



大掃除や衣替えの際に“ウォークインクローゼットにしたい！”と思う方、多いのでは？

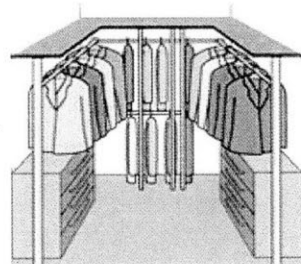
◆◆◆ウォークインクローゼットの上手な使い方◆◆◆

ウォークインクローゼットのメリットは、洋服やカバン、靴などを1か所に収納でき、あちこち探す必要がないので、たくさん持っている人にはとても便利なスペースです。部屋もスッキリし掃除もしやすくなり、季節にとらわれることなくまとめて収納でき、着替えもできます。

デメリットは中に歩くスペースが必要になるので、面積あたりの収納数が少なくなることです。

とにかくたくさんの洋服を吊るしたいという方は、壁面クローゼットの方がオススメです。狭い面積を有効に使えて、洋服が横一列に並ぶので洋服が選びやすくなります。

ご自分の生活スタイル、収納する種類と量を考えてどちらが使いやすいかをよく考えて決めましょう。



■ウォークインクローゼットを作る際の注意点■

空いている部屋にパイプを取り付けて、そのままクローゼットとして使用する方もいるかと思いますが、そのままでは衣類にトラブルが起きてしまうことも・・・

クローゼット化した部屋は締め切っていることが多いので、空気の流れが悪くなり結露、湿気で洋服が濡れたり、カビの被害にあうことも・・・また、その部屋に窓があると窓は壁よりも断熱性能が低いので結露しやすいだけでなく、太陽光、紫外線により色褪せてしまうことがあります。ウォークインクローゼットを作る時には、壁面の断熱、換気設備、窓の対策もしっかり考えましょう。

■使いやすいウォークインクローゼットにするには■

ウォークインクローゼット内部の通路の幅は70cm程がおすすめです。これは大人が両手を合わせて肘を突き出した時の横幅を60cmと考え、手に荷物を持った時でも70cmの通路幅でラクに出入りできるための設計です。このスペースは着替えスペースとしても使えるので、姿見の鏡を置くスペース、無ければ壁やドアの内側に取り付けるなどの工夫が必要です。また、迷った服を掛けたり、帰宅後一時的に掛けるフックがあると便利です。照明は少し明るめにしておくと洋服が選びやすくなります。LED照明なら紫外線が少なく色焼けの心配もなく安心です。衣類のわたぼこりが溜まりやすい場所ですので、床の掃除がしやすい配置になるように気を付けましょう。



～食べ過ぎには“胃のストレッチ”を！～

つつい食べ過ぎてしまった時にはこのストレッチで消化活動を活発にしましょう！

- ①割り座(足をお尻に沿わせる)で座る。
- ②両手で支えながらゆっくり後ろに倒れる。
膝、腰が痛い人は無理をしないこと。
- ③バンザイの形で両腕を耳につける。
- ④このまま息を長く吐きながら1分キープ。
太ももと手を引き伸ばすように意識しましょう。
(太もも同士は開けてもOK)



腰や膝が悪くてこの体勢がキツイ場合は、枕やクッションなどを背中部分に置いて(胃がある辺りが一番身体の高い位置となるように)仰向けに寝て、胃を伸ばすだけでOKです。数分この状態をキープします。食後30分程は避けるようにしましょう。

♪かんたんレシピ♪

簡単☆ライスコロッケ

(2人分)


<材料>

- ・ご飯 300g
- ・市販のトマト系パスタソース 100g
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・塩、コショウ 適量
- ・卵 1個
- ・小麦粉 パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

- ①あたたかいご飯、パスタソース、粉チーズをボールに入れよく混ぜる。
味が足りなければ塩、コショウで調整する。
- ②①を一口大に丸める。(ラップで包んで握ると手にくっつきません。)
- ③②に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
- ④170℃の油に1つずつお玉などを使ってそっと入れ、時々転がして表面がカリッと
するまで揚げます。きつね色になるまで揚げれば出来上がり～☆
*油で揚げるのが気になる方は、あらかじめ乾煎りしたパン粉をつけて、オーブンか
グリルで両面に焼き色が付くまで焼いてもOKです。

新しい の家造り

すなわちそれは古き良き時代の
日本の家造り(棟梁のいた時代)
皆様の家造りを
サポートする場所

 株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>