



熊澤です

寒い日が続いていますが、体調を崩さずお過ごしでしょうか？手洗い・うがいですっきり予防をして、この寒さを乗り切りましょうね。突然ですが、皆さんは片づけが上手ですか？私は下手で、見えないところに隠すのが上手です。

結果、そこを開けるたびに「あ〜」とため息をつき、蓋をするように戸を閉める・・・を繰り返しています。

片づけが嫌いな理由は、物一つ一つを取り上げ「いるらない」を選別するのに時間がかかるからです。

しかし、先日面白い本を見つけました。片付け方を教えてくれる本です。それを読むとなぜ時間がかかるのか？そもそもなぜモノが片付かないのかがよくわかり、まさに目から鱗でした。詳細は中頁にまとめましたので、一読下さい。

新しい年が明け、今年の干支は辛卯(かのとう)です。意味は「草木が枯れて新たな世代が地面を覆う」だそうです。

長年の不要物は一掃して、新たな気持ちで一歩を踏み出すのも良いですね。



## 料理教室2010開催レポート



年末に向けて仲間と集う機会が多くなる時期。家族や友人と楽しい時間を過ごすには美味しい料理が欠かせませんよね。そこでプロからおもてなし料理を習おうと12/7に料理教室を企画しました。講師がイタリアで習得してきたおもてなし家庭料理をサンウェブのショールームキッチンを使って実施しました。

<p>まず最初に講師より作業手順と、調味料の使い方などで素材の旨味が出せるお話をお話しました。</p>		<p>さあ、実践です。手順を思い出しながら作業を進めます。グループ毎に協力しながら交流も深めていました。</p>
	<p>今回の内容をちよこつとご紹介します</p>	
<p>見た目も美味しさのひとつですので、盛り付けにも力が入ります。とても美味しくでき、参加者も満足です。</p>		<p>今回の料理は ・白身魚のカルパッチョ ・ペンネパスタのミートオープン焼 ・ティラミス</p>

## 参加された方の声



- ◆システムキッチンを使って、また、IHを使って料理ができて楽しかったです。IHも使い方がわかれば安全で、お掃除も楽なので今後の参考にしたいです。(K様)
- ◆知らない方と協力合ってひとつの料理を作ることは楽しいことだと思いました。有意義な一日でした。(長澤様)
- ◆IHの使用方法が体験できて良かった。ご指導を受けながら皆さんと楽しくお料理し、出来上がったお料理は特別美味しかったです。家でも早速作ってお客様を呼びたい気分です。キッチンの最新設備も見学でき、すばらしさに只々感心してしまいました。(Y様)
- ◆手軽に美味しいおもてなし料理を教えていただけて参考になりました。初めてIHを使用して便利だと感じました。(S様)

ご参加いただきました皆様ありがとうございました。

(レシピが必要な方はお問合わせ下さい。お送りします。)

## 住宅エコポイント改正



平成22年11月26日に平成22年度補正予算が成立し、住宅エコポイントの対象拡充が決定しました。

エコ住宅のリフォーム等に併せて設置する住宅用太陽熱利用システム(ソーラーシステム)、節水型便器、高断熱浴槽が新たにポイント発行追加となります。(ポイント合計上限300,000/戸)

	既存窓の内側に窓をつける	断熱サッシへの交換	複層ガラスへの交換
① 窓断熱			
	ポイント例 掃出し窓18,000/㎡所	掃出し窓 18,000/㎡所	掃出し窓 7,000/㎡所
② 外壁、屋根・天井または床の断熱改修	外壁	屋根・天井	床
	ポイント数 100,000	30,000	50,000

+

③ バリアフリー改修	手摺の設置	段差解消	廊下幅等の拡張
	ポイント数 5,000	5,000	25,000
④ 太陽光発電	ポイント数 20,000/戸		
⑤ 節水型トイレ			
⑥ 高断熱浴槽(ユニットバス)			

①②のどちらかの主工事と同時に③～⑥の工事にもポイント発行しますというものです。

対象期間も平成23年12月31日までに工事着工したものと延長されましたので、断熱工事をお考えの方にはこの期間に工事することをお勧めします。詳しくは弊社までお問合わせ下さい。



# 断捨離のすすめ



皆さんは「断捨離」(だんしゃり)をご存知ですか？

「不要・不適・不快なモノとの関係を文字通り、断ち、捨て、離れ、引き算の解決方法によって停滞を取り除き、住まいの、暮らしの、身体の、気持ちの、人生の新陳代謝を促すこと」

(断捨離.comより)

住まいが片付かないという悩みはもとより、身体の不調、煩わしい人間関係、忙しすぎる状況も解決するそうです。

## ◆断捨離の効果◆

- ・持っているモノは自分自身の投影。断捨離はモノを捨てることで自分の「しこり」や「コンプレックス」に気づき、そこから自身を解放させるトレーニングになる。
- ・自分の持っている総量が把握できるので、同じモノを買ってしまう無駄がなくなる。
- ・断捨離を繰り返すうち、選ぶ力が研ぎ澄まされ「捨てるに値するもの」の基準が徐々に厳しくなっていく。

## ◆やり方◆

- ・メモとペンを片手に家中を歩き回り、各部屋のどこにガラクタが溜まっているかチェック。
- ・その中で軽症から重症までのランク付けをし、「軽症」から手をつける。

## ◆断捨離する際の注意◆

- ・そのモノが使えるかより、今自分に必要かで選別。  
今使っているか、本当に好きで、良い思い出のあるものだけを残す。モノ軸ではなく自分軸で考えるようにすること。
- ・「いつか使うであろう」という考えは、今後自分がその状況を作り出さなければ良いことなので、定期的に使っていないければ処分する。
- ・一度に全部をやらなくて大丈夫。場所を決めて少しずつ繰り返し実施すること。
- ・リサイクルはモノを再流通させることでそのモノの居場所ができるとう理解すること。
- ・修理が必要なモノ(家)は即実行すること。放置をしておくとその目をみるたびにエネルギーレベルが落ちる。  
修理は自分自身への投資と思うこと。
- ・子供のモノは最終決定を本人にさせること。

## ◆断捨離後は・・・◆

- ・何かを買ったら何かを捨てるルールを作る。
- ・使ったモノは元の場所に戻す。
- ・本当に必要か欲しいもの以外買わないと決心する。



断捨離のポイントは目に付く大きな場所からではなく、洗面台の引き出しや机の上の書類の整理からです。キレイにした達成感を徐々に増やし、大きな場所へ向かうのが成功に繋がります。

誰もが経験をしたことのある片付け後のスッキリ感。その時、自身にはエネルギーが満ち溢れています。こういう気持ちで毎日が過ごせれば快適ですよ。私もキッチンの引き出し一段から少しずつやってみようと思います。(熊澤)

## INFORMATION

### ●花粉情報

昨夏の猛暑により昨年同時期に比べて約10倍近い花粉の飛散だそうです。飛散開始は2月上旬からと予測。処方薬である「抗ヒスタミン剤」の効き目には個人差があるので飛散が始まる10日前頃には処方を受けたほうが良いとのこと。軽症ですむよう早めのケアを心がけましょう。

### ●インフルエンザ

1月に入ってからインフルエンザ発症者が横浜市内どの地域も増えています。年齢別では20~30才が最も多く、次に30~50才・10~18才までの学生、4才児と続いています。予防接種をしても、こまめな手洗いがいを心がけ、予防をしていきましょう。



### 【イベントカレンダー】

毎回ご好評頂いています教室やセミナーを2011年も以下の日程で開催します。参加ご希望の方はスケジュール帳に記入いただき、お申し込みをお待ちしております。(詳細は都度お知らせします)

5月 21日(土) 網戸張替え実習  
9月 3日(土) 耐震補強セミナー  
12月 3日(土) 年末修繕教室



住まいの問題解決隊 株式会社イデア  
〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランボア2F  
営業時間9:00~20:00 電話フリーダイヤル 0120-39-3992  
ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>

※イデア通信は、今までに工事をした方、資料請求いただいた方、セミナーに参加いただいた方を対象に配布をしています。ご意見・ご要望・ご提案なんでもお待ちしております。(熊澤)