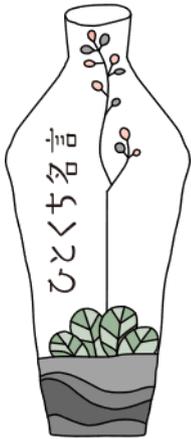
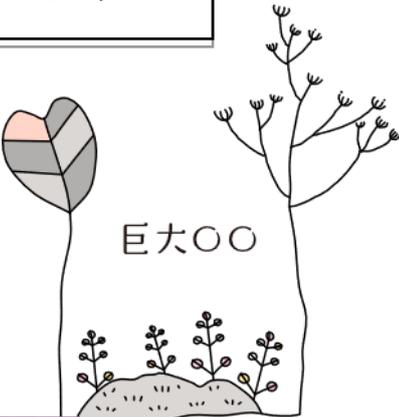




リフォームパートナー



才能で試合に勝つことはできる
 だが優勝するには
 チームワークと知性が必要だ
 マイケル・ジョーダン



今月のテーマ：昆虫



メガネウラ



オオクツワムシ



ゴライアスオオツノハナムグリ



ジャイアントウエタ



フリーガニストリア・チャイネンシス

気づかぬうちにストレスに!?

テレワーク疲れを解消するコツ!

住まいの快適レポート

在宅勤務は快適ですか? メリットがある一方で、ストレスを感じている方も少なくないかも。テレワーク疲れを解消して、元気な毎日!

テレワーク疲れに陥る要因とデメリット

オンとオフの切り替えがうまくいかず、仕事効率が低下。

運動不足で、腰痛・肩こりなどが悪化し、不調気味。

ワークスペース確保や家族への配慮などに疲弊も。

コミュニケーションがなく、孤独感に駆られる。

仕事の評価に不安を覚え、常にプレッシャーを感じる。



心身を健やかに保ちテレワーク疲れを解消しましょう!

! 時間管理を徹底し、生活にメリハリ

- 出勤時と同様に、起床・就寝時間を厳守。
- 毎朝、身だしなみを整え、きちんとした服装に着替えましょう。
- 通勤時間の代わりに、読書や運動など趣味の時間として活用。毎日のルーティンとするのが有効です。
- 就業時間を徹底し、終業後はパソコン・スマホは基本開かないように意識しましょう。



! 仕事モードになれる環境作りを

- ワークスペースが確保できない場合は、パーティションなどを利用して簡易書斎風に。また生活感を感じさせるアイテムは視界から取り除き、作業に集中できる工夫を。
- 1日のタイムテーブルを家族で共有。この時間は、掃除機をかけない、小さな子供は外で遊ばせるなどと、あらかじめ相談することでストレス軽減につながります。



運動・コミュニケーション不足解消にぜひ実践を!

- 週に数回、同僚とオンラインランチを開催。またひとり外食ランチもおすすめ。気分転換にもなり、運動不足解消にも。
- オンラインフィットネス(ライブ型)に参加。インストラクターや参加者とも和気あいあいと和めて、ストレス解消に最適。

オススメ商品
ヴィータス

暮らしに寄り添う、こちよい収納へ。

暮らしをとりまくたくさんのモノたちと上手に付き合っていくために、家全体をステージに、人の動きに合わせたモノの“居場所”を考えてみませんか。

リビングとダイニングをゆるやかに仕切りくつろぎの空間に♪

ソファに座ってすぐに使いたいものはすべて手近に置いて、快適に過ごすことができます。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

ワークスペースも、それぞれ収納のカチを変えて家族の共有スペースに♪

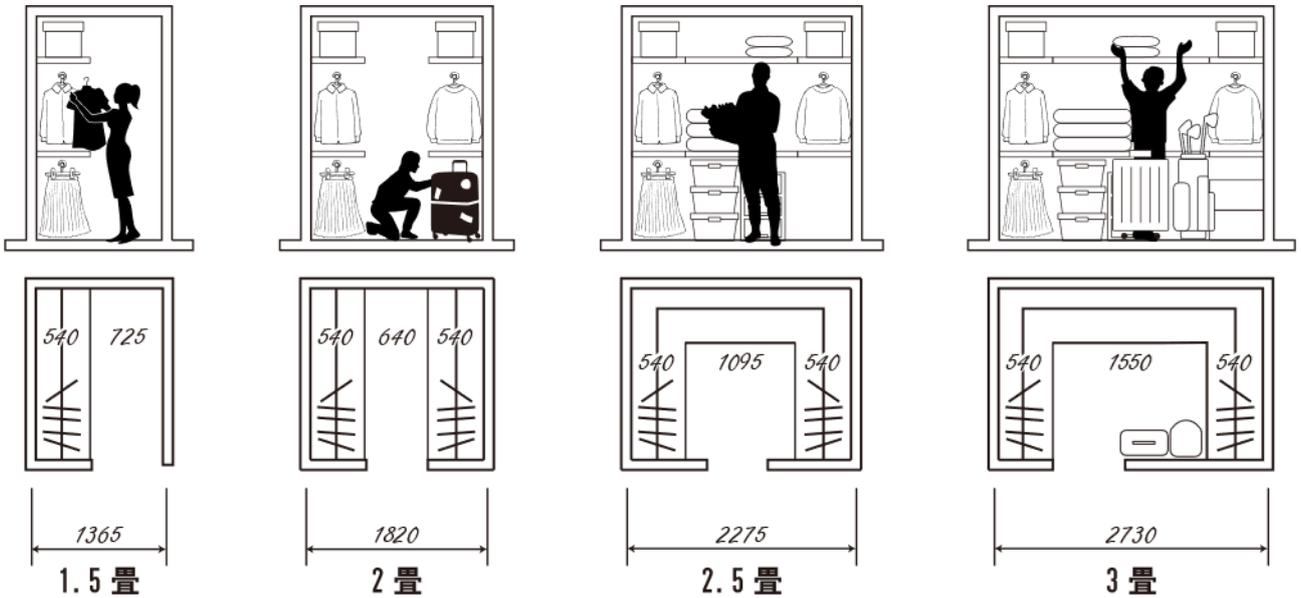
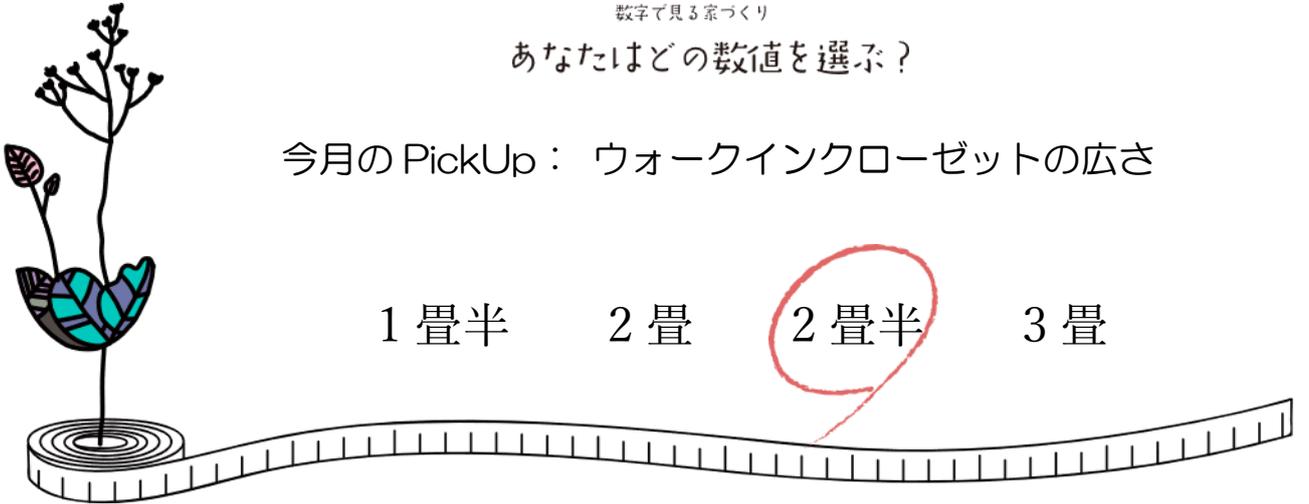
家族みんなで使う場所には、デスクを兼ねた収納がコミュニケーションをお手伝いします。

商品のお問合せは…

あなたはどの数値を選ぶ？

今月のPickUp：ウォークインクローゼットの広さ

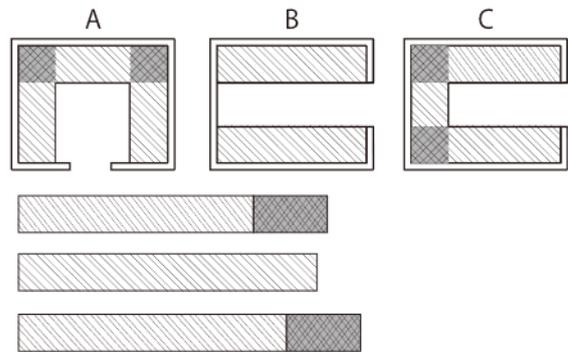
1 畳半 2 畳 2 畳半 3 畳



人が動いたり屈んだりするには、最低 65cm 程度、できれば 70cm 以上の幅が必要です。また、洋服ハンガーは幅が 40cm~45cm 程度なので、かける服の厚みも考慮し、収納スペースは 50~55cm ほどの奥行きを確保します。

人が動くスペースも収納棚も、奥行きが広すぎても狭すぎても使いにくくなります。せっかく広いウォークインクローゼットを確保しても、真ん中ががら空きになったり、奥行きや角などの使えないスペースが増えないように、棚の配置と合わせて広さの検討をします。

右図の A、B、C は同じ広さの W.I.C ですが、配置によって有効な収納面積が変わることが分かります。



また、収納は大きさよりも「適材適所」が肝心なので、特に二階建て以上の住宅では W.I.C の大収納にこだわらず、必要な場所に散らして配置することも検討しましょう。





【手まり寿司とカップ寿司】



材料

ご飯	適量
お刺身	お好みで

<すし酢> ご飯 1 合に対して

お酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
塩	小さじ 1/2



★POINT★
大葉やきゅうり、ネギなどを飾りつけると色どり良くなります。

作り方

<酢飯の作り方>

お酢、砂糖、塩を全て混ぜ、ご飯に入れて切るように混ぜ、全体になじんだら冷ましておく

<手まり寿司>

1. ラップを広げ、1/2~1/3 に切ったお刺身を置き、スプーン 1 杯分の酢飯をのせる。
2. ラップを絞って形を整えて完成

<カップ寿司>

1. お好きなカップに酢飯を詰め、お刺身をのせる。数回繰り返す完成

今月の PickUp : 世界一長いマフラー



このマフラーの長さはなんと 54・29km !!
17 万人分の首を温めてくれる長さなんです。
小児専門病院のボランティア団体の
サポーターやお友達が頑張ったそうです。

Source : cele-naru.com

リフォームパートナー
〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480
お問い合わせ先 : 0120-600-916