

Smilax

スマイル
&
リラックス

41号
2017 Autumn

| 特集 |

性格診断に合わせてお片づけ！

タイプ別収納術



収納便利グッズプレゼント！

セルフ診断でパーソナルタイプをチェック!

まずはリラックス。深く考えず、いつもと同じようにおこなってください。

Check 1



指を組んだとき、
親指が下になっている
のはどちらの手ですか？

Check 2



腕を組んだとき、
下になっているのは
どちらの腕ですか？

▼▼▼ 診断でわかる「4つのタイプ」結果はこちら ▼▼▼

Check 1 左 Check 2 右 「パワフルタイプ」



コツコツとした作業が苦手なパワフルタイプは、マイルールをつくって簡単に収納する方法が最適。自分のモノはどこにあるかきちんと把握できますが、興味がないモノはしまい込むと忘れてしまう傾向も。細かく仕分けてしまうと、とたんに面倒になってしまふため、カゴやBOXでざっくりと収納するのがオススメです。

Check 1 右 Check 2 左 「バランスタイプ」



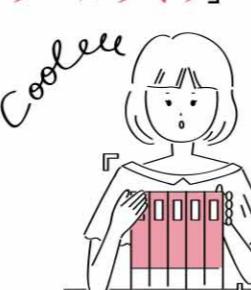
見た目と実用性のバランスを重視するタイプ。ごちゃごちゃとした見た目が嫌いなため、中身が見える透明タイプのグッズは不向き。ビジュアルがモチベーションを上げてくれるため、好みの収納グッズを購入すると維持しようと頑張れます。片づけは見えるところからざっくりと、その後は徐々に細かく時間をかけていくのが成功の近道。

Check 1 右 Check 2 右 「エナジータイプ」



視覚で物事をとらえ、直感的に行動するエナジータイプは、美的センスに優れ、片づけ方法さえあっていればとことん整理できる感覚の持ち主。反面、細かい分類や元の位置に戻すといったルーティンワークを苦手とする傾向も。パッと出せて、サッともしまえるワンアクション収納がオススメです。

Check 1 左 Check 2 左 「クールタイプ」



片づけが得意で、仕組みさえできていればいつもキレイな空間が保てるクールタイプ。ただし、空間の認識やたくさんの色の把握は苦手なので、区切り方・色の取り入れ方を失敗してしまうと片づけにつまずいてしまうこともあります。文字や数字の認識力が高いので、ラベリングやリスト化などの管理方法が向いています。

クールタイプ 津田様のお悩み

お悩み 1



子どもと大人のモノが混在するリビング付近。インテリアがまとらない……。

お悩み 2



どんどん増えていく子どものおもちゃ。種類も数が多くて整理ができない……。

性格診断にあわせてお片づけ!

タイプ別収納術

ひとくちに片づけと言っても、そのやり方は実にさまざま。今回はお片づけアドバイザー・木場めぐみ先生監修のもと、4つの性格にあわせた片づけのコツをご紹介します。



今回ご協力いただいたのは
津田様ご家族



レーベン三郷 kiramekiへの転入は約4年前。住み慣れた土地だったこと、部屋の目の前がひらけ眺望が良かったことが決め手だったのだと。ベランダを充実させてゆっくり過ごすことが主人の今の夢なのだそうです。

パーソナル診断で、
片づけタイプをチェック。



お片づけアドバイザー
木場めぐみ

照明メーカーで照明コンサルタントとして勤務後、お片づけアドバイザーとしてsosoおうちメントを主宰。独自のカウンセリングにより、性格・ライフスタイルにあった収納術を提案する。
● <http://soso-fys.com>

お悩み 2

Kids' Space

子どもは基本的にエナジータイプ！
楽しみながらお片づけできる仕組みが大切。



1箇所にまとめて
いるものの、モノが多
く煩雑な印象に。



| Point.1 |

ざっくりポイッとワンアクション収納

子どもが自動的にお片づけできるよう、キッズスペースには大きめなBOXにざっくり投げ込めるワンアクション収納を採用。おおまかに種類や大きさを決めておくと、ごちゃごちゃしがちなオモチャ類もまとまって見えます。



撮影を終えてみて



診断結果が私の性格を表していてちょっとビックリしました。下の子も生まれてこれから男の子が2人になるので、今回のアドバイスを参考に、自分たちなりの片づけルールを決めたいと思います。

診断結果に沿ってテキパキと収納方法を変えていく木場先生。「大切なのは、自分の性格と収納方法の特性を見極めること。あとは、お片づけをした後にどんな生活がしたいか、しっかりとイメージすることです」とポイントを奥様にレクチャーします。最終的に仕上がった室内を見て、「これなら子どもも簡単にお片づけできそうだね」と喜んでいただけました。ライフスタイルをさらに豊かにしてくれるタイプ別収納術。ぜひ皆様も挑戦してみてください。

| Point.2 |

使うモノを入れ替えて、お片づけラクラク

オモチャや絵本はすべて出しておくのではなく、今のマイホームのものを収納棚に。選ばれなかったオモチャたちはダンボールBOXに収納し、別の場所へ。物量を絞ることで、散らかった見た目もお片づけの手間も一気に解決します。



自分たちの暮らしを見つめて、ベストな片づけスタイルを。

お悩み 1

Living

クールタイプの片づけは、すっきりした見た目と管理方法がポイント。



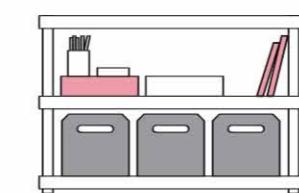
| Point.1 |

扉つき収納で、見た目スッキリ

きちんとした見た目にこだわるクールタイプは、ごちやごちやとモノが見えるのが苦手。扉つきの収納を使用し、中は小分けボックスで仕分けるのがベスト。



ちなみに
「パワフルタイプ」は…



効率を重視するため、フレキシブルに対応できるオープン収納の中に、ボックスタイプを入れるミックス収納がオススメ！

| Point.2 |

ラベリングで一目瞭然

色を多用することが苦手なので、シンプルなクリアケースに使用方法をラベリング。ルールをつくっておくことで、誰が片づけてもいつでも同じ場所に。



ちなみに
「バランスタイプ」は…



ビジュアルがモチベーションを左右するため、好みのケースを購入して片付け気分を高めるのがベスト。ラベルやマスキングテープでデコレーションするのも◎。

Topics

レーベンコミュニティと提携! ENEOSでんきで賢くお得な電気ライフ、はじめませんか?



『Smilax Vol.40』でお知らせした「ENEOSでんき」とレーベンコミュニティの提携。「利用できるか知りたい」「いくらトクするの?」といった声を多数いただいたため、2号連続でご紹介します! 「ENEOSでんき」は、10年以上

の電力事業の実績があり、経営も電力供給も安定。信頼できる会社であるだけなくとってもおトク。電力会社の切り替えの大切なポイントは「安心」と「価格」。電力会社を切り替えるだけで賢く節約してみませんか?

まずはENEOSでんきを利用できるか CHECK!

すべての項目で Yes とお答えいただいた方が対象です。

- ① 東京電力管内に住んでいる Yes • No
- ② 住んでいるのはオール電化マンションではない Yes • No
- ③ 高圧一括受電など建物全体で電気契約をしていない Yes • No

我が家は
いくら得するの?

東京電力エナジーパートナー(従量電灯B)から
「ENEOSでんき」に切り替えると※1……



ひとり暮らし
平均月額使用量
200kWh
平均月額電気料金
5,550円
年間約
2,310円 おトク!※2



2~3人家族
平均月額使用量
300kWh
平均月額電気料金
8,230円
年間約
5,470円 おトク!※2



4人家族
平均月額使用量
400kWh
平均月額電気料金
11,150円
年間約
10,210円 おトク!※2

※1 「Vプラン」と「ねんとく²割(2年間の継続申し込みで、最大24カ月間、電気料金を割引)」利用時の1~2年目の場合を想定

※2 契約アンペアは40Aにて算出／燃料費調整額・再生可能エネルギー発電促進賦課金は上記金額にふくまれておりません/JXTGエネルギー(株)独自の前提による試算で、金額は参考目安です。



と思った方は 卷末のアンケートハガキへ!

アンケートハガキのF・G欄にお答えいただいた方には、「ENEOSでんき」へ切り替えた場合の試算金額や電力切り替えのアドバイスのご連絡をさせていただきます。

News

レーベンスクエア東鷺宮ライトアリーナが「ごみを減らしてきれいな街づくり表彰」で最優秀賞に輝きました!

“ゴミも貯まればタカラの山”

レーベンスクエア東鷺宮ライトアリーナでは、「ゴミも貯まればタカラの山」をキャッチコピーにゴミの資源化に積極的に取り組んできました。この取り組みを久喜市宮代衛生組合「ごみを減らしてきれいな街づくり表彰」の資源リサイクル推進団体部門に応募したところ、見事最優秀賞に選ばれました。2016年の買い取り総合計金額は、なんと380,540円。この金額は、長期修繕計画資金の一部として活用されるほか、マンション美化など資産価値アップにつながる資金や緊急時の修繕などの財源として活用されていく予定です。



埼玉県久喜市に位置するレーベンスクエア東鷺宮ライトアリーナ。



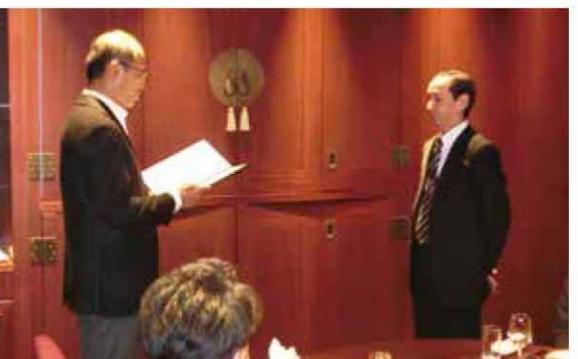
同マンションでは、3ヶ月間ごとの資源回収の実施報告書を掲示。回収重量や買い取り金額などを明記したものとなっています。

Report

優秀管理員の表彰式をおこないました

7月22日の夕方から、毎年恒例の優秀管理員の表彰式が東京池袋でおこなわれました。2017年度の受賞者は6名。10年以上のベテランから契約5年の管理員までが選出されました。受賞者は、無遅刻無欠勤であることや業務内容などを検討のうえ厳正なる審査の結果選出されます。

表彰式のあとには、懇親会も開催。各管理組合理事長から祝辞をいただいたほか、受賞者の謝辞、日常の業務についての議論なども交わされ、発展的な会となりました。



受賞者には、賞状と記念品を授与しました。

今回の優秀管理員はコチラ! /

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ① レーベンハイム湘南松風 篠谷明子 管理員 | ④ レーベンリバーランド東京ラ・トーレ 渡辺徹 管理員 |
| ② ル・アール八王子 井上チカ子 管理員 | ⑤ マリーナガーデン 篠木秀男 管理員 |
| ③ レーベンハイム滝坂レジデンス 内木治 管理員 | ⑥ レーベンハイム中央林間シェール 植木すみゑ 管理員 |

和やかな雰囲気のなかで懇親会もおこなわれました。





①型紙を使いローラーで色づけをするローラープリントは、自由な発想でTシャツやバッグをデザインできるので子どもたちに大人気。②紙粘土に飾るバーツは、色も形もさまざま。③子どもの発想を活かすよう、スタッフがうながしてくれます。④飛羽君は木に登るカブトムシをイメージした独創的なデザインを発案。⑤もの作りが親子のコミュニケーションのきっかけに。⑥想像力を働かせて展示品を見ると、思わぬ発見も。

SPOT DATA

千葉
船橋市
ふなばし
アンデルセン公園

童話の世界が広がる 緑豊かな憩いの場

1800年代のデンマークの牧歌的風景を再現したメルヘンの丘をはじめ、創作体験のできる子ども美術館、アスレチックや動物ふれあい広場などからなる公園。子どもから大人まで一日中遊べるスポットとして人気を博している。

047-657-6627 / 入園料大人900円、高校生600円、小・中学生200円、4歳～未就学児100円、子ども美術館体験料は別途／毎曜休（祝日の場合は開園）／9:30～16:00 / 千葉県船橋市金堀町525 / 新京成電鉄三咲駅からセコメディック病院行きバスで15分、アンデルセン公園下車すぐ

PRESENT
アンデルセン童話をモチーフにしたモビールをプレゼント!
詳しくはP.15へ

今回の体験プログラム

想像した形に
つくりあげる
楽しさを体験

ローラープリント

「版画のアトリエ」でおこなわれたローラーアートは、Tシャツやトートバッグなどにローラーで色を着けられる体験。ハートや星などの型紙や油性マジックも用意され、子どもたちは自由にクリエイティビティを発揮することができます。

紙粘土

この日の「陶芸のアトリエ」は紙粘土体験。貯金箱かランプのどちらかを選んで制作しました。飾り用のバーツや紙粘土を接着剤で貼り付けるなど、幼児には難しい工程もあったものの、それぞれユニークな造形になりました。

COLORFUL!!!

自由自在に描いて誰でもアーティスティック



アイデアを、
自分の手で形にする

「すっごい楽しかった!」「全部最高におもしろかった!」と、子どもたちが目を輝かせたのが、ふなばしアンデルセン公園子ども美術館のもの作り体験。子ども美術館のもの作りは、決まり事が少なく自由度が高いのが特長です。今回体験していただいた飛翔（ひしょう）くん、飛羽（あすは）くん、飛愛（とあ）ちゃんの三人兄弟は、ローラーアートと紙粘土に挑戦。作業スタートから、アイデアを形にする楽しさに段々

とめり込んでいき、想像以上の集中力を發揮していました。できあがった作品は三者三様。個性が浮き彫りになったデザインに、両親は「こんなに違うものができるなんて、おもしろい!」と目を見張っていました。

「子どもの自由な発想でもの作りをすることは、創造力・発想力を鍛えるのにも役立ちますし、子と一緒に作ることでコミュニケーションも生まれます」。そう話すのはスタッフの永島邦行さん。「アート」と身構えず、楽しむことでこそ、のびのびとした発想の作品がきaggるようです。

感性を育む アート体験へ

アートな体験の宝庫「ふなばしアンデルセン公園子ども美術館」を、読者とともに体験。イマジネーションを羽ばたかせる楽しさを、レポートします。



#ヨーグルトバーク



cao_life まだまだアイスが美味しいっ!

季節を問わず、とにかくアイスが大好きな私です。1日に3~4個食べてしまうこともしばしば。さすがにカロリーも気になるし……と思っていたら、ヘルシーな手作りアイスを発見! 簡単に作れるし、トッピングも好きなものを自分で選べる、そしてフォトジェニック! オレオやグラノーラをいれたりしても美味しいですよ。



目 必要なもの

(20cm×15cmのパット1枚分)
プレーンヨーグルト(450g)1パック/はちみつ大さじ1/☆トッピング/冷凍ベリーミックス適量/冷凍マンゴー適量

作り方

- ①ヨーグルトを耐熱容器に入れ、ラップをせずに600Wで2分加熱する。キッチンペーパーを敷いたザルに移し、しばらく置いて水気を切る。
- ②①の水切りしたヨーグルトにはちみつを加え、よく混ぜる。
- ③パットにクッキングシートを敷き、②を入れて平らにならす。こ

作り方

- の時、ヨーグルトは薄めにのばしておくと、トッピングが沈み過ぎず、可愛く仕上がります。
- ④⑤にバランスよくベリーやマンゴーをのせ、ラップをして2時間ほど冷凍庫で冷やし固める。
 - ⑥完全に固まったら、包丁で食べやすいサイズに切り分ける。できあがり。
- 切り分けたものを保存容器に入れて冷凍庫へ入れておけば、いつでも手軽に食べられますよ。



#オープンいなり



cao_life カラフルに楽しく♪

いなり寿司というと、美味しいけれどなんだか地味なイメージではないでしょうか? しかし、そのイメージを覆す、見た目も華やかでテーブルの主役になってしまうような可愛いいなり寿司を見つけました。逆さまにひっくり返して、ちらし寿司のように上に具材をのっけたいなり寿司です。パーティーにもピッタリです♪ トッピングは好みで。

目 必要なもの

(2人分)
油揚げ4枚/☆めんつゆ(2倍濃縮)大さじ3
/☆砂糖大さじ1/☆水120ml/酢飯適量
/トッピングお好きなものを適量/(今回は、大葉・エビ・イクラ・枝豆・錦糸卵・しぶ漬け・胡瓜・たくあん・桜でんぶを使用しました)

作り方

- ①油揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯で油抜きをして水気を切る。鍋に☆を入れて火にかけ、油揚げを加えて落としふたをし、弱火で10分ほど煮含める。
- ②酢飯を揚げに合わせた大きさにぎり、揚げの中に詰める。
- ③バランスや彩りを見ながら、好きな具材をトッピングしていく。できあがり。



揚げはふちを内側に折り返しても可愛いですが、難しければそのままでも。酢飯は揚げの8分目くらいまで詰めると、トッピングをのせた時に綺麗に仕上がります。

cao_life

かおしの

Happy Deli

cao_life

監修/インスタグラマー かおし



パンと器とビールが大好き。おうちごはんと食べ歩きを愛してやまない主婦＆会社員。フォロワー数10万人を誇るInstagramのネットワークを使った食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。
https://www.instagram.com/cao_life

お手軽カンタンにつくれるのに、しっかり美味しい&ちゃんとかわいい!

Instagramで大人気のかおしさんが、SNS映えするメニューを紹介します。



#カマンベールアヒージョ



cao_life 今週もお疲れ様でした!

アヒージョは手軽に出来て美味しいので、おつまみによく作ります。Instagramで見つけたのは、カマンベールチーズをどーんと丸ごと1個使ったアヒージョ! まず、そのビジュアルに釘づけ♡ そして食べてみると、カマンベールをそのまま食べた時よりもまろやかな風味になっていてトロトロで美味しい!

これは、おうち飲み会でもキャンプでも注目の一品になるはず。



目 必要なもの

(直径15cmのスキレット1個分)
オリーブオイル 100ml/カマンベールチーズ1個/エリンギ1本/ミニトマト5個/ニンニク1かけ/塩2~3つまみ/タイム適宜/パゲット適量

作り方

- ①ニンニクをみじん切りにする。エリンギは一口サイズに切り、カマンベールは6~8等分に切る。
- ②スキレットにオリーブオイルとニンニクと塩を入れて加熱し、ニンニクがブクブクとなるまで弱火で加熱する。
- ③真ん中にカマンベールを置き、その周りにエリンギとミニトマトを置き、タイムをのせる。
- ④弱火のまま10分ほど加熱する。できあがり。

美味しいパゲットをスライスして、トロトロになったカマンベールをのせて食べてみてください。美味しさに感動するはず♡

clean up

5
粘着シートつきローラー
どこでも活用術

粘着シートつきローラーといえば、カーペットやマット類のホコリを取るものと思われがちですが、実はさまざまな場所で使うことができます。例えば服のホコリを取りたり、ベッドに落ちた髪の毛を取ったり。最近は自立型や壁掛け式など、バリエーションも増えています。ブラシよりも簡単に使えるため、いつでも取りやすい場所に置いておくと便利です。



シューコロークに縦型ローラーをかけておくと、でかける前に洋服のホコリがさっと取れて便利。

health

3
ひと工夫して
地球とお肌に
優しい毎日を
石鹼を使わずタオルや海綿で
ボディウォッシュ

お風呂で体を洗うとき、毎日なんとなく使ってしまうボディソープ。実は肌に必要な皮脂まで洗い流してしまっている可能性があります。お肌のカサカサが気になる人は、ボディソープを使わずにタオルで優しく体をこすり、お湯で洗い流す日をつくってみましょう。肌本来の力で保湿できれば、入浴後のボディクリームが不要になるかもしれません。

気分に合わせて麻と綿のタオルなどを使い分けたり、自分の肌に合う素材を探したりするのも楽しみのひとつ。



天然海綿の柔らかなスponジは、洗い心地が抜群。

cooking

1
家にある調味料で
納豆を洋風に

スーパーで売っている醤油ダレつきの納豆に、黒胡椒と塩、オリーブオイルを混ぜるだけで納豆が洋風の味に早変わり。洋食のおかずを1品足したいときに便利です。バジルやパセリなど、緑色の葉物を加えるとさらに風味がアップ！ 食卓に並べたときの彩りもよく、栄養バランスも整います。

ミルつきケースの黒胡椒や岩塩で挽きたての味を楽しんで。オリーブオイルはエキストラバージンがオススメ。



clean up

4
使ったあとに流すだけ
簡単お風呂のカビ予防

長雨の季節がやってくると気になるのがお風呂のカビ。でも入浴後、ひと手間加えるだけでカビ対策ができます。そのひと工夫とは、冷たい水で風呂場の壁を洗い流すこと。カビの原因となる石鹼カスを流し、湿度を下げることで誰でも簡単にカビを予防できます。寒暖差が大きくなり朝晩の湿度が高くなる秋こそ、湿気対策のはじめどきです。



雨が続く秋は
梅雨並みに
湿度の高い季節

黒やブラウンなど、濃い色の壁の浴室はカビを見逃しがち。浴室を極力明るくした状態で、隅々まで流しましょう。

画集を飾れば
部屋の一角が
アートスペースに



ハイセンスな表紙の海外
絵本や雑誌で、部屋の雰囲気をワンランクアップ。
時々本を入れ替えて、変化を楽しんで。

interior

2
お気に入りの絵本や雑誌を
ラックに飾って収納

自分の好きな絵本や雑誌を、本棚に入れずに飾って収納してみませんか。表紙を見せるだけで部屋の雰囲気が変わり、本を入れ替えればちょっとした模様替えにもなります。お気に入りのページを開いて飾ったり、シリーズを並べて表紙の違いを楽しんだり、レシピ本を置いて料理を作ったり。置く場所によって、楽しみ方が広がります。



上下に装飾のある
ラックなら、クラシカルな雰囲気に。

暮らしノート

by スマイラックス編集部

知っているとちょっとうれしいお役立ち情報や

暮らしが少し快適に、便利に、楽しくなるようなアイデアを、

編集部がピックアップしてご紹介。

読んだあとは、ぜひ試してみてくださいね！

新たに年金を受け取れる方が大幅増！ 年金受給資格が25年から10年へ

年金を納めた期間が短い人、期間に不安がある人は要チェック！
2017年8月から、公的年金を将来受け取るために必要となる「受給資格期間」が25年から10年へ短縮されました。

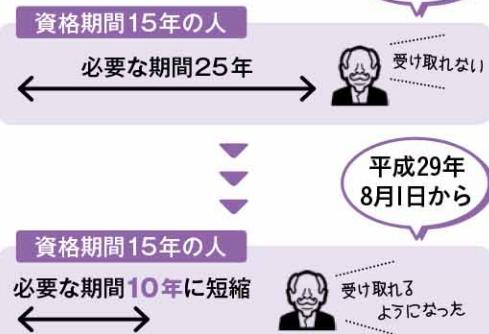
これまで年金の「受給資格期間」は25年間。1カ月でも足りなければ、1円も受け取ることができず、払い戻しになっていました。年金制度の課題となっていた無年金者を減少させるため「受給資格期間」が見直され、今年の8月からは、10年間で年金を受け取れるようになりました。これにより、新たに年金が受け取れるようになった人は60万人超となります。ただし、年金額は原則、納めた期間に比例するので、10年しか納めていない人が受け取れる年金額は、40年間満額納めた人の4分の1となります。

▼▼年金額アップのPointはコレ！▼▼



暮らしに役立つ マネーレッスン

「資格期間」って何？



①保険料を納めた期間

(国民年金、厚生年金を納めた期間と
厚生年金の被扶養配偶者である期間)

②保険料を免除された期間

③合算対象期間（※）

①～③を通算した期間が10年(120月)以上
あると、年金を受けとることができる。

※昭和61年3月以前に、サラリーマンの配偶者だった期間、
平成3年3月以前に、学生だった期間、海外に住んでいた期間など

監修／飯村久美

アイプランニング代表。ファイナンシャルプランナー。家計診断は800世帯以上。TVや雑誌でも活躍中。著書に『子どもを持ったら知りたいお金の話』などがある。
●http://www.fp-iimura.jp/



＼5分であたまをやわらかく／ あたまの エクササイズ

ひと筆書きパズル

ひと筆書きできる図形はどれですか？
A～Dの中からひとつ選んでください。

答えは「レーベンコミュニティ」公式サイトへ！

まずは [レーベンコミュニティ](#) 検索 で検索
TOPページ ▶ おすすめコンテンツ

