

# 暮らしの通信

小さなスペースだから簡単！自由で楽しく空間づくり

## 暮らし上手のトイレアレンジ

住まいをおしゃれに彩ると、毎日の暮らしも少しだけ楽しくなります。いつも使う見慣れたトイレを、センスのいい空間に変えるアイデアを紹介します。

### トーンを揃えた中にアクセントをひとつ

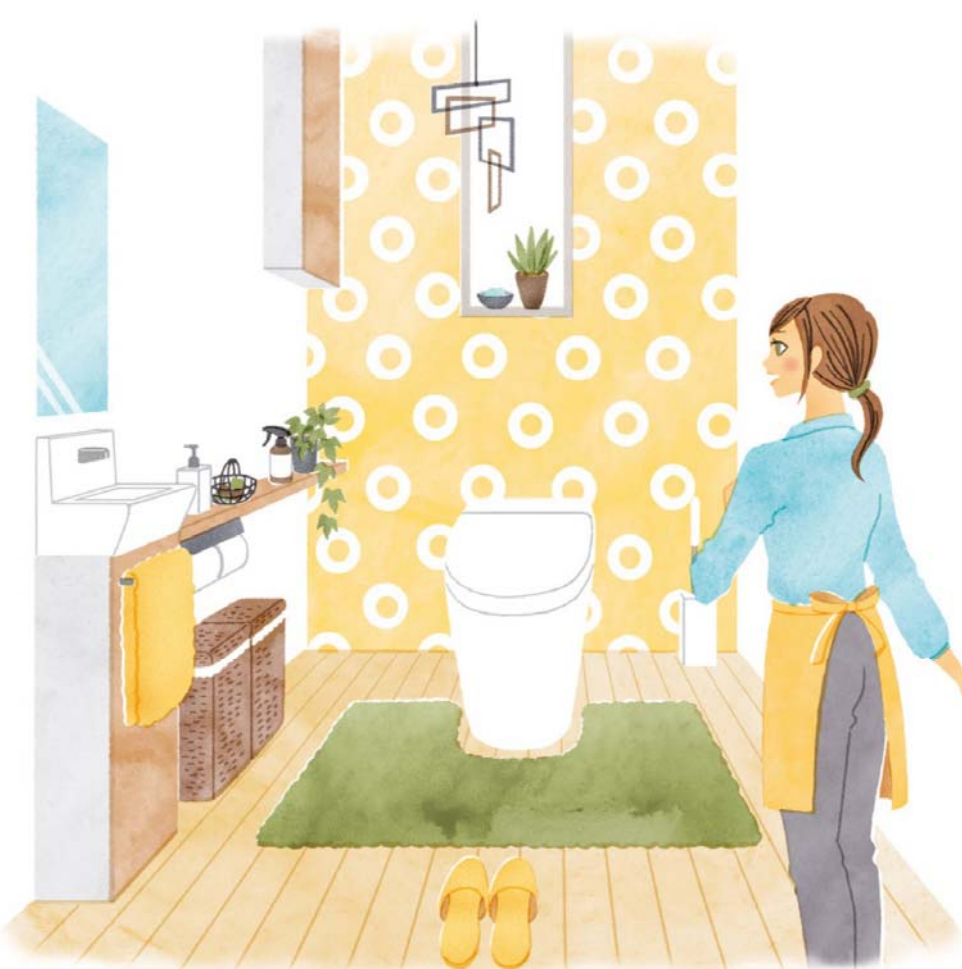
トイレは小さな空間だからこそ、少しの工夫でおしゃれにアレンジできます。大切なポイントはトイレの壁や床の色に合わせた基本のトーンを決め、アクセントになるアイテムや色を加えること。たとえば、白&グレーにビビッドな色のアクセントや、白&ナチュラルな木目にカラフルなファブリックのアクセントといった具合。タオルやマット、ソープトレーなどの各アイテムのうち、一部をアクセントとして、ほかを基本のトーンで揃えると、あっという間にすてきな空間に変わります。

### 収納やアイテムで空間に彩りをプラス

収納ボックスは、空間をすっきり見せるうえアクセントとしての効果も。収納が足りない場合は目隠しカーテン&壁につっぱり棒の収納の組み合わせを活用しても。モビールやポスターなどを空いたスペースの彩りに加えるのもおすすめです。

### アレンジ前にはきれいに掃除を

アレンジを始める前に、きれいに掃除しておきましょう。トイレのアレンジと掃除を季節の変わり目ごとの習慣にすれば、い



アクセントカラーを単色でとり入れるのもいいですが、北欧系のファブリックなど、カラフルな柄ものにするのもおすすめ。アクセントはバランスが大切ですから多用しすぎに注意しましょう。

つでもキレイでおしゃれな空間をキープできるのでおすすめです。

まずは小さな空間でアレンジ技を磨き、そのセンスを活用して、自分らしいおしゃれな住まいをつくっていきましょう。



おしゃれな空間は、それだけで心がはずみます。そんな暮らしを楽しむアレンジを始めませんか。

### 暮らしメモ

トイレの「におい問題」はどうしても気になるもの。芳香剤や消臭剤スプレーもいますが、たまにはちよつと贅沢な香りを楽しんでみませんか。

#### 香りを変えてもっとすっきり！

香りのアイテムはいろいろありますが、トイレのアレンジにあわせて、空間を彩るインテリアとして楽しめるものを選んではいかがでしょうか。

たとえば、空間に香りを広げるアロマストーンや、リードデフューザーなど、見た目もおしゃれなものを選べば空間のアクセントに。お香やキャンドルを使うのもおすすめです。

#### ミントなどのすっきり系がおすすめ

香りには好みがありますが、家族の苦手な香りは避け、みんなが心地よく過ごせるものを選ぶのがベスト。おすすめは、すっきり爽やかなミント系の香りや、せっけんの香りなど清潔感のあるもの。インテリアのテイストにあわせるのもいいですね。



アロマオイルを垂らして使うストーンや、スティックから香りが広がるリードデフューザーなど、見た目も楽しめるものを。



今こそ

衣替えの季節に洋服の整頓をしてみよう！

# 秋服&冬服見直しのタイミング

着飾っておしゃれすることは楽しみですが、洋服や小物は増える一方。着る機会がほとんどないのに、捨てられずにしまつてある服はありませんか。すっきりした快適な暮らしのために、このタイミングで自分にあつた衣類の持ち方を探してみよう。

大切な服を残してより快適な暮らしに

衣類を見直す前に、まずはライフスタイルに合わせた必要な服の量など、自分なりの基準を定めよう。あわせて、使いやすい状態で収納できる量を想定することも大切。一つひとつの衣類を見直すときは、まず去年の秋冬に着たかどうか、これから着ることがあるかどうか。プラスして、似た色やデザイン、素材の服がないかどうかもチェックしながら選びます。また、ちよつとくたびれてきたものについては、つくりなどの手間をかけても持っていたい服かどうかを、見直しの基準のひとつとしてもいいかもしれません。

## 長く大切に衣着ていくための

### 服のつくりい&お手入れ

見直しをひとつの機会として、これからは着る服は、毛玉をとったり、ほつれや穴をつくらつたりしてしまひましょう。長く愛用できるように、そしていざ使うときに気持ちよく使うための準備です。



## 捨てるのはもったいない！

### 着ない服の再利用術

着なくなった服は、古着を扱うショップに売つたり、古着を集めているボランティア団体に寄付したりするなど、捨てる以外の選択肢もあります。服の状態にあわせ適切な選択を。



## 暮らしのレシピ

### 食欲の秋を楽しむ！ボリュームレシピ



秋の食欲を満足させるチキンを使った2つの簡単レシピを紹介します。

#### チキンと大根のモロッコ風スープ

##### ▼材料(4人分)

鶏もも肉.....200g 大根.....1/4本  
にんじん.....1/2本 玉ねぎ.....1/2個  
ニンニク・しょうが.....各1片  
① クミンシード.....小さじ1  
ターメリック.....小さじ1  
シナモンパウダー.....小さじ1  
トマト缶.....1缶(400ml) 水.....400ml  
コンソメキューブ.....1個  
ひよこ豆(缶詰).....200g  
はちみつ.....小さじ1/2 塩・こしょう.....適量

##### ▼作り方

- 鶏肉、大根、にんじんは一口大、玉ねぎ・ニンニク・しょうがはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油(分量外)を中火で熱し、鶏肉に焼き目をつけて鍋から出し、玉ねぎ・ニンニク・しょうがを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉・大根・にんじんを加えて炒め、①を加える。さらにトマト缶、水、コンソメキューブを加える。

- 煮立ったら弱火にしてふたをし、約40分煮込む。ひよこ豆とはちみつを加え、塩・こしょうで味を整える。

#### チキンと野菜のオープン焼き

##### ▼材料(4人分)

鶏もも肉.....4枚 ニンニク.....2片  
塩・こしょう.....適量 オリーブ油.....1/2カップ  
じゃがいもやゴボウなどの野菜.....お好みで

##### ▼作り方

- 鶏肉にフォークで穴をあけ、塩・こしょうをすり込み、袋に入れてオリーブ油半量と皮付きのままつぶしたニンニクを加え、冷蔵庫で2時間寝かせる。
- 野菜はきれいに洗って皮をむき、一口大に切る。電子レンジで少し加熱して柔らかくしたあと、ボウルに入れて塩と残りのオリーブ油をまわしかける。
- 耐熱皿に②を並べ、上に①を置き、ホイルをかぶせて180度のオープンで約20分、ホイルを外して200度で約5分焼く。

## 暮らしのヒント

### 季節の変わり目のおしゃれ

秋らしさを楽しみつつ気候に柔軟に対応するおしゃれのコツ

日中はまだまだ暑さが残るものの、朝夕は涼しい秋の季節。そんな時期は着脱しやすい薄手のアイテムを重ねて使うのがポイントです。秋らしいダークなカラーをメインに寒暖の差をフォローするゆったりカーディガンや、薄手ジャケット、大判ストールなどを重ねて、快適さをキープしつつおしゃれを楽しんでください。



## 暮らしのワンポイント

快適できれいな状態をキープする！お風呂掃除術  
各ポイントの汚れがたまる前に定期的に掃除する習慣づくりを！

お風呂の換気口や天井を毎日掃除するのは大変。とはいえ「年1回の大掃除のときに…」と放つておくと、水とほこりが固まってカビの原因になってしまいます。月に1回、月初めや月末など日にちを決めて、これらの掃除を習慣化しましょう。換気口はカバーを外して洗い、天井は柄の長いブラシなどで水気を拭き取るだけでもぐつときれいになります。