

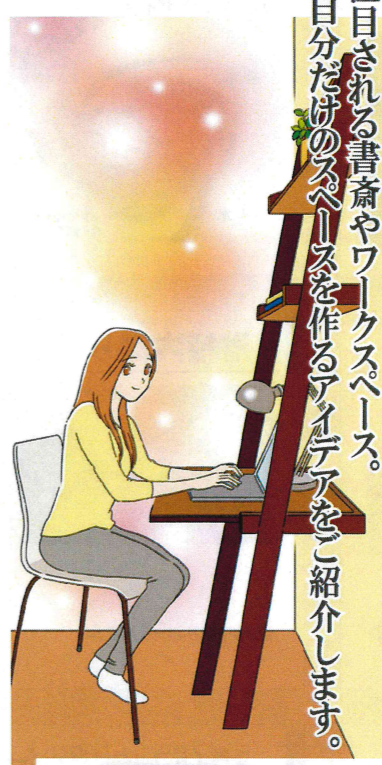
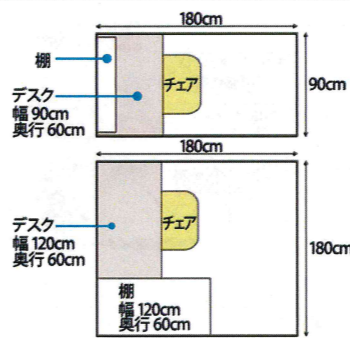
## 自分だけのスペースをつくってみよう

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「自分だけのスペースづくり」です。

**自分だけのスペースは 畳1〜2枚で実現します！**

机と椅子、ちょっとした収納でスペースを構成するならば、畳1畳あればつくることが出来ます。たとえば、幅90センチ、奥行き50〜60センチ程度の机と、椅子を置く場合、椅子の背後の広さが70〜80センチあれば十分動くことができます。机の下に引き出しを加えたり、壁面収納などを活用すれば、より充実した自分だけのスペースができますね。

ほかにも、  
 ・シエルフの1段をデスク代わりにすれば、収納と兼用でき、さらに省スペースで実現できます。  
 ・2畳分の余裕があれば、収納家具を空間の間仕切りとしてレイアウトし、籠る雰囲気を出せます。



いなら、椅子は疲れないタイプを選ぶのがおすすめ。背もたれがメッシュになった、背中が蒸れないタイプや、リクライニングができるものなど、自分に合ったものを吟味しましょう。



観葉植物や写真を飾るなど、好きなモノを凝縮させるのも素敵!

### 省スペースでもアイテム次第で自分の城に

ダイニングテーブルの一角を自分のスペースにするパターンもあります。食事以外は空いているダイニングテーブルを使えば、一石二鳥ですね。

## イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

### 脱&減プラスチック進む

レジ袋の有料化がすっかりなじんだ今の日常。プラスチックを減らす動きがますます進んでいます。たとえば、コンビニで使われるモノとして、店内で淹れるコーヒーなどに使われるカップを紙製にしたり、スプーンやフォークは、植物由来の原料を混ぜたモノや、木製のモノ、柄の部分に穴を開けてプラスチック量を減らしたモノが使われているそうです。また、ホテルのアメニティは、古米をプラスチックに混ぜてつくった歯ブラシやブラシが注目を集めているそうです。クリーニング用のハンガーもプラスチック製が見られますね。そこで、古いモノを回収して再生したり、紙製のハンガーを使うといった動きも。環境に配慮したものがますます身近になっているので、いろいろとチェックしてみるのも、環境を考えることにつながりそうですね。



### 乾物の保存法、知ってますか?

日持ちして、重宝する乾物。開封した後、どうしてますか? 封をしてそのまま戸棚などの奥の方に…なんてことも。せっかくの食材ですから、しっかり保存して使いきたいですね。乾物ですが、冷蔵庫保存したほうが良い食材があります。たとえば、鰹節や花かつお。開封前は風味や香りを逃さないよう、不活性ガスが充てんされていますが、開封後は酸素に触れるので劣化が進みます。そこで、空気をしっかり抜き、ジッパー付きの保存袋などに入れて冷蔵庫へ。栄養満点の切り干し大根は高温多湿を嫌うので、開封前でも気温が高い時期は冷蔵庫での保存がおすすめ。開封後は空気を抜いて冷蔵庫へ。冷蔵庫保存で、さらに乾燥材を入れたほうが良いのが、海苔と干し椎茸。どちらも吸湿しやすいからです。高野豆腐は匂いを吸収しやすいので、開封後は空気を抜いてジッパー付き保存袋に入れて冷暗所へ。どれも開封したら早めに使いきることをおすすめします。

### ランニングのスタイル、いろいろ

身近にできる運動として取り入れる人も多いランニング。実は、様々なスタイルがあるようです。たとえば、「トレラン」、「トレイルランニング」の略で、陸上競技の中長距離の一種。舗装された地面以外の、たとえば土の道や林道などを走ること。ちょっとハードだけど、自然そのままの空気や地形を体感するのが魅力です。ハイキングコースなどを走る人もいるようで、一般の人にも広がっているようです。また「マラニック」という言葉も。これは「マラソン」と「ピクニック」を掛け合わせた言葉。自然の景色を見ながら走ったり、ときには歩いたり、観光地ならば途中で観光を楽しむスロウなスタイル。もちろん、途中で休憩・食事もとってOK。ランニング初心者にもおすすめです。自分に合ったスタイルで、楽しんでみてはいかがでしょうか?



## 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。

### 住まいのヒント

## リフォームで解消しませんか?

暮らしの中で生まれる、おうちのいろんな悩み。リフォームなら、解消するだけでなく、暮らしが快適に、そして豊かになります。ぜひ、参考してみてください。

### ●在宅ワーク増えたけど、仕事をするスペースや仕事用のモノの収納スペースがない…

### ●リビングなどで仕事をしてるけど、家族がいるので集中できないし、お互い気を使う…

## 内部収納 ヴィータス パネル

仕切りの位置や部材を変えるだけで、収納スペースを自在にカスタマイズ可能。「デスクタイプ」なら、押し入れの中をワークスペースとして活用することも可能です。



**Before**  
奥行きが深く、枕棚・中段で仕切られたよくある押し入れ。



**After**  
押し入れの中をワークスペースに!

写真・記事：株式会社 LIXIL

## LIXIL



### ならば

既存の収納スペースを活かしてワークスペースに改造!

既存の収納スペースを仕事用スペースに変更すれば、コンパクトなサイズでも機能的かつ、集中できるブチ書斎をつくることができます。

### こんなところも良い!

「自分の城」ができたみたいで、ちょっとテンション上がる!

### 暮らしのヒント ●災害時の水対策を忘れずに

#### いざという時のためのローリングストック

災害によるライフラインの寸断に備え、水の備蓄を忘れずに。必要な水の量はライフスタイルによっても変わりますが、少なくとも1人あたり1日3ℓ、3日から7日分の備蓄が必要とされています。古いものから順に使っていくローリングストック(日常備蓄)にすることで、消費期限切れの失敗も防いで安心です。



### 暮らしメモ

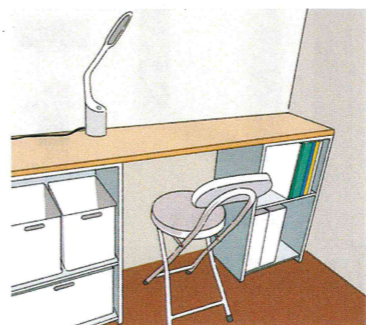
#### 室内熱中症にご注意

熱中症といえは屋外で発症するイメージがありますが、実は室内でも危険です。高温多湿な場所では徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、室内で熱中症と安心せずに、対策を心がけましょう。

- 水分補給は1時間にコップ1杯  
水分補給は1日あたり1.2ℓ、1時間にコップ1杯が目安です。マスクのビの濡れを感じてくれば、水分補給の必要がある。のどが乾いていなくても、水分を補給する習慣を身に付けましょう。また、汗をかいたあとは塩分の補給も忘れずに。
- 室内温度をこまめにチェック  
感染症対策のためには換気が欠かせませんが、その際、室内温度が上がってしまっているか確認してください。また、エアコンの設定温度は26℃程度に設定し、西日の入る部屋などは設定温度よりもはるかに温度が上がっていることがあるので要注意です。
- 冷房効果を高めるには  
節電を意識しすぎて熱中症になってしまったりは本末転倒。高めの温度設定は止めましょう。エアコンの効果を高めるには、サーキュレーターなどのダブル使いです。

### 頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ! チャレンジしてみてくださいね!



カラーボックス2つに天板を渡せば、省スペースで収納兼デスクが実現!