

ケイハートかわら版

~heart to heart~



整理収納
の
コツ

今ある収納をとことん使いましょう！

少しずつ涼しい季節になってきましたね。お部屋の気になっていた場所を片付けるのにちょうどいい季節です！涼しくなったら片付けたいと思っていた部屋はリビング？それとも子ども部屋？

すぐにでも始めたいところですが、まずは計画を立ててみませんか！無計画に収納グッズの購入から始めてしまうと、収納グッズであふれてしまい、本末転倒！ってことにもなりかねません。

物の量に合わせて収納グッズをそろえるのではなく、収納スペースに合った物を所有して生活するという意識をいつも持って暮らしていけたら理想的ですね。

1日10分でも見直しをして、徐々に必要なものだけにしていきましょう。

既存の収納グッズをとことん使って、すっきりと秋を迎えませんか？

暮らしの まめ知識

ゴム手袋 活用法♪



お掃除などに使うゴム手袋。どうしても利き手の指に穴が開きやすいですね。すると、まだ使えるもう片方はゴミ箱行き…

当社ではそんな手袋を再利用！

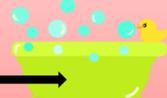
まず手袋を裏返し、手首の方からひと吹きして空気を入れると…あっという間に指先まで裏返ります。右手用は左手用に、左手用は右手用に変身！ぜひおためしください

毎日のおふろ掃除、浴槽の中だけでなく、洗い場側の面も洗っていますか？

座って体を洗う場合が多いので、洗い場側はシャンプーやボディソープなどの石鹸カスが付きやすい場所なんです。さわってみてザラザラしていたら浴槽の中と同じようにピカピカに磨きましょう！

おそうじコラム

ココです！



10月の野菜

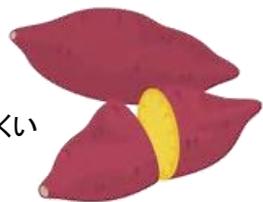
さつまいも

・ヒルガオ科サツマイモ属

・原産地…メキシコ、中央アメリカ

本来の旬は9～10月ですが、最近は貯蔵技術が完備しているため、年間を通して出回っています。主成分はでんぷんで、カロリーは米の1/3程度です。また、食物繊維が豊富で、便秘改善により美肌効果など女性に嬉しい食材です。さつまいものビタミンCは熱に強いので、加熱調理しても壊れにくいといわれています。皮にはカルシウムが多く含まれており、オーブンで皮ごと焼き、そのまま食べると良いでしょう。寒くなってくると焼き芋が恋しくなってきますよね～♪

低温でゆっくり火を通すと、ホクホクとした触感と甘みを引き出してくれるそうです。



～今月の一品～

『さつまいもとリンゴの甘煮』



さつまいもの皮はそのまま、りんごは皮をむいてそれぞれ食べやすい大きさに切ります。

水が入った鍋にさつまいもを入れて、火にかけます。少しやわらかくなったら、りんごを入れて煮ます。りんごがやわらかくなってきたら、砂糖とレモン汁(甘さはお好みで♪)を加え、さらに煮込んだら出来上がりです！！

我が家の食卓によく出てきた、好きな一品です♡♡♡

物語のある部屋 小説や映画の登場人物の部屋を紹介します

絲山秋子著「ダーティ・ワーク」



～ギタリスト熊井望の部屋～

ライブで女の子から花を贈られる熊井はクールでかっこいい女性。花より米、という彼女の部屋はギターやアンプで雑然としています。クローゼットには数枚の黒いシャツとリーバイス、ジャケット、そしてステージ用の服だけ。冷蔵庫の中は明かりがただ煌々としています。

人との関わりを疎ましく思う一方で、彼女は孤独と死を常に恐れています。ある日かつてのバンド仲間と再会したことから、熊井のかたくなな心が少しずつ変わっていきます。



株式会社ケイハート (本社事務所)
〒330-0063 さいたま市浦和区高砂2-10-1-403

<http://www.k-heart.co.jp/>

06 0120-6969-17

- ♥整理収納サービス・コンサルティング
- ♥セミナー企画・運営
- ♥ハウスクリーニング
- ♥改修工事
- ♥引越トータルサービス(分類から収納まで)
- ♥家事代行
- ♥原状回復工事
- ♥模様替え