

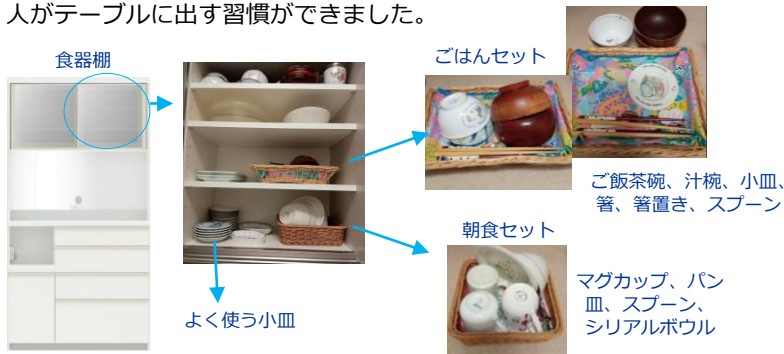
収納方法でよく聞く

グルーピングってなんのこと？

例 キッチングルーピング収納

料理をする人だけでなく、どの食器がどこにあるか、家族みんなが分かるようにするのが目的です。

まず、頻繁に使う食器は、取り出しやすい高さで、なおかつテーブルに近い側に収納しました。さらに、朝食で使う物と夕食で使う物をそれぞれカゴにまとめました。その効果は・・・朝は「朝食セット」のカゴを、夜は「ごはんセット」を、先に気が付いた人がテーブルに出す習慣ができました。



何かをする時に一緒に使う物を一つのグループとみなし、一緒に収納することを**グルーピング収納**といいます。色々な場所から様々な道具を取りに行くという手間が省け、今までの行動パターンがより良くなるという効果とともに、効率よく作業ができるようになります。オフィスでも随所に応用できる便利な知識です。

日常的に使用する頻度の高いものであればあるほど、その効果を実感することができるでしょう。

また、グルーピングをすることにより、ライフスタイルに合った必要なものの量、「適正量」が分かってくるので、次第に余分なものが減っていきます。

グルーピングのコツ

- グループを壊さないように、使用した後はもとの場所に戻す。継続が大事！
- ラベリングをしてさらにわかりやすくする

我が家のレシピ 手抜き編

～超お手軽ロールキャベツ～

材料 (2～3人前)
キャベツの葉 6枚くらい
ウインナー 1袋
トマト缶
コンソメ 塩コショウ



ひき肉のタネをウインナーで代用します。レンジでチンして柔らかくしたキャベツをウインナーに巻いて煮込むだけ。お好きな味付けでどうぞ！

おそうじコラム

最近は大掃除より秋掃除が話題です。

わざわざ年末の忙しく寒いときにやる必要はありませんよね。それに汚れが冷えてかたまる前の柔らかいうちに落としたいものです。

暑さがやわらいできたら、少しずつ秋掃除を始めましょう。カーテンなどの大物の洗濯や、塀や門の掃除など外側から攻めて行くのがおススメです！

年末のハウスクリーニングのご予約はお早めに♪

ケイハートではハウスクリーニングのご予約をいつでも承っていますが、一足早く11月にいかがでしょうか。12月よりも比較的希望にそった日程をご案内できます。汚れの気になるキッチン、バスルームなどの水回りのクリーニングや、エアコン内部の洗浄など、ぜひプロにおまかせください！

エコなおはなし

そろそろ肌寒くなって、カイロが欲しい季節になってきました。SDGsが広まった近年では、エコなカイロが見直されています。

①オイル式カイロ

別途ベンジンなどが必要ですが、オイルで発熱するためとても暖かく、長時間持続するのが特徴。100年近くも使用されつづけてきた超ロングセラーアイテムです。



②充電式カイロ

身近なUSBで充電できるものが人気です。携帯のバッテリーとして使用することもできるので、外出先で重宝しますね！

③リフォームカイロ

内溶液の科学反応を利用したタイプ。スイッチを押すと即座に40℃くらいに温まります。再利用の際は湯せんをする必要がありますが、数百円で買える手軽さが人気です。

使い捨てではないエコなカイロを皆さんもぜひ、使ってみてはいかがでしょうか？



スタッフイチオシ！

新潟 故郷の味
食べられる 菊

「かきのもと」10月～11月が旬

新潟の秋の旬の食べ物に食用菊「かきのもと」があります。これは新潟下越地方の呼び名で、中越地方では「おもいのほか」と呼ばれています。花弁は赤紫で、シャキシャキとした歯ごたえの良さが特徴です。クセもなく食べやすく、我が家ではよくお浸しで食べていました。

子供のころ新聞紙を引いてその上で大きなザルが一杯になるまで花びらをむしらされていました。昔の人は「不老長寿の薬として」食べていたそうです。菊は中国では生薬として使われていて、見た目にも美しい菊花があります。

