



### 2022年、夏号をお届けします!

いつも植木工務店をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。  
さて、梅雨目前を迎え、暑さも増してきた今日この頃ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。  
雨続きの日って、お洗濯は乾かないし、体調がすぐれない・といった、  
どちらかというとポジティブではないお声を聞くことが多いのですが、  
同時に雨は農作物への恵みでもあり、暑い夏に大量に消費する水の確保にもつながります。  
先日訪れた京都、上賀茂神社に流れる冷たい川に触れ、美しい水を内に蓄える日本という地形の恵みを改めて実感いたしました。これも雨がもたらす恩恵なのだと思うと、梅雨もまんざら悪くもないかな・などと思えるから不思議です。  
また、今年も夏がやってきます。どうぞみなさまそれぞれの夏をお楽しみくださいな♪



少しの工夫で  
おうちが快適!

## 住まいのスッキリ!! “収納”術

掃除をラクにするための空間づくり

この数年、家で過ごす時間が長くなり、すぐに家がホコリっぽくなるけど掃除が面倒……とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。掃除機をかけるときや、棚のホコリを払うときのことを思い浮かべるとわかると思いますが、面倒に感じるのは掃除の邪魔になるモノがあちこちにあるから。4つのポイントを参考に、掃除がしやすくなる空間づくりを意識してください。

#### ① 収納する場所に戻す

使い終わったら元の収納場所に戻しましょう。ペンやハサミなどちょっとしたモノでも邪魔になります。

#### ② 書類や本は立てて収納

書類や本などを机の上に広げて置かないようにしましょう。ファイルボックスやブックエンドなどを使って、立てて収納すると便利。小物なども同様に、広げて置かずにカゴなどにまとめてください。

#### ③ 動かしやすさを考える

床に置いてあるモノを一つずつ動かして掃除機をかけるのは大変なので、キャスター付きのワゴンなどにまとめるのもオススメ。また、観葉植物などを床置きしている場合も、鉢をキャスター付きの台の上に乗せるとよいでしょう。サッと動かして掃除ができます。

#### ④ コード類をまとめる

意外と邪魔になるのがコード類。トレイなどを使って浮

かせたり、フックで壁掛けにしたり、ボックスにまとめるなど、住まいに合わせて工夫するとよいでしょう。ただし、力を加えすぎると断線したり、消費電力の大きな電化製品のコードを束ねると発熱・発火してしまう可能性もあるので十分に注意してください。

少しずつでも掃除の手間が省ければ、グンとラクになります。ぜひ試してみてください。



BACK

### 今日の晩ごはん

#### 冷やし茶碗蒸し



材料 4人分

- 卵……………2個
  - だし汁……………100ml
  - かに風味かまぼこ……………4本
  - 水溶き片栗粉……………適量
  - 万能ねぎ(小口切り)……………2~3本
- [A]
- だし汁……………300ml
  - 塩……………小さじ1/2
  - 薄口しょうゆ……………小さじ1/2
  - みりん……………小さじ1

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、[A]を加えて混ぜ合わせ、こし器でこす。
- 2 大きめの茶碗に静かに注ぎ、しっかりと泡を取り除く。
- 3 蒸気の上がった蒸し器に2を入れ、中火で2~3分、弱火にして10分ほど蒸す。中央に竹串を刺して澄んだ汁が出てきたら、火を止めて冷ます。
- 4 鍋にだし汁・ほぐしたかに風味かまぼこを入れ、沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 冷やした茶碗蒸しをくずして器に入れ、4のあんをかけ、万能ねぎを散らせばできあがり!

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

### 暮らしの知恵袋

#### 快眠を促す食事のポイント

毎日ぐっすり眠れないと、翌朝も疲れが残ってしまいます。快眠につながる食事のポイントを紹介します。

#### ●夕食は就寝の3時間前までに

睡眠中は胃の消化活動が低下します。胃の中に食べ物が残った状態で眠ると、炎症を起こしやすくなり、眠りが浅いだけではなく、胃がムカムカした状態で目覚めることに。目安は就寝の3時間前までに夕食を済ませること。帰宅が遅い場合は、うどんやそばなど脂質が少なく消化のよい食べ物がオススメです。

#### ●入眠を促す成分を食事で摂取

卵や牛乳、チーズ、納豆などに含まれる成分のトリプトファンは、セロトニンやメラトニンのホルモンに変化。このホルモンには心を静めて快眠に誘う効果があるとされます。また、ビタミンB12も、ノンレム睡眠とレム睡眠のバランスを調節する働きがあります。



## INFORMATION

### TOTO洗面化粧台 ドレーナ

#### ココがすごい!

自分のスタイルに合う空間を  
造作家具をつくるように  
自由に、手軽に実現!



使いやすくおしゃれなデザインを

木のぬくもりを感じて

### 施工取付のご用命は当社まで!!

#### ココがすごい!

暮らしのどんな  
場所にもフィット!  
玄関やガレージ、寝室の  
横などにも設置可能。生  
活スタイルや趣味など、こ  
だわりや希望に、多様に  
応えます。



玄関へ



ガレージへ



寝室の横へ



## リフォーム施工事例

西淀川区 U様邸 / マンション 工事金額：約¥105万  
【工事内容】システムバス取替工事

こちらのお客様は今回、紹介された施工業者のレスポンスが悪く、ご自身でパートナーショップより植木工務店へお問合せいただいたご縁で工事をさせていただくことになりました。システムバスを改修するきっかけは、浴室との境がバリアフリーでドアの気密も良くない為、洗い場で使用した水が洗面所まで流れ込んでしまうことを改善したいというご要望でした。

### タカラスタンダード



株式会社植木工務店

### システムバス 取替工事



Before

水漏れ、水はねから  
解放します！

①水漏れするお風呂を何とかしたい！  
お風呂の度に水漏れを拭くのがとても面倒でした。また、洗面所が毎回水浸しになるのも良くないです。お風呂を新しくしたことでそんなお悩みからも解放されました。

②ホーローのシステムバスです！  
タカラはホーローのシステムバスで耐久性や地震に強く、ユニットバスを支える架台が頑丈で丈夫なのが特長です。

③「またお願いします」♪  
「職人さんが丁寧ですね！またお願いします！」と嬉しいお声を♪  
今回はタカラのシステムバスでしたが、基本、商品はどこで購入しても同じもの。でも、施工は違います。植木工務店なら納まりにこだわって施工いたします。

After

占星術研究家・早矢が占う、素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。

## 住まいを快適に導く 12星座別 インテリア占い

2022年6月～8月の運勢

早矢 (はや) 占い師/国家資格キャリアコンサルタント。占いカウンセリングサロン「インスパイア吉祥寺」主宰。著書に「パワーストーン事典」マイナビ刊がある。のべ鑑定人数は2万人以上。近年ではYouTube「早矢の占いチャンネル」が好評。産経学園講師。優しくとことんサポートがモットー。悩んだら「早矢 占い」で検索を！



<p><b>牡羊座 3/21～4/19</b> 今夏は、毎年続けられるような行事を家族で始めると良いでしょう。キャンプでも、祭りなど伝統行事でも、毎年恒例にすると家族の絆が深まります。新しいことをスタートするには6月も最適。家族で楽しめるアクティブなスポーツもオススメです。7月は学習意欲が芽生えます。8月はスイカ割りなどの夏の風物詩を取り入れてみて。 <b>Lucky item</b> → 花火の待ち受け画面</p>	<p><b>牡牛座 4/20～5/20</b> 6月は金運がアップ。ちょっと高く感じる高級品も、愛着を持って長く使える良い買い物になりそうです。インテリア家具や雑貨もその視点で選ぶと開運につながります。7月は夏バテ防止に、栄養補給やボディメンテナンスに気を付けて。8月は行動力がみなぎります。アクティブに家族の思い出になるレジャーを計画しましょう。 <b>Lucky item</b> → 花瓶</p>	<p><b>双子座 5/21～6/21</b> アイデアを実際に行動に起こすには、6月が最適です。家の中の使いにくいところを改良すると、気分がスッキリして開運につながります。7月は趣味や社交などが充実。活動を通して、あなたにとって有益な情報も得られそう。8月は、活字媒体から良い情報が入手できます。書籍などを手にしてみると、ヒントが見つかるでしょう。 <b>Lucky item</b> → 水玉模様</p>	<p><b>蟹座 6/22～7/22</b> 6月は、少し気持ちがバタバタしてしまいそう。入浴剤を入れてゆっくりお風呂につかったり、部屋でアロマをたいたり、リラクゼーションを心がけて。7～8月は趣味の仲間やママ友など、横の繋がりの交流が楽しめそう。あなたが送ったメールや心遣いに癒される人がいるでしょう。ビタミンカラーの花を飾ると対人関係がアップ。 <b>Lucky item</b> → シャンゴールド色</p>
<p><b>獅子座 7/23～8/22</b> 6月はテンションが高まる時期。やろうと思っていても腰が引けていた掃除や雑務に手を付けたり、やってみたらことにチャレンジすると発展しそう。7月は少しストレスを溜めてしまいがちなので、エクササイズなどで発散を。8月は、食器など何か一つに絞ってモノを整理すると、気持ちがスッキリして開運につながります。 <b>Lucky item</b> → 炭酸水</p>	<p><b>乙女座 8/23～9/22</b> 6月は懐かしい人から連絡が来るなど、交友関係が充実しそう。あなたの気遣いに癒される人もいて、好循環が生まれるでしょう。7月は、仕事の面での細かさや段取りの良さが評価されることが増える予感。8月は、整理収納など実用的なことについて学んでみると、生活にハリが生まれて充実した日々が送れそうです。 <b>Lucky item</b> → 新しいキッチン用具</p>	<p><b>天秤座 9/23～10/23</b> 6月は、憧れの人のファッションや生き方のスタイルを取り入れてみると、あなたの魅力がより輝くでしょう。7月は、新しい交友関係が築けそう。何かを学び始めるとツキが巡ってきます。8月は、仕事で具体的な成果が得られそう。靴の整理をしたり、玄関まわりをピカピカに磨くと、人間関係が広がったり、福が舞い込みます。 <b>Lucky item</b> → コサージュ</p>	<p><b>蠍座 10/24～11/22</b> 6～7月は、マッサージやエステなど自分へのご褒美の時間を確保するとよいでしょう。料理、スポーツなど心を無にして集中する時間をつくること心の栄養につながり、家族や周囲への余裕も生まれます。8月は、趣味やレジャーが楽しめるでしょう。掃除なども家族と工夫して、ゲーム要素などを取り入れると楽しくはかどりそうです。 <b>Lucky item</b> → 個性的なペン</p>
<p><b>射手座 11/23～12/21</b> 6月はヤル気が湧く時期。手を付けられなかった箇所の片付けを一気に済ませましょう。初めての場所へ出かけても楽しい時間が過ごせます。7～8月は、前から気になっていたけどそのままになっていたことを実際に調べると発見がありそう。汚れに気づいたらすぐに拭きとるなど、都度掃除する習慣をつけると、他の作業もはかどります。 <b>Lucky item</b> → マリングッズ</p>	<p><b>山羊座 12/22～1/20</b> 6月は、手の込んだ料理を家族みんなで作ってみましょう。絆を再確認することができます。7月は、一人の時間を確保して、今後のすべきことをリスト化してみると気持ちがスッキリします。8月は、ヤル気が湧いてくるでしょう。伝統的な家財道具などが幸運を招きます。神社仏閣巡りなど歴史ある場所を訪ねるのもオススメです。 <b>Lucky item</b> → 和風のモノ</p>	<p><b>水瓶座 1/21～2/18</b> 6月は、家に関するところにツキがありそう。部屋の片付けやリフォームを計画するのも吉。7月は、以前から探していた縁ある情報が入手できそう。8月は家族との関係で改善したいことがあれば具体的な役割を話し合ってみて。より良好な関係が築けます。ずっとそのままになっていた飾り棚などを一新すると家族との滞りが改善。 <b>Lucky item</b> → 無地のアイテム</p>	<p><b>魚座 2/19～3/20</b> 6月は知的好奇心が旺盛に。気になることは入門編のような動画を視聴してみると見識が得られるでしょう。7～8月は、家族との素敵な時間が楽しめます。「みんなが楽しい気持ちになるには？」などシンプルに考えて思いついたことを実践してみてください。ランチョンマットを新調すると料理に力が入り、家族の団らんにつながります。 <b>Lucky item</b> → 海外の調味料</p>

【編集後記】  
「若葉便り2022年夏号」をご覧いただきまして誠にありがとうございました。  
昨今の世界情勢により、半導体が入ってこない、工場が稼働しないなど、メーカー商品の遅延などでご契約いただいているお客様にはお待ちいただき大変ご不便をおかけしております。  
それに伴い巷では、様々な商品も値上がりがラッシュが続いておりますが、住宅資材も同様に今後値上がり止まらないことが懸念される状況です。(T\_T)  
ですのでもし、お住まいの手直しをご検討の方はできるだけお早目の方が良いのかもしれませんが、今までは、欲しいものが何でもすぐに手に入った時代でした。ですが、今後はそうでもない時代へと少しずつ変化していくのかもしれないなと思ったりします。今更ながら当たり前前に感謝ですね。  
美味しいご飯を食べる時、暖かいお布団に潜り込む時、温かいお湯に触れる時・私もそんな日々の中にあふれている当たり前前に感謝して過ごしていきたいなあと思います。☀