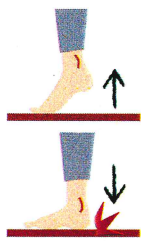


イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

★ かかととトントンで健康に！

かかとを上げて、地面に一気にストンと落とす「かかとトントン」。とても手軽で、テレビを見ながらなど気がついたときにできる動作です。これを30回すると、いろいろな良いことが…。たとえば、骨に刺激を与えて骨芽細胞が活発になり、骨密度アップが期待できたり、骨芽細胞から分泌されるオステオカルシンというホルモンが、血糖値の上昇を抑えてくれたり、免疫機能を高めるなどさまざまな効果が期待できるそうです。やり方は、椅子の背もたれなどにつかまって立ち、姿勢をまっすぐにしてお尻を上げ、一気にストンと落とすのを1度に10回、3回に分けてやると効果的。膝などの負担が心配な人は、椅子に座った状態でやっても効果が期待できるそうです。

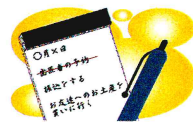


★ ハンガーを揃えて洋服収納をすっきり！

クローゼットで使うハンガー。クリーニングでももらった針金ハンガーなど、デザインや厚みが違うものを使うと、クローゼットの中がごちゃごちゃして、洋服がシワになったり、行方不明になったりと、それがストレスの原因になっていませんか？であれば、ハンガーに投資をして、揃えてみてはいかがでしょうか。一見、もったいないと思うかもしれませんが、見た目がすっきりして、洋服も見やすくなるので買い控えにもつながります。ハンガーを選ぶポイントは、シンプルな色やデザインにすること。アルミ製のものが白や黒、グレーのすべり止めのついたものになると、どんな色・デザインの洋服にもなじみます。また、洗濯用ハンガーと同じにすれば、取りこんでそのまま洗えるのも便利。コートやスーツなど肩のラインなどを大切にしたい場合は、木製のハンガーで揃えるのも良いですね。さらに、フック部分が回転するものを選ぶのも便利。洋服を出してちょい掛けするときに重宝します。

★ TO DO リストで頭の中を整理！

家のことや用事など、1日のなかでやる事が細々とあつて、頭が混乱したり、やり忘れてあとでイライラ……なんてことはありませんか？ そんなときは、TO DO リストをつくることで、頭の整理ができます。たとえば「歯医者の予約」や「振込金をする」などルーティン以外でその日に最低限やるべきことを書き出すと忘れにくく、終わったときに線で消すことで達成感が湧き、気持ちもスッキリ。これは、お子さんへの頼みごとにも効果的。「洗濯物を取り込む」や「お風呂を洗う」など、リストアップすることで、やる事が明確になるので取り組みやすくなります。また、旅行前にもおすすめ。洗顔料や携帯電話の充電コードなど、出かける当日に準備するモノを書いたり、戸締りなど出かける前に気を付けたことを書くと、忘れにくくなります。



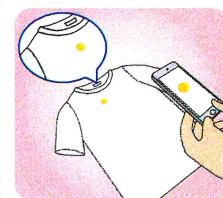
分かります、色やデザインを写真に撮る

売れるモノは、洋服（子供服も含む）はもちろん、靴や食器、なんともいえない化粧品の類。ちょっと試してみたいという人が多いようです。出品するうえで重要なのが写真。実物を手に取って見えないので、写真が購入の決め手となる人が多い。

ちなみに、自然光が入る部屋で撮るとキレイに撮れますが、モノに直射日光が当たると実際の色が反映し



読み終わった雑誌や未使用の付録も意外と売れます！最新号のものがおすすめです



シミなどがあつたらそれをアップで撮り、正直に申告することも大切。後のトラブル防止になります

にくいのでご注意ください。照明は、白熱灯なら黄色っぽく、蛍光灯なら青っぽく写ることがあるので、その旨ひとこと添えると親切です。靴は、内側や使用感が出やすい靴裏をキレイに拭き、横に倒したヒール部分、甲部分、靴裏などの全体のデザインを撮影します。食器も表と裏の全体のデザイン、特徴的な部分のアップを撮ると良いですね。使いかけの化粧品も瓶の口などをキレイに拭き、容器の表や成分表示、使いかけがわかる部分の撮影を。

親切な紹介文と対応を心がける

文章は○○ブランド名のブランドです。などを入れ、デザインの特徴などたとえば「襟のフリルがかわいいです」といったアピールをすることをおすすめ。また、どれくらい前に購入し、使用頻度や素材（綿100%など）を入れるとより分かりやすいです。さらに、サイズはS・M・Lなどありますが、実際に洋服を広げて着丈や身頃の幅、袖の長さ、肩幅、胸幅、股下を測って、紹介文に書き加えましょう。食器なら直径や深さ

写真の載せ方は、普通にスマホで写真を撮ってアルバムに保存し、出品するときにそこから引用する方法と、フリマアプリ内で直接撮影して使う方法があるので、好みで選択を。

などを測って入れると親切です。紹介文を作り、価格や発送方法を決めたらいざ出品！もし、質問が来たら丁寧に答えましょう。そして、購入された後のやりとりもお礼の言葉と一緒に「〇日までは発送します」となど目安を伝えると、安心感を与えられます。顔が見えないやりとりなので、相手の立場に立つて対応することで、信頼感も高まります。モノが届き、お礼の言葉ももらえると嬉しい気持ちになりますよ。



価格は、送料込みで出品するパターンが多く、手数料も引かれるので、その分も考慮して決めると良いですよ

住まいのかわら版

Vol.60

発行 尚井上興産

徳島市川内町平石住吉3-29
TEL:088-666-3155

0120-64-3155

不用品を出品できるインターネットのフリーマーケットに挑戦！

スマートフォン（通称スマホ）で楽しむネットフリマの出品のポイントをご紹介します。ぜひ参考にしてみてください！



頭の体操！間違ひさがしゲーム
上下のイラストで違ひさがしゲーム
さあチャレンジしてみよう！

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

収納の困りごとを解決 ヴィータス パネル

ヴィータス パネルは、暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納です！



クローゼットタイプ



押入れタイプ



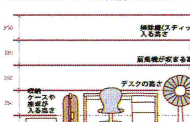
デスクタイプ



物入れタイプ

解決のカギは！350mmの法則

高さが350mmピッチなら、ほとんどのモノは収納できます！



主な日用品もほとんどは350mmに収まります！



奥行きをムダなく使いきる「側板レール引掛け方式」

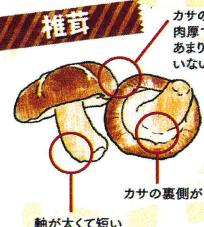


実りの秋はおいしい食材が満載！

秋の味覚、目利きポイント

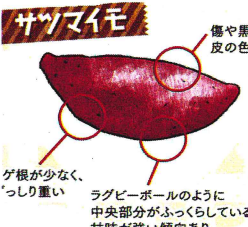
住まいの快適レポート

いよいよ食欲の秋到来。秋の味覚を代表する食材の鮮度と味を最大限に引き出すポイントをお伝えします。



椎茸

カサの部分が肉厚であまり開いていないもの
カサの裏側が白い
軸が太くて短い



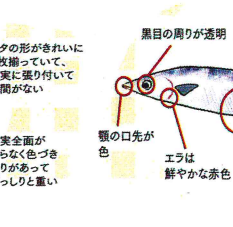
サツマイモ

傷や黒ずみがなく、皮の色が鮮やか
根が少なく、つり重い
ラグビーボールのように中央部分がふくらんでいる方が甘味が強い傾向あり



柿

ヘタの形がきれいに4枚揃っている
表面に黒い点（ブルーム）が浮き出ているのは新鮮な証
手で拭き取ると指の跡がつくのでわかりやすい



サマ

黒目の周りが透明
鰓の口先が色
エラは鮮やかな赤色
腹がふっくらとして、尾がピンと張っている