

# 『かわら版』

第185号  
＜発行＞  
（株）リヤベ住建  
046-267-8270



## 『こんまりメンソッドのお片付け』

絶対に戻らない「近藤麻理恵さんが独自に編み出した画期的な片づけ法」です。片づけを通して自分の内面をみつめること、どういふものに囲まれて生きたいのか「自分の価値観を発見し、これからの人生をどう生きるか」とするのです。ただの片づけではありません。では実際にこのお片づけを始めたらいいのでしょうか。その方法を簡単に説明します。

## STEP1 「理想の暮らし」をイメージする

「自分がいかに暮らしたいか」をイメージする。自分がどんな暮らしをしたいのか、理想を考えます。この時に大切なのは現状は一切取っ払って自分の望む生活を思い描くことです。どんな家、どんな服を着て、どんな香りを纏って、誰と何をしているのか詳しくイメージします。

## STEP2 「片づけ」の優先順位を決める

場所別に片づけたいものはなく、モノ別に片づけたいものは、例えば、衣類が別々の場所にあった場合も全て一箇所に集めてから片づけていきます。

## STEP3 触った瞬間「これは私」を感じるか、どうか判断する

あなたは、片づける時「捨てるもの」を選んでいませんか？ もう使えないから、必要ないから「捨てる」「こんまりメンソッドでは「捨てるもの」ではなく「残すもの」に集中していきます。

この時のバロメーターとなるのが、触った時の「ときめき」です。大好き、心地いい、かっこいい、あなたが持っていて幸せかどうかを基準にします。

## STEP4 正しい順番で片づける

片づけに半生を捧げてきたこんまりさんの経験から正しい順番があります。衣類→本→書類→小物類→思い出品→写真の順番です。この順番で片づけると、サクサク進んでいきます。

## STEP5 家にある「あらゆるモノの位置」を決める

モノの位置を決めると、全てのモノに住所が決まり、帰る場所があるので片づけやすくなり、探し物も少なくなります。家中のモノがどこにあるか頭に入っていると、頭の中も整理されます。

## 『片づけで人生が変わる！』

このリバウンドしない片づけの方法が「こんまりの流片づけメンソッド」です。いかがでしたか。専業主婦の方、お仕事をお持ちの兼業主婦の方、忙しい時間の中で片付けて本当に変身です。一度キレイに片づけ終わるまではモヤモヤしがちですが、少くも頑張ってみませんか？ ご家族皆さんで力を合わせ、

## 『お片付け大作戦』に挑戦してみてください！



今回ご紹介させて頂いた「こんまりの流片づけ」の方法は、鎌倉在中、弊社のお客様Y様からの紹介です。ヨガ講師でもあり、こんまりの流片づけコンサルタントとして活動されています。二人のお子様のお母様でもありますが、お子様が小さい頃は口うるさく、家を散らかすのは自分以外の家族でいつもイライラ、落ち着かない。お客様が来る時はとろあえす散らかっているものを見えないように奥にしまひ込むだけ。掃除はしても片づけはしない。という過ごされ方をされてきたそうです。

そんな中、「こんまりメンソッド」に出会い、片づけを終わらせた今、家がいちばん落ち着くパワースポットのような場所となり、朝の瞑想とコーヒータイムを楽しむ、心穏やかに毎日を送ることができているとのこと。



## ●花の飾り方 No.2

●場所別！花を取り入れるポイント  
花を生活に取り入れるうえで、最も簡単な方法が自宅に飾ること。例えば、次の場所に置くといいでしょう。

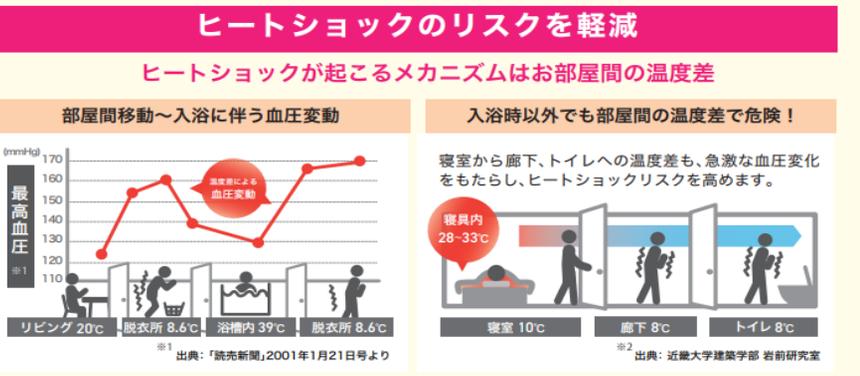
●「寝室」  
一日の終わりを迎える寝室にも、花はおすすめです。花の香りに包まれば、リラックスしながら眠りにつきます。

●「リビング」  
睡眠のための部屋なので、あまり派手なものでは落ち着きません。シンプルなものがいじょう。ラベンダーのようにリラックス効果のある香りや、

スイートピーなどの甘い香りもおすすめです。



## まるごと断熱で家全体を性能改善！ 「まるごと断熱リフォーム」は部屋間の温度差をなくします。



## 断熱リフォームを行うことで、 家中、足元まで、新築同様の暖かさを実感できます。



建て替えではない  
もうひとつの選択肢  
スーパーウォール工法  
リフォーム誕生

家一棟、  
まるごと断熱リフォーム  
をおすすめします！  
最大500万円の補助金を使って

断熱リフォームについて  
詳しくはこちらから  
動画

## 【おうちのメンテナンス】

『定期的な点検とメンテナンスが大切な家を快適に安全に長く住み続けられます。

自分でできる点検から早めの補修が大切です』

今回は、自分で出来る家の点検ポイントをご紹介します！

### 【室内】

- ◎壁・天井にしみができてい→雨漏りの可能性
- ◎壁・天井にひびが入っている→建物のゆがみ
- ◎床のたわみ→下地の腐食の可能性
- ◎扉・雨戸の開閉はスムーズにいかない→建具の立付け、ゆがみの可能性
- ◎網戸のたわみ→老朽化

### 【外部】

- ◎外壁に剥がれ・ひびが入っている→地震や老朽化
- ◎軒天井のしみ・たわみ・剥がれ→老朽化や雨漏りの可能性
- ◎バルコニー手摺・床が錆びている→腐食・防水の劣化の可能性

気が付いた時は早めに専門業者や工務店に点検をしてもらい補修しましょう！



### 【電気系統】

- ◎インターフォン・スイッチの摂食障害  
→老朽化・配線不備の可能性
- ◎コンセントが使えない  
→ねずみの被害 漏電の可能性

### 【水廻り】

- ◎蛇口・トイレの水漏れ  
→パッキンの劣化の可能性
- ◎排水溝の悪臭  
→排水管の埋まりの可能性

## 『風の通り道をつくる』

「夏場の2階は熱気がこもって、冷房も効かないし寝られないのよ」とか「家に囲まれているから窓を開けても風が全然入らないのよ」など、実際多くの方がお困りなのではないでしょうか？熱気がこもってしまう・窓を開けても風が入らない理由は「出口がないから」です。住まいの周りを家に囲まれているとしても入口と出口をつくってあげれば風の道ができ、住まいを通り抜けます。例えば、玄関ドアや勝手口ドアを採風ドア（閉めた状態でも風や換気出来るドア）にする、2階廊下の窓や吹抜け窓をFIX窓ではなく、開閉出来る窓にすることで、風が通り抜けるようになります。そうすることで、新鮮な空気を取り込み、熱気や湿気・汚れた空気を外に排出してくれるのはもちろん、冷房を使う機会を減らすことができるので光熱費もお得になります。

そして、これからの建物は、**風や太陽の光などの自然エネルギーを上手に取り入れて、少しの光熱費で暮らす住宅**が求められています。それは、冬場は低い日射を住まいの中に多く取り入れて暖めて、暖房を最小限に抑える。夏場は高い日射を屋根や庇で遮り、風の通り道を計画的につくることで、冷房を使う機会を減らす住まい。我慢して冷暖房を使わないのではなく、高気密・高断熱の建物を造ることで、今までの建物よりも快適な暮らしができます。そのような、自然エネルギーを出来るだけ利用して（化石燃料など）有限なエネルギーに頼らない住まいづくりの検討をしませんか？



## 今月のレシピ 『オクラのんにくマリネ』（2人分）



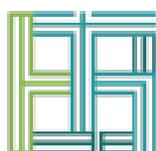
- ◆材料 オクラ 100g、 にんにく 少々  
アンチョビ（フィレ）1枚、 塩 少々  
(A) しょうゆ 小さじ1、 オリーブオイル 小さじ2

### ◆作り方

- ① にんにくは薄切り、アンチョビはみじん切りにする
- ② (A) に①を加えて混ぜる
- ③ オクラはへたをむいて塩をまぶして全体を軽くこすってうぶ毛を取り、熱湯でサッと茹でて水気を切り、②に漬ける。時々混ぜながら冷めるまでおく

『眠りやすくなる工夫①』  
風間に日光を浴びる  
日中に日光などの高照度の光を浴びておくと、夜、暗いところでメラトニンというホルモンが分泌され、その影響によって眠気を感じやすくなります。日中は無理のない範囲で日の当たるところに出ただけで、夜の眠りやすさにつながります。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270

大和市福田 662-8



QRコードで  
読み取ってね！