レーベンコミュニティ

Smilax

スマイル×リラックス

27号
2014 SPRING
[スマイラックス]

読者レポーターが行く!
ふれあい日本探訪
～菓子屋横丁～
おいしい暮らし時間
女子vs男子
花咲く季節の年中行事
節句のお話
おうちで気持ちよく疲れをとる
呼吸法でカラダの不調を整える
腹式呼吸のすすめ
おばあちゃんの知恵袋
あたたかな春に
ためしてナットク暮らしの知恵

スペースの見直しで実現!

収納力アップのワザ教えます!

www.L-Community.co.jp/

スペースの見直しで実現！

収納力アップの教えます！ワザ

暮らすうちに自然と増える物を、さまざまな工夫でスッキリ収納。物があふれてきた人、収納スペースが厳しくなってきた人へ贈る収納ワザ特集です。

クローゼット

収納力アップと欲しい物への最短アクセスを両立

最初はスッキリ暮らせていたのに、いつの間にか物が増えて、生活スペースを徐々に圧迫するようになっていませんか？ 今号ではそんな悩みに答えるべく、整理収納アドバイザーの内藤理恵子先生を監修に迎えて収納力をアップする方法を教えていただきました。

撮影にご協力いただいた高松家は、もうすぐ3歳になる來望（くるみ）ちゃんとご夫妻の3人家族。小さなお子様がいるお宅には見えないほど、表に物がなくスッキリとキレイに暮らしていました。とはいえ、クローゼットの外に衣装ケースがあり部屋が有効に使えない、納戸を上手に使えないなどの悩みはある模様。そこで、空間を有効利用する収納グッズや、使用頻度を考えた使いやすい配置方法を内藤先生とともに実践してみました。結果、衣装ケース2段分の衣服もクローゼットに収まり、すっかり見違えた収納スペースを見て「こんなに収納力が変わるなんて驚きました」（奥さま）、「どこに何があるのかわからなかったのが解消されそうです」（ご主人）と感激のコメントをいただきました。

収納が改善されれば、暮らしやすさもアップします。みなさんもぜひ実践してみてください。

今回ご協力いただいたのは
高松さんご一家

レーベンリヴァーレ大宮土呂レジデンスへ入居された高松家は、パパ・ママともうすぐ3歳の來望（くるみ）ちゃんの3人家族。駅が近いのに、子どもが多い環境がお気に入りだそうです。

監修／
整理収納アドバイザー
オフィスナイリ代表　**内藤理恵子**

育児の経験から整理収納のスキルの必要性を感じ、2008年に整理収納アドバイザーの資格を取得。現在は、整理収納サポートを中心に、セミナー講師、雑誌、TVなどで活躍中。 http://nairy.biz/

ワザ1 上・中・下に分けたブロック別仕分けが有効

一番よく使う衣類は中段、たまに使うバッグや雑貨類は下段、冠婚葬祭用の小物類などめったに使わない物は上段へ。それぞれにサイズの合ったカゴなどを用意することで収納力と、使いやすさがアップします。

カゴを使って収納力をアップ。下段にはシーズンオフの小物やバッグ類を入れます

上段

使用頻度の低い上段はふたつきの衣類ケースを活用。簡単に引き出せる小さなサイズがおすすめです。

中段

ハンガーに掛けた洋服と棚板の隙間にカゴをおいて靴下などを収納。見やすく取り出しやすい浅めのタイプが◎。

下段

ふたがないカゴは引き出すだけで中を確認できるので便利。取っ手つきのタイプをチョイスしましょう。

ワザ2 ハンガーを薄いタイプに統一！

洋服が滑らない起毛タイプなどを使えば、幅広のハンガーが不要になり掛けられる洋服の数がアップします。また、同じハンガーでそろえることで肩のラインがそろって、見つけやすく取り出しやすくなります。

ワザ3 つるす収納は時短にもグッド

畳んで収納したいパンツなどはつるす収納へ。引き出しタイプの衣装ケースと違い、ひと目でわかる上、片手でもサッと取り出せるのも魅力です。

子どもを抱っこしながらでも取り出せるので育児中で多忙なママにもグッド！

リビング&ダイニング

ワザ4 カウンター下のデッドスペースは見せる収納に

ダイニングテーブルとキッチンカウンターの下も収納スペースとして活用しましょう。ふだん飲む薬やダイニングテーブルで作業するときに必要な筆記用具、印鑑はこちらへ収納。

見えるところなので、ごちゃつかないよう蓋つきの容器を活用

ワザ5 イスの背をリモコン入れに

エアコンやDVD、テレビ、ゲームなど、たくさんのリモコンがリビングにおいてある家も多いはず。イスの背やソファーの肘掛けに掛けられるポケット収納を利用して、場所をとらないリモコンおき場を作りましょう。

ワザ6 テレビの下も有効活用

テレビやソファーの下に隙間がある場合は、木箱などで収納スペースに活用。目に入りやすい場所のため、家具やフローリングの色と合わせて存在感が前面に出ないようにします。

傷予防と滑りやすくするために、底にフェルトなどを貼りましょう

キッズルーム

ワザ7 増え続けるオモチャは増やせる収納を選ぶのが正解

大きめのオモチャ入れを買ったはずが、入りきらなくなってしまうのがオモチャ収納の常。最初から増えることを想定して、スタッキングできる収納を選ぶ手もあります。子どもでも中の物を取り出せるように、小ぶりのサイズがおすすめです。

書類ボックスの収納はラベリングが重要。マスキングテープなどに収納品を書いておきましょう

納戸

ワザ8 納戸は書類ボックスをフル活用

書類関係やアルバム、思い出の品などの雑多な物が集まりがちな納戸には、細かく分別できる書類ボックスを活用。高さのあるボックスをいくつも使うことで、空間を有効活用することができ、ラベリングすれば必要な物にすぐにアクセスできます。

収納の悩み相談室

Q キッチンのスライド収納が、ごちゃついてうまく使えない！ どうすればいい？

A 使っていないしゃもじやお客様用のお箸が、よく使う物といっしょに入っていませんか？ 同じ種類の物でも、使わない物を仕分けして下段の引き出しへ入れるだけでも使い勝手がアップするはずです。

Q 子どもが学校からもらってくるプリント類が多すぎ！ いい整理法はない？

A クリアファイルで保管するのがおすすめ。①短期保管用、長期保管用として②学年便り&提出書類、③学童、④PTA、⑤情報配信システム、⑥名簿・連絡網などでラベリングを。必ずすべてを一箇所に置き、学校とは関係のないチラシなどは入れないようにしましょう。

Q 捨てた方がいいのはわかっているけど、何をどう捨てればいいの？

A 一番使う場所のものから手をつければ、片づいた実感が得やすく意欲が持続できます。主婦ならキッチン、コスメや衣類、下着コーナーで使わない物をチェックして。

読者レポーターが行く！

ふれあい日本探訪

菓子屋横丁

日本人が大切にする「思いやり」「コミュニケーション」をキーワードに、読者レポーターご家族と和＝輪の心を探しに川越へお出かけ。有名スポット、菓子屋横丁のお菓子屋さんをレポート！

菓子屋横丁とは

江戸時代、鈴木藤左衛門が駄菓子製造をはじめて以来、大正、昭和を経て発展した菓子屋街。現在は20軒あまりが軒を連ねる、川越の観光スポット。

昔懐かしいお菓子の味

江戸時代、川越藩の城下町として繁栄した川越。「小江戸」と呼ばれ、風情あるたたずまいが市内各所に残ります。菓子屋横丁があるのは、蔵づくりの町並みが残るエリアの一角。

この菓子屋横丁でお菓子職人の仕事をレポートしてくださるのは、練馬区からご参加くださったYさんご一家。横丁発祥のもとになった老舗「松陸」の8代目ご主人にお話をうかがい、同時にきなこ玉作りも体験していただきました。「どうやって作るのかしら」と、奥様は材料に注目。たっぷりのきな粉と砂糖、黒砂糖、水あめだけのシンプルさに奥様は「体によさそう」とコメント。「昔、あめはお菓子ではなく薬で、お城に献上していたんだよ」というご主人の解説に、一同ナットク。きなこ玉ができる工程に目を輝かせていました。

横丁の会長を務める「稲葉屋本舗」では作りたてのいもどうなつに感動。「懐かしい味がほっとするね」と、ご家族で今も残る職人ワザを堪能されました。

今回のレポーター

Yさんご一家

レーベンハイム小竹町フェイヴにお住まいのYさんご一家。1歳8カ月のお子様が笑顔の中心。川越のお出かけははじめてです。

稲葉屋本舗

創業75年、昔ながらのくず湯や、川越名産のさつまいもを使ったいもどうなつが名物。

【住所】埼玉県川越市元町2-7-6【電話】049-222-2513【営業時間】9:00～19:00【休み】無休

ご主人の長井さんが、揚げたてを手にとって見せてくれました

川越名物さつまいもを使ったいもあん入り「いもどうなつ」は1個80円、6個480円

蒸した紫いもまんじゅうは、毎日店先で湯気を上げています

くず湯やふがしなど、自然素材だけを使った昔のお菓子って安心！

ママさんの！レポートまとめ

手作業の少量生産を続ける

菓子屋横丁は、昔は「あめ屋横丁」と呼ばれていて、あめ屋ばかりが並んでいたそう。全盛期は70軒ほどの店があり、一時は「上野のアメ横」よりも「川越のあめ横」のほうが有名だったとか。老舗「松陸」は、この菓子屋横丁の原点。「松陸」創始者、鈴木藤左衛門から数えて8代目の鈴木正利さんは、今も手作りと素材にこだわりながら、家族経営で店を支える職人さん。人気の金太郎あめを作る技術は感動ものでした！

松陸

菓子屋横丁発展の礎となった、鈴木藤左衛門から数えて8代目が店を守るあめ屋。

【住所】埼玉県川越市元町2-11-6【電話】049-222-1577【営業時間】10:00～17:00【休み】月曜（祝日の場合は営業）

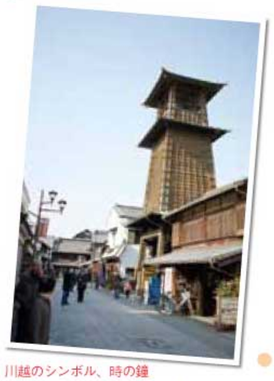
ハンドルをくるくる回すとあっという間にきなこ棒に切れ目が入ってきなこ玉に！

材料をあわせて練り、手で棒状にして分けた状態

奥様が、棒状にのばしたものをハサミでチョキン

←バラバラになったきなこ玉↓「松陸」人気商品、天然ニッキ使用のニッキ飴は200円

菓子屋横丁の成り立ちを説明してくださる鈴木さん



川越のシンボル、時の鐘

立ち寄りスポット

川越まつり会館

豪華絢爛な山車の魅力を体感

「川越まつり」は、国指定重要無形民俗文化財。祭りで実際に曳かれる、豪華な山車を、定期的に2台ずつ入れかえながら展示。館内にある大型スクリーンでは迫力の祭りの映像が流れる。

【住所】埼玉県川越市元町2-1-10【電話】049-225-2727【休み】第2・4水曜（祝日の場合は翌日休）【入場料】大人300円、小・中学生100円【開館時間】4～9月は9:30～18:00（閉館18:30）【駐車場】12台【アクセス】東武東上線・JR川越駅から東武バス10分「札の辻」下車徒歩すぐ

女子 VS 男子 花咲く季節の年中行事 節句のお話

元々は厄除けや、穢れを祓うための行事が、時代とともに形を変え、女子の節句、男子の節句となりました。節句のはじまりやお供え物の由来など、ご紹介します。

桃の節句（上巳の節句）

ひな祭りは、平安貴族発祥!?

元は旧暦3月の最初の「巳の日」、水辺で身の穢れを洗い流す農村儀礼がありました。また、古来から人形に不浄をたくし、川や海に流して災厄を祓うという風習があり、これらが結びつき、平安時代には、貴族が人形で体をさすり息を吹きかけ、心と体の汚れを移したあと、川や海に流して身を清めたそうです。

江戸時代に入ると、女子のための人形を飾る「雛祭り」へと行事の内容がうつり、武家から町人へとひろまっていきました。

{お供え物の由来}

桃の花は古来より、邪気を祓う力があるといわれ、白酒（元々は桃花酒）は、上巳の日に飲むと万病をふせぎ、長寿をたもつといわれています。
菱餅の菱形は、心（無事な成長を願う気持や邪気を祓おうとする強い気持）を表しているといわれ、着色に使用されるクチナシやヨモギには邪気を祓う力があるといわれています。

お雛様マメ知識

男雛と女雛、左右どちらに置くのか迷ったことはありませんか?
関東を中心に一般的には、女雛を向かって右に置きますが、かつてはその逆でした。昭和に入り、国際儀礼に習い、皇室中心に男性が向かって左、女性が右というのが浸透し、雛人形も女雛を右に置くのが一般化しました。
ただ、関西、特に京都では、日本古来の風習から、女雛を左に置きます。人形の種類にもよりますが、現代ではどちらでも間違いではありません。

卵や乳製品を使わない

和風イチゴババロア

カロリーが気になる
大人の女子会にもおすすめ!

材料［4個分］
イチゴ…150g、甘酒…120g、絹ごし豆腐…100g、粉ゼラチン…5g、水…大さじ2、飾り用イチゴ…4粒

作り方
1. 大さじ2の水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
2. 細かく切ったイチゴ、豆腐、甘酒をミキサーに入れ、なめらかになるまで撹拌する。
3. ゼラチンを湯煎にかけて溶かし、②に加えて撹拌する。
4. グラスに流し入れて冷蔵庫で固め、スライスしたイチゴと、好みでミントを飾る。

フルーティーで飲みやすい

甘酒スムージー

甘酒がちょっと苦手……という方におすすめ!

材料［各グラス1杯分］
◎イチゴ味　イチゴ…50g、水…80cc、甘酒…50g
◎桃味　白桃（缶詰）…50g、水…100cc、甘酒…50g

作り方
1. 材料を全て冷蔵庫で冷やす。
2. イチゴと桃をトッピングに使う分を少し残し、細かく切る。
3. 桃と水をミキサーにかけ、ペースト状になったら甘酒を加え、さらに撹拌する。
4. グラスに注ぎ、トッピング用の桃をのせる。
5. イチゴも同様の手順。

※水を少なくして氷を入れても良い。

端午の節句

「女天下」から男子の成長を願う日へ

日本では古来、5月の田植えの前に女性だけが家の中にこもり穢れを祓い身を清める儀式をおこなう「五月忌（さつき）み」という風習がありました。これが中国から伝わった端午と結びつき、菖蒲やヨモギで屋根をふいた小屋に前夜からこもり、菖蒲酒などで穢れを祓うようになりました。

農耕民族である日本において、田植えは最も大切であり、5月4日の夜から5日にかけて「女天下」と称し、元々は女の日でした。

武家社会となる鎌倉時代から、「菖蒲」と「尚武（武士を尊ぶ）」の節句へと移行します。江戸時代には、男子の節句とされ、鎧や兜を飾り、こいのぼりなど立てて男子の成長や立身出世を願ってお祝いをするようになりました。

{お供え物の由来}

柏は新しい芽が出るまで古い葉を落とさないことから、家督が途絶えない縁起物として柏餅は日本独自の風習です。

こどもの日マメ知識

5月5日は端午の節句と同時に、1948年に定められた国民の祝日法により、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として「こどもの日」となりました。
こどもの日の候補に、桃の節句3月3日や、学年のはじまる4月1日など出されましたが、東北以北の地域では3月はまだ寒すぎ、4月1日はエイプリルフールと重なるなどという理由で却下されたようです。
また、当初は、5月5日が祝祭日で3月3日は祝祭日でないことに、男女差別という見方もあったようですが、歴史的に見ても、元は「五月忌み」の女の日であり、現代ではゴールデンウィークの構成日であることから、5月5日が適しているのではないでしょうか。

女の子も男の子も一緒にお祝い「こどもの日」

みんな集まってカップ寿司パーティー

大勢集まったら、くじ引きでペアになり、お互いの好みを聞きながら盛るのがおすすめ!
コミュニケーションが自然にとれ、自分の分を盛り付けるよりきれいにできますよ。

材料［4～6人分］
◎すし飯　米…3合（ダシ昆布…5×10cm、酒…大さじ1）、すし酢（酢…100cc、砂糖…大さじ3、塩…小さじ2）
◎鶏そぼろ　鶏ムネ挽き肉…200g、酒…大さじ2、砂糖…大さじ1、しょう油…大さじ1、生姜汁…小さじ1
◎炒り卵　卵…3個、砂糖…大さじ1、塩…小さじ1/3
◎酢ばす　ハス…100g、酢…大さじ3、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1/2
◎その他の具　絹さや、サケ、イクラ、甘酢生姜、でんぶ、マグロ、キュウリなど好みの具

作り方
1. ご飯を炊き、合わせ酢を混ぜてすし飯を作る。
2. 小鍋に鶏挽き肉と調味料を入れて中火にかけ、箸で混ぜながらポロポロに水分がなくなるまで炒り煮する。
3. ボウルに卵、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせ、小鍋に入れて中火にかけ、数本の菜箸を使って手早くかき混ぜながら炒り卵を作る。
4. ハスは皮をむいて1mm位の厚さに切り、耐熱皿に水大さじ4と粉末ダシの素少々（分量外）を一緒に入れ、ラップをかぶせて2分加熱する。ハスが熱いうちに水気を切り、合わせ酢に入れる。
5. その他、ほぐしたサケやイクラ、また小さく切ったマグロやキュウリなど、好みの具を用意する。
6. 透明のカップにすし飯と好きな具を重ねながら盛る。

監修／（株）シー・フェアー 代表取締役
牛久保千恵
食に関するマーケティング・企画を主とする（株）シー・フェアーの代表。また、フードプロデューサーとして、「体の中から健やかに美しく」をテーマにレシピ開発もおこなう。「きれいにネット」で、オリジナルレシピを配信中。
● http://www.kireini.net

呼吸法でカラダの不調を整える

“腹式呼吸”のすすめ

おうちで気持ちよく疲れをとる

健康維持の司令塔である自律神経がバランスを失うと、不眠や疲労、肩コリなどの不調がおこります。カラダの調子を整えるために、腹式呼吸を意識してみませんか？

深い呼吸を意識して自律神経を整える

最近よく眠れない、肩コリやめまいがする、疲れがとれないなどカラダの不調が気になる人。それは、自律神経の乱れが原因かも。

自律神経には、交感神経と副交感神経というふたつの神経があります。交感神経は、昼間の活動時や刺激に対して活発に働くため呼吸は浅く、回数が増える胸式呼吸に。逆に副交感神経は、睡眠時やリラックスしたときに活発に働くもの。呼吸は深く、回数は少ない腹式呼吸になります。ふだんは、無意識のうちに交感神経と副交感神経のスイッチを切り替えて、自律神経の働きのバランスをとっています。

何かと忙しく、情報や刺激、ストレスが多い現代人は交感神経のスイッチが入りっぱなしの傾向が強いので、浅い呼吸が増えて酸素の供給が十分ではない状態が続きがち。意識して深い呼吸をとり入れることで、副交感神経を活発に働かせ、自律神経のバランスが整い、カラダの不調もやわらぎます。その簡単な方法が、腹式呼吸。腹式呼吸のメリット、実践法は下記を参考にしてください。

ポイントは3つだけ！

腹式呼吸のメリット

血液循環を良好にする

腹式呼吸は、肋骨のいちばん下、みぞおちの上にある横隔膜を上下に動かす呼吸法。胃腸や肝臓など内臓をマッサージすることになり、血液の循環を良くします。

心臓や肺への負担が少ない

浅く呼吸数の多い胸式呼吸に比べ、少ない呼吸数で酸素を多くとり込むので、心拍数が落ち、心臓や肺への負担が少なくなります。

精神が安定する

腹式呼吸は副交感神経を活発に働かせることで不安を軽減し、精神をリラックスさせます。また、怒りや切迫感、焦燥感を改善するといわれています。

監修／
ウェルネス コーディネーター
花田愛

あらゆる人の元気を支援するために、脳科学の知識を活かして、ダンスの基礎とスポーツを融合させた独自のプログラム「SPARK」を広げている。

● http://www.spark-tfe.co.jp

腹式呼吸＋ストレッチ

呼吸法とカラダの動きを連動させてストレッチをすることで、
副交感神経の働きがUP！　肩甲骨や足の動きもスムーズにします。

1 準備の深呼吸

丹田といわれるおへその少し下あたりに手をあて、思い切り４秒間、鼻から息を吸い、口をすぼめて８秒間かけて息をはく。これを、３回くり返す。

4秒吸う → 8秒はく ×3

2 手を上げる

息を鼻から４秒かけて吸いながら、両手をクロスさせ真上に上げ、手のひらをあわせる。カラダ全体を上にのばすようにする。

3 前屈する

口から息をはきながら、８秒かけてカラダをのばし、前屈する。

4 カラダを右に倒す

3 の状態から息を吸いながら、４秒で 2 へ戻す。次に息を口からはきながら、８秒かけて上体を右へ倒す。息を吸いながら、４秒で 2 へ戻す。

5 カラダを左に倒す

息を口からはきながら８秒かけて上体を左へ倒す。息を吸いながら、４秒で 2 へ戻す。

6 上体を回旋する

息をととのえ、2 の姿勢で、腰を軸として上体を時計回りへ回旋させる。息を吸いながら８秒で１周。息をととのえ、反対側も同様におこなう。

1 に戻っておしまい！

おばあちゃんの知恵袋

あたたかな春にためしてナットク昔ながらの知恵

話題の塩麹の作り方から冷凍した大福の活用法、キッチンのお悩みや冬にはいたブーツの賢い収納法まで、「なるほど」とうなずく生活の知恵をご紹介。

監修／
NPO法人おばあちゃんの知恵袋の会
講師　村尾宣子

日本に昔から伝わる暮らしの知恵、民間療法などの研究と普及を、インターネットや出版、セミナーを通じておこなっている。
http://www.chiebukuro-net.com/

自家製塩麹の簡単な作り方

料理に幅広く使える万能調味料

非加熱、無添加で大人気の発酵調味料、塩麹を家庭で簡単に手作りしてみませんか？　肉や魚、野菜などを漬ける、塗る、まぶす、塩代わりに味つけに用いる、ドレッシングなどいろいろ使えて、冷蔵庫に入れておけば約５～６カ月保存可能。麹はスーパーなどで手に入ります。塩麹は疲労回復、老化防止、美肌になるなど体にもいいことがいっぱいです。

塩麹の作り方

1. 麹200g、塩60g、水300ccをタッパーなどの密封容器に入れて混ぜあわせる。金属製容器はさびるのでNG。
2. ふたはガス抜きのため少しゆるめにし、常温保存。水は常にひたひたになるように追加する。
3. 毎日上下をかき混ぜて1週間ほどおくとでき上がり。そのまま冷蔵庫で保存し、1～2週間に1度かき混ぜる。

残った大福活用法

お湯をかけて即席お汁粉に変身！

大福をいただき余ってしまったら、ひとつずつラップに包んで冷凍保存。解凍してそのまま食べてもOKですが、即席お汁粉にすることもできます。お椀に解凍した大福を入れて熱湯をかけるだけ。中の餡を箸で出してかき混ぜるとお汁粉になります。ぜひお試しを。

食べきれない果物は凍らせる

バナナやパイナップルが余ったら、カットして冷凍を。凍ったまま食べられるほか半解凍でジューサーにかければ、フレッシュジュースやスムージーに。おいしくリメイクができる。

排水口のぬめり防止ワザ

アルミホイルを丸めてポイ

キッチンのシンクの排水口は、ぬめりとニオイが悩みのタネ。ぶら下げタイプなど化学薬品系のぬめり取り剤は多数市販されていますが、刺激臭や環境への影響が気になるところ。エコにぬめりを取るには、アルミホイルを小さく丸めて2～3個排水口にいれておく方法。アルミから出る金属イオンが、細菌繁殖を抑えてくれます。表面が黒っぽく変色したら取り替えます。

酢水洗浄をプラス！

アルミホイルを使うぬめり取りは、作用が穏やか。毎日、夕食の洗い物が終わったら、排水口に酢水をかけ、汚れをためないようにするのもぬめり防止のポイント。酢水はスプレー容器に酢1、水1の割合で作りキッチンに常備。除菌・消臭作用効果が役立つ。

春の疲れに昆布水

ヨウ素パワーで元気に！

何だか体がしゃきっとしない春の疲れに、昆布水を作りおきして毎日コップに１杯、飲んでみましょう。昆布特有の栄養素、ヨウ素が基礎代謝を高めて疲労を回復。フコイダンが血をきれいに保ち、免疫力を高めます。３㎝角に切っただし昆布と水をコップに入れ冷蔵庫でひと晩浸すだけ。昆布はそのまま食べても、まとめて佃煮にして食べてもOKです。

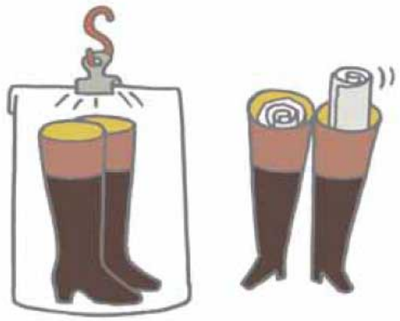
たくさん作りおきも便利

だし昆布10㎝をハサミで細切りにして、ボトルに入れた水１ℓの中へ入れる。冷蔵庫で3時間以上おいて完成。2週間は日持ちし、飲み切ったらもう一度、１ℓの水を入れて使うことができる。

ロングブーツの保管法

つるし収納法でスッキリ

冬に活躍したロングブーツ。専用の箱は邪魔だから捨ててしまったという人は、次の季節までぶら下げて収納すると型くずれを防ぐことができます。丸めた新聞紙をブーツの中に入れ、タテ長のビニール製ゴミ袋（40×65㎝くらい）を上からかぶせ、目玉クリップではさみます。S字フックにかけクローゼットの中などにぶら下げて保管します。



シューキーパーを自家製で

しばらく履かない革靴などは、自家製シューキーパーで型くずれを防止。新聞紙を丸めて靴の先に詰め込み、割り箸を1本かかとからつま先に向かってかませるだけ。新聞紙は、湿気やニオイを吸い取る効果もある。

Leben Information

タカラレーベンは太陽光発電マンション供給ランキング3年連続全国1位になりました!

レーベンコミュニティの親会社タカラレーベンは、太陽光発電マンションの累計供給実績が2013年12月末時点で全国1位、2013年単年の供給実績でも3年連続全国1位を獲得しました。竣工物件のうち太陽光発電マンション比率は約40%、来期には50%を超える予定で、中期経営計画の50%超という目標を達成する見込みです。今後もタカラレーベンでは、太陽光発電マンションを積極的に推進し、自然エネルギーを通じた社会貢献に努めてまいります。

本誌イラストレーター花島ゆきの新刊『七十二候の暮らし術』が発売されました!

花鳥風月豊かな日本ならではの、72もの季節感をまとめた一書。ひとつずつの季節について、自然の風景や日常の過ごし方が、お馴染みのほんわりとしたタッチのイラストとともに描かれます。料理やしつらいの仕方、お参りのしかたなど暮らしに役立つ内容も豊富で、季節の移り変わりがいとおしくなる一冊です。

スマイラックス読者に

『七十二候の暮らし術』をプレゼント!

ご希望の方は、左の応募ハガキで該当箇所にチェックを入れてご応募ください。

『七十二候の暮らし術』
著・イラスト／花島ゆき
ブルーロータスパブリッシング刊

撮影風景をお届け

巻頭の収納特集にて雰囲気抜群の一枚。オフショットもふくめて、撮影カットは入居者様へプレゼントしています。

スマイラックスでは撮影にご協力いただけるご家族を募集しています。左のハガキからご応募ください!

編集後記

制作スタッフのウラバナシや撮影現場の風景をちょっぴり公開。

編集K：ふれあい日本探訪で訪れた川越の菓子屋横丁では、お店の奥でお菓子が作られている現場を見学。昔ながらに手作りされ、できたての甘ーい香りを嗅いだ後は、店頭のお菓子がより輝いて見えたから不思議です。撮影にご協力いただいたY様ファミリーもおみやげをお買い上げ。昔ながらの手作りのお菓子っていいものですね♪

編集T：今回の巻頭特集の撮影では、人見知りするとうかがっていた来望（くるみ）ちゃんのご機嫌を心配していましたが、最後には話かけてくれるまでに！　可愛い笑顔にメロメロになりました。