



絆

つうしん



社長のつぶやき

1年で最も過ごしやすい季節がやってきました。5月の大型連休は皆さんいかがお過ごしでしたか。私は連休後の平日にフェリーを利用し「黒部アルペンルート」と「能登半島の旅」を予約してました。ところが思わぬ反対の声が・・・高齢者の運転は不安、能登半島地震の被災地の観光は不謹慎などと。発生から5カ月。時間の経過とともに関心低下が懸念される中、「現状を知ってもらった方がよい」と受け入れる人がいる一方、「面白半分ではないか」と眉をひそめる人も。被災地など悲しい出来事があった土地への旅は「ダークツーリズム」と呼ばれるそうです。専門家は、被災地にもメリットはあるとし、旅行後も継続する関係性づくりを呼びかけると。私も「物見遊山」ではなく宿泊や買い物での支援もできるのではと思いましたが、すべてキャンセルしました。

後期高齢者になって1年が過ぎ、「身体機能の低下」を感じる出来事が・・・。ゴルフプレイ中、足がツリ、歩くのもままならぬ状態に、又お墓詣りに行き、階段を一気に登ったら、足腰がガタガタで立っているのもやっとなりで、帰りの階段は、手摺りや石垣の壁につかまり、やっとなりの思いで帰りました。情けないやら、これから墓守りどうしようか、危惧される出来事です。最近お墓の跡継ぎがいないのか、空き墓も目立つようになり、生花と造花が逆転しそうな状態です。将来お墓の管理に不安が募ります。そんな中、孫(3人)より「誕生日おめでとう」のメッセージカードが届きました。「ジジイいつまでも元気で長生きしてね」の文字に、勇気をもらった今日この頃です。(良)

施工事例 浴室改修工事

①施工場所：長崎市 N様邸 工期：約5日間

【着工前】



【完成】



【完成】



【施工のきっかけ】
・築30年以上経過したタイルの浴室だが、冬場寒いと所々傷んできたので改修したい。
【施工のポイント】
・高断熱浴槽仕様のユニットバスに改修。暖房換気扇も設置して、冬場の寒さから開放された。合わせて、洗面所の内装も改修した。



(徹)

住まいを快適に導く 12星座別 インテリア占い

Table with 12 columns for zodiac signs: 牡羊座, 牡牛座, 双子座, 蟹座, 獅子座, 乙女座, 天秤座, 蠍座, 射手座, 山羊座, 水瓶座, 魚座. Each entry includes a date range and a short text description.

Watercolor Workshop (水彩工房) logo and contact information for Kawamichi Co., Ltd. (株式会社カワミチ). Includes phone number 0120-3202-56 and address in Nagasaki.

Advertisement for Nagasaki City Reform Subsidy (長崎市リフォーム補助金制度). Promotes a 10% subsidy for home renovation work.

少しの工夫でおうちが快適!

# 住まいのスッキリ!! “収納”術



野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

## 片付けが苦手な方へのアドバイス

部屋を片付けたいという気持ちがあっても、どうしたらよいかわからない、難しいというお話を伺うことがよくあります。今回は、片付けが苦手という方のために、上手く片付けるコツをアドバイスします。

### <片付けを始める前の心構え>

物の量や片付ける場所によって、片付けの所要時間は大きく変わります。片付けは一度にやり遂げるものではなく、積み重ねることで成果が現れます。無理はせず、長続きさせることを考えて始めましょう。

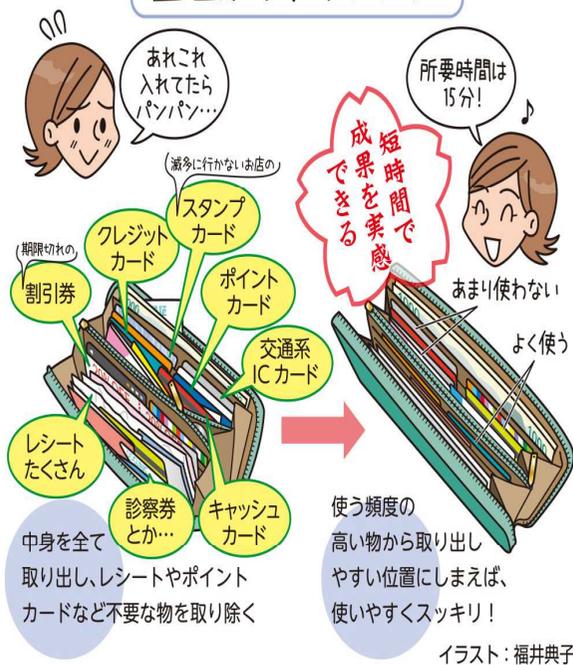
- 一度にすべて終わらせようとしない。
- 余力が残っている段階でやる。
- 当日の夕食は外食にするなど頑張り過ぎない。

### <片付けの基本的なステップ>

基本的な片付けの進め方は、玄関でもキッチンでもリビングでも同じ手順。この①～④の流れで進めましょう。

- ① 出す: 片付けたい場所の物を全部外に出す。
- ② 選び取る: 「使っているかいらないか」を基準に必要な

## 手始めに、お財布の整理からチャレンジ



物を選び取り、総量を減らす。

- ③ 仕分けする: 同じ用途の物などを分類してまとめる。
- ④ しまう: 置き場所を決める。使う頻度の高い物ほど出し入れしやすい場所に置くのが基本。

### <最初の片付けにオススメの場所>

まずは狭いスペースや、限定された物が収納されている場所から始めると作業がはかどります。

● 財布: 片付けが苦手な人は財布からスタート。レシートやポイントカードなど不要物がないか、片付けの手順の確認に最適。片付けの効果も短時間で実感できる。

- 冷蔵庫: 賞味期限など不要物の判断がしやすい。
- 下駄箱: 靴や傘など収納されている物が決まっているので、必要な物の比較がしやすい。

片付けることで、暮らしの利便性が高まります。苦手意識を抑えて、片付けやすい場所からチャレンジを!

## 今日の晩ごはん かに風味かまぼことアボカドの巻きずし

材料 4人分

- かに風味かまぼこ..... 20本程度
- ごはん..... 茶碗4杯分
- 酢..... 大さじ3
- 塩..... 小さじ1/2
- 白ごま..... 大さじ2
- 大葉..... 12枚
- 錦糸卵(せん切り)..... 卵1個分
- アボカド..... 1個
- レモン汁..... 小さじ1
- マヨネーズ..... 小さじ2
- しょうゆ..... 小さじ1
- わさび..... 適量



- 1 かに風味かまぼこ8本をほぐす。ボウルに温かいごはんを入れ、酢、塩を混ぜ合わせたら、ほぐしたかに風味かまぼこを白ごまを入れてさらに混ぜ合わせる。
- 2 アボカドは皮をむいて種を取り、縦8等分に切ってレモン汁を振りかけ、マヨネーズ、しょうゆ、わさびと和える。
- 3 ラップを広げた上に、①のごはんの半量を20cm×20cmほどに薄くのせ、その上に大葉6枚をのせる。
- 4 ③の上に②のアボカド4本と錦糸卵をのせてラップごと巻く。ラップの上から押さえて形を整え、ラップを巻き込まないように引き寄せていく。ラップを外したら、上に残りのかに風味かまぼこをのせて形を整える。同様にもう1本作る。
- 5 巻きずしを1本8等分に切り、器に盛り付ける。

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)



## 暮らしの知恵袋

### ～生ごみの二オイ対策を!～

夏になると特に気になる生ごみの二オイ。気温が高くなるとより菌が活発に繁殖するため、注意が必要です。二オイを少なくする対策法をご紹介します。

#### ● 水に濡らさないように処理を

水気があると菌が増殖してしまうので、野菜くずなどはシンクの水切りカゴには捨てずに新聞紙に包んでゴミ箱へ。新聞紙が生ごみの水分を吸収してくれます。新聞紙を使わない場合も、濡れない場所に小さなポリ袋などを置いて、都度野菜くずを捨てていくほうが良いでしょう。お茶がらも、水気を絞ってから捨てます。

#### ● 冷蔵庫や冷凍庫を活用

ごみ収集日までに日がある場合は、水気を切った後に冷蔵庫や冷凍庫に入れておくという方法も。密封できるケースなどを専用にして、常温で放置せずすぐにそこに入れることを習慣にすると、衛生面も気にならずに二オイ対策ができます。