計測および算出した値であり、保証値ではありません。
※2 社内シミュレーション値です。詳細なシミュレーション条件はカタログをご覧ください。

Basic style
フック固定タイプ

窓の外側ですっきり日差しをカットできます。

Balcony style
手すり固定タイプ

窓を開ければ、バルコニーの横を吹き抜ける風を採り込めます。

Deck style
デッキ固定タイプ

庭先に心地よい日陰空間を生み出します。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①お父さんの傘 ②犬の服 ③女の子のスカート ④男の子の上着 ⑤バナナの皮ーみかんの皮

ご相談・お問い合わせはこちらまで

安全で心地よい住まいづくり

竹内木材工業株式会社



リフォーム館 タケウチ

☎ 04-2953-4307

〒350-1335 狭山市柏原25番地



住まいのお悩み いつでもお気軽にご相談ください。

リフォーム館
タケウチ竹内木材工業 監
☎ 04-2953-4307