

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知れません。いろんなところに点在している場合「一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1つ、カゴ1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られれば、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は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**

文房具もおすすめ。家の各所にペンやさみなどが置かれていませんか？それらを集めて、すべて広げてみましょう。リビングやキッチンなど、ペンやさみはいくつ必要か、行動を思



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。

い返して残し、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にコンパクトなので、すべて出しやすいのではないのでしょうか？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い



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!

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って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、使っちゃって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。

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！

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、買い物ついでや仕事の休み時間に運動できるのも魅力です。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で、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。月額も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！



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。

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、お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、仲間シェアして、それぞれお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？



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。

「まど断熱」で、おトクに快適に。LIXILの窓リフォーム。

今なら補助金でお得！
最大200万円



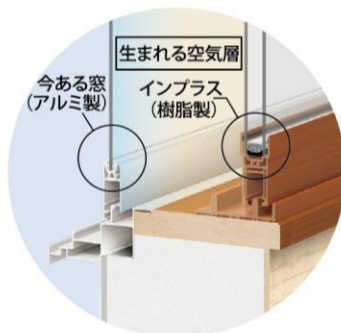
くわしくはこちら▶

LIXIL

今ある窓の内側に付ける内窓「インプラス」



1day
リフォーム



動画で解説！



今ある窓の内側に後付ける内窓「インプラス」。インプラスを取り付けることで、今ある窓との間の空気層が断熱効果や防音効果を生み出します。

今ある壁をこわさず簡単に取り替える「リプラス」



1day
リフォーム



動画で解説！



今ある窓枠の上から、新しい窓枠を取り付けるだけ。壁をこわさずリフォームが完了。断熱性能をUPした窓が熱の出入りを抑制。冬の寒さ・夏の暑さを軽減します。

写真・記事：株式会社LIXIL

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トレー上の紅茶→抹茶 ④カーテンの下に飾り ⑤手揚げーリュック

ご相談・お問い合わせはこちらまで



(株)金久保工務店

〒306-0406 茨城県猿島郡境町横塚562-24

TEL 0280-87-3108 FAX 0280-87-2180

E-mail kinchan@rose.plala.or.jp

kinchan-kanakubo.com

