

## ☆ スタッフよりひとこと ~特別編~ ☆

# 新型コロナウイルスによって考えたこと・変化したこと

今回の新型コロナウイルス感染症の被害、損害に遭われた皆さまに  
謹んでお見舞い申し上げますとともに、  
一日も早いご快復を心よりお祈り申し上げます。

世界中に広がったコロナウイルスも少しずつ収束が見えてきました。  
しかし、第2派の懸念もありまだ油断ができない状態が続いております。  
これからはウイルスと共存した生活、新しい生活様式になっていくだろうと言われて  
います。  
今まで当たり前だったことが当たり前ではなくなる日常。  
今回は、このコロナウイルスによって、私達スタッフが考えたこと、  
変化した日常について呟いております。

皆様が新しい状況に適応し、平穏な日々を過ごせるよう願っております。

まさかここまで深刻な状況になるとは私自身思ってもおりませんでした。未知のウイルスによって  
こんなにも社会、経済、生活が変わるのかと信じられない気持ちと驚きで一杯です。  
経営者として、お客様やスタッフの安全を第一に考え出来ることからやって参りました。  
これからは、オンラインを通じてお客様との打ち合わせが必要になってくるかもしれません。  
ワクチンが出来ていない状況で、これからどの様になっていくのか不安もありますが、  
お客様に満足して頂き笑顔になって頂くことを第一に、これからも日々努力して参ります。

そして、今まで当たり前で過ごしていた日常が、  
多くの人や多くの仕事に支えられていたのだなと感じずにはいられません。  
医療従事者の皆様、社会インフラを支えて活動して下さる皆様、心より感謝いたします。

皆様、思いやりと感謝の気持ちを忘れず、この難関を乗り越えましょう！ 社長:植木

新型コロナウイルス騒動。初めは他国でのことと軽く考  
えてましたが、わが国日本も含め世界中にあっという間に  
広がりました。三密を避け外出自粛となり、仕事は人生  
初めてテレワークを体験しました。テレビを見る時間が  
増え、どの局の放送も日本の名所を案内する番組が増  
えたことにより、コロナウイルスが治まれば、ゆっくり旅に  
出たいと思うようになりました。いろいろな人に出会い、話  
しがしてみたい！早くこの騒動が終わってほしい！

設計:濱ノ園

当初、この新型コロナウイルスに対し、他人事か  
のような考えでした。忽ち全世界の問題になり、私達  
のすぐ側にまで来たことに恐怖を覚えています。自  
分は大丈夫と思うことが一番危険であり、そして、お  
客様や周りの人に不快な思いをさせてしまいます。  
私達一人一人が予防対策をしっかりとって、自分だ  
けではなく、お客様も助けるという気持ちを持ち、お  
客様が安心して気持ち良く任せて頂けるよう取り組ん  
でいきます。

工務:木佐

今回のコロナウイルスの流行は、近代社会に住む私たちに対して、自然が色々な問題提起を投げかけたのでは  
ないかと感じています。生活習慣や近親者に対する気配り、死生観など。ハイテク化した社会に驕る人々に一度  
立ち止まって、どの様に歩むべきか考えてみてはと。色々と考えさせられましたが、収束に向かっているであろう  
今、以前にも増して前に進んで生きていくんだ、という気持ちが強くなりましたし、仕事においても今まで無かった  
物の見方や考え方、配慮等が出来るのではと感じています。

営業・工務:羽地

営業担当である私自身、お客様宅への訪問が多いの  
で、『絶対にコロナにかからない！絶対に迷惑をかけな  
い！』という意気込みでコロナ対策をしています。コロナ  
前までは特別に意識していませんでしたが、常にマス  
クをし、帰宅後の手洗いうがいは日課となりました。ま  
だまだ安心できませんので、厳重に注意して生活して  
いきたいと思えます。

営業:和田

コロナの前は『あそこに行きたいなー、あれを食べたい！』  
など、やりたいことがあっても、いつでも行けるだろうとつ  
い後回しにしていました。しかし、コロナになってやりたいこ  
とが出来ない、行きたい所に行けない状況に、当たり前な日  
常は永遠じゃないんだと感じました。日々、社会を支えてく  
ださっている皆様に感謝の気持ちを忘れず、やりたいことは  
直ぐに行動しよう！と思えました。 事務:植木



## 海 バーベキュー 花火...イベント一杯の夏になりました!

2月末頃からの新型コロナウイルスによる不安から始まり、緊急事態宣言による外出自粛、解除後の新しい生活様式への変化と、この4ヶ月の間で日常がガラッと変わりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。オリンピックも来年に延期になってしまいました。これからが暑い夏の本番です。夏といえば、楽しいことがたくさんある季節ですが、これまでとは違う楽しみ方になっていくのでしょうか。暑い中マスクをしていると、蒸れてだんだん息苦しくなってしまいます。我慢してマスクをし続けていると、熱中症になりやすくなりますので十分に注意してくださいね。一人一人が出来る範囲で夏を楽しんでいきましょう。今回は占いからのスタートです!

### 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 2020年6月~8月の運勢 12星座別 インテリア占い

早矢 (はや) 占い師/キャリアカウンセラー。占いサロン「インスパイア吉祥寺」主宰。西洋占星術・タロット占いをメインに鑑定・執筆・講演を行う。のべ鑑定人数は、1万8000人以上、「産経学園」講師。TV、新聞、雑誌等メディア多数出演。著書に「守護石事典」(マイナビ)がある。鑑定申込等は、「早矢 占い」で検索を

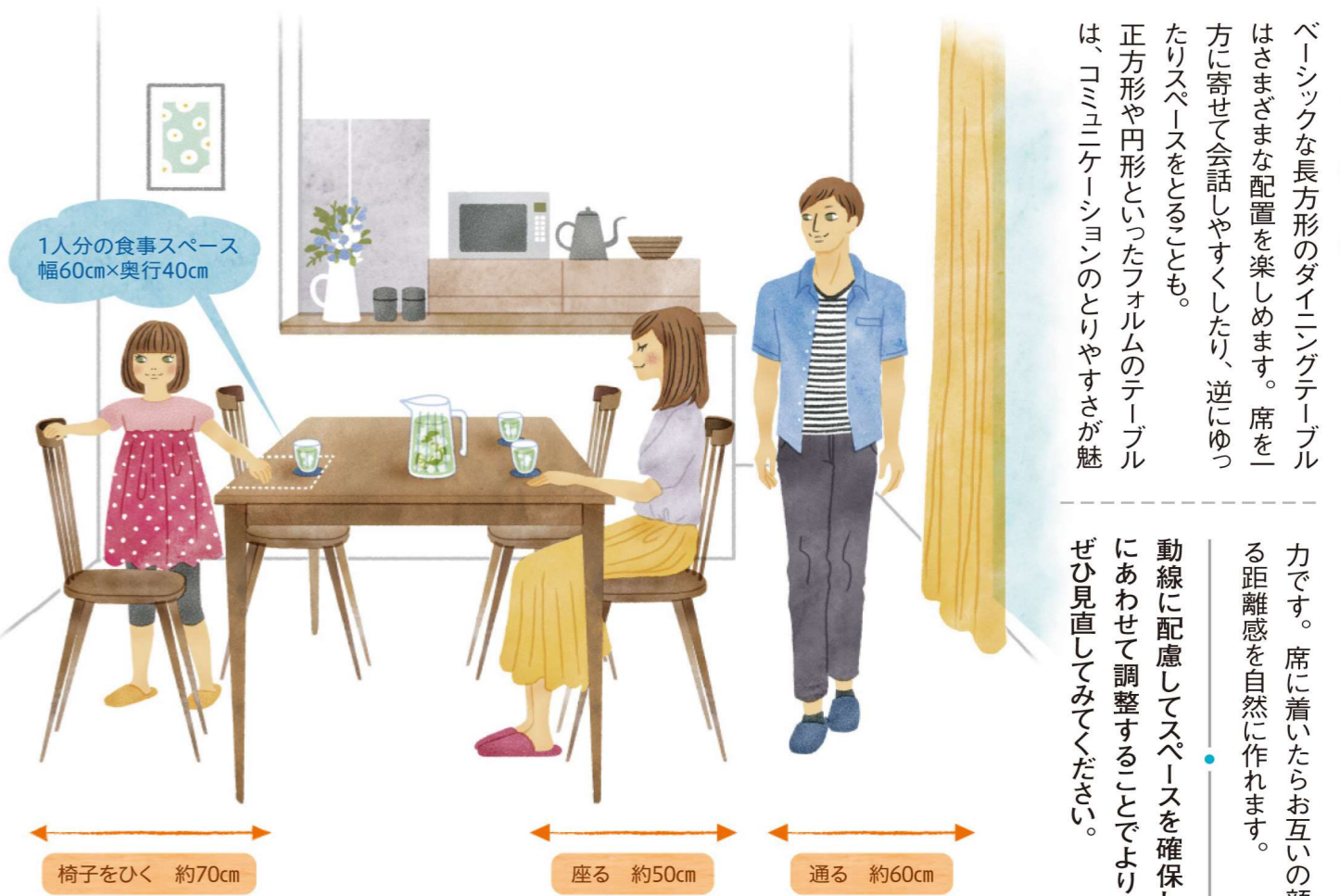


<p><b>牡羊座 3/21~4/19</b> 6月はこれから先への「夢」が膨らむとき。10分でも良いので生活の中に一人ひとりで過ごす時間をつくると、それが「未来の芽」を育てる土壌になります。7~8月はヤル気がみなぎり、大きな目標に向かって新しいことがスタートします。良い転機が訪れてほしいときには靴磨きをして。玄関の下駄箱を整理整頓するのもオススメです。 ★ラッキーアイテム ペパーミント</p>	<p><b>牡牛座 4/20~5/20</b> 6月は、手帳に素敵な未来を書いて、良いイメージを膨らませてみましょう。いろいろなと具体的に思い浮かべることで、実現力がアップします。7~8月は、懐かしい思い出話がかきかきとなって、兄弟姉妹や幼馴染との交流が活発に。フルーツの桃が幸運を呼んでくれそう。愛情運がアップし、和気あいあいとした心豊かな交流が楽しめます。 ★ラッキーアイテム アルファベットのT</p>	<p><b>双子座 5/21~6/21</b> 6月は、コメディ映画やお笑い番組を見てたくさん笑うことが開運のカギに。「笑う門には福来たる」で、幸運を引き寄せます。7月は、自分の魅力を見つめ直して自分磨きをする、ビューティー運もグリーンとアップ。8月は新しい出会いが増えそう。対人関係が広がることで良い情報が自然と集まり、それが運の土台を作っていきます。 ★ラッキーアイテム 雑誌</p>	<p><b>蟹座 6/22~7/22</b> 7月中旬までは、相手を思いやる気持ちがちゃんと伝わるように言葉磨きを。素敵な言葉と出会ったら、メモしておくのも良いでしょう。7月中旬からは、新しいフィールドを開拓したり、積極的にチャレンジしたい気持ちが強まります。人から見られる機会も増えるので、ファッションを意識して。女性らしいシフォンブラウスもオススメです。 ★ラッキーアイテム 朝顔の花</p>
<p><b>獅子座 7/23~8/22</b> 7月中旬までは、新しいルールを決めて、習慣づけるのによいとき。パートナーなど周りの人と相談しながらルーティンワークを見直す、仕事や家事の無駄が省けます。7月中旬からは、新しいことにチャレンジを。行動範囲を広げたり、やりたいことを始めてみましょう。自分を高める姿勢で挑戦することが、パワーアップの秘訣です。 ★ラッキーアイテム サングラス</p>	<p><b>乙女座 8/23~9/22</b> 6月はニュースやトレンドなど、最新情報や幅広い知識を吸収できそうです。7月にはそれまでの努力が実を結びましょう。8月は、相続や何かの引き継ぎなどで、気持ちが熱くなりそうな気配。でも焦ることなく、長期戦と腰を据えて臨んでみて。ひまわりの花が豊かさや金運を引き寄せます。部屋に飾るなど、生活に取り入れましょう。 ★ラッキーアイテム 数字の10</p>	<p><b>天秤座 9/23~10/23</b> 6月は、興味のある分野の情報収集によいとき。好奇心を持って見聞を広げると、レベルアップにつながります。7月は、今までやったことがなかった新しいことにチャレンジすると運気が活性化します。8月は遊び心のある人たちの交流が楽しめる。家で過ごす時間も、パートナーと浴衣を着てみるなど、イベント気分を盛り上げてみて。 ★ラッキーアイテム スイカ</p>	<p><b>蠍座 10/24~11/22</b> 6月は、あいまいなものに大金を使うことがないように注意。お金の使い道を厳選すると良いでしょう。浴室や洗面所など水まわりの掃除が開運につながります。7月は、仕事や家事のデイリーワークに便利グッズを活用するなど、新しいことを取り入れると運の土台が広がります。8月は、役立ちそうな資格取得のための勉強をするのもオススメです。 ★ラッキーアイテム 金魚の模様</p>
<p><b>射手座 11/23~12/21</b> 6月は、パートナーとのお金の使い方や配分を見直してみましょう。協力体制を再調整すると、よりハッピーに。7~8月はアクティブに動けるので、新しい趣味や創作活動にチャレンジを。これまでとは違う才能が開かれて、人生がワクワク楽しくなります。パワーをチャージしたいときは、身の回りの物に赤色を取り入れてみてください。 ★ラッキーアイテム 新品の着</p>	<p><b>山羊座 12/22~1/20</b> 7月中旬までは、人の話に振り回されるようなことがありそう。でも、直感も牙を磨くときなので、落ち着いて対処すれば、しっかり見極めができるでしょう。さっぱりと気持ちをリセットしたいときは、シーツと枕カバーの洗濯を。7月中旬からは、さまざまな変化を考慮に入れて、日常の中に新しいルールを取り入れてみるのがオススメです。 ★ラッキーアイテム ゴールドのアクセサリー</p>	<p><b>水瓶座 1/21~2/18</b> 6月は、株や投資などハイリスクな賭けに出たくなりそう。でも、無理は禁物。堅実がカギになります。7~8月は、身の回りを居心地の良い環境に整えましょう。身近な人への感謝を忘れず、協調性を意識してみてください。「これがあると毎日が楽しくなりそう」と感じる物が、あなたの開運アイテムに。生活に上手に取り入れていきましょう。 ★ラッキーアイテム シーグラス</p>	<p><b>魚座 2/19~3/20</b> 6月は、ヤル気はあるものの少し空回りしそうな気配。ラベンダーのアロマオイルを寝室に置くとリラックスできます。良質な睡眠が訪れ、開運につながるでしょう。7~8月は、収入増を目指して財テク投資などにチャレンジしたくなる。アップダウンがあることは覚悟して、腰を据えた長期戦の姿勢で挑むのが良いでしょう。 ★ラッキーアイテム サンドル</p>

**人数やライフスタイルに合った心地よい空間に**  
「スペースをゆったり確保したい」「会話を楽しまたい」など、目的にあわせて席の置きかたや距離をカスタマイズすれば、より快適な空間になります。

**テーブルと椅子の**  
快適なダイニング作りには、テーブルや椅子などの家具選びだけでなく、家具まわりのスペース確保も大切な要素です。立ち座りや人が通る際に必要な広さを踏まえて、生活スタイルに適した家具のレイアウトに調整してみてください。また周囲のスペースが足りない時は、テーブルの一部を壁付けにしたり、人数分より多い椅子をしまっなどひとつの手です。もうひとつ手間かけるなら、座った時に視線の先にあるものを確認しましょう。圧迫感やごちゃつきがなければ、より快適に過ごせます。

食事や家族の団らんに、ワークスペースに――暮らしの中心にあるダイニングテーブルは、家族の生活スタイルにフィットしていますか? もし、「なんだか過剰に感じる」「いつも通りにくい」などの不具合を感じているなら、レイアウトを見直すことで解消できるかもしれません。



ダイニングテーブルで席に着いたり立ち上がった際には、テーブルの端から約70cm、また人が通るには約60cmのスペースが必要です。

# すっきり&快適 素敵なダイニング

ベシクな長方形のダイニングテーブルはさまざまな配置を楽しめます。席を一方に寄せて会話しやすくなり、逆にゆったりスペースをとることも。正方形や円形といったフォルムのテーブルは、「コミュニケーションのとりやすさ」が魅力です。席に着いたらお互いの顔が見える距離感を自然に作れます。動線に配慮してスペースを確保し、目的にあわせて調整することでより快適に。ぜひ見直してみてください。



## 住まいの スッキリ!! “収納”術

少しの  
工夫で  
おウチが  
快適!



ハンガー類は  
吊るして収納  
できるように  
すると干す時  
に便利

洗剤や柔軟剤は、取り出し  
やすいところに配置

掃除用具やバ  
ススリッパも収  
納できるマグ  
ネット式のラッ  
クも便利

イラスト：福井典子

野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけ  
マスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお  
宅へ伺ってのお片づけサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガ  
ナイザー2級。オフィシャルブログ：<https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

## 洗濯機まわりのスペースを 活用して、家事効率もアップ

汗が気になる夏は、洗濯物の量が増える時期。「洗う→干す  
→取り込む→たたんで収納」という動作の繰り返しは、家事の負  
担にもなります。洗濯を効率よくするためにも、洗濯機まわりの  
収納を見直してみましょう。

洗濯機は洗面脱衣室に設置されているケースが多いと思いま  
すが、洗面脱衣室に十分なスペースがあることは少ないでしょう。  
オススメは、ランドリーラックなどを設置して、洗濯機の上や横  
のデッドスペースを活用する方法。市販のものでもさまざまなタ  
イプがありますので、収納したいものやスペースに合わせて検討  
してみてください。

**[POINT①]** 洗剤や柔軟剤など洗濯で使用するものは、使いや  
すい位置に収納場所を設けましょう。

**[POINT②]** ハンガーやピンチハンガーなどは、横に寝かさず、  
立てたり、吊り下げると絡まらずに収納できます。物干し場で洗  
濯物を干すようにしているなら、洗濯機周りではなく、物干し  
場の近くに収納場所をつくと使い勝手がアップ。

**[POINT③]** スペースに余裕があるなら、タオルやパジャマなど、  
お風呂上りに使うものも洗面脱衣室に置くと便利です。

洗濯機まわりの収納には、ランドリーラック以外にもさまざま  
なグッズがあります。たとえば洗濯機本体に取り付けられるマグ  
ネット式のカゴやラック、壁にある程度の強度があるなら突っ張  
り式の棚という方法も。洗濯ばさみなどの細かいものや、浴室の  
掃除用具、バススリッパなども収納しやすく設計されているもの  
もあるので、調べてみてください。

洗濯用のアイテムを使いやすく配置することで、洗濯の手間が  
軽減されます。使いやすい収納を考えてみてくださいね。

## 知っておきたい! 体の健康豆知識 日常の運動・生活習慣の改善を

**●体を動かすことが健康への近道**  
健康に良いと分かっていても、なかなか運動でき  
ないという方も多いはず。糖尿病など生活習慣病の  
予防には、運動だけでなく、生活習慣を見直すこ  
とが大切です。まずは右の10項目であなたの運動  
と生活習慣をチェックしてみましょう。

- ①②：ストレスは過食や偏食を招きがち。バランス  
の悪い食事は高血糖の原因になります。趣味を見  
つけて没頭する時間を持つなど、ストレス発散を。
- ③：喫煙は血管や心臓にダメージを与え、動脈硬化  
のほか、骨粗しょう症やがんの原因になる可能性も。
- ④⑦⑧⑩：テレビやネットを見て過ごす時間が長か  
ったり、外出時に車を使うことが多い方は、エネル  
ギー消費量が少なくなります。できるだけ階段を使  
う、徒歩で移動するなど、日常生活の中で体を動か  
すことを意識してください。
- ⑤⑥：質のよい睡眠をとることができないと、スト  
レスがたまって、体内時計が乱れたり、生活に支  
障が生じます。健康の基本は、規則正しい生活です。
- ⑨：入浴時は38～40℃のぬるめのお湯に浸かるよ  
うにしましょう。心臓や血管に負担がかかるので、  
長くても10分程度に。運動したときのように、血糖  
値を下げたり、ストレス解消にもつながります。

### あなたの運動と生活習慣を 10項目でチェック!

- ①  日々、疲れや  
ストレスを感じている
- ②  これといった趣味がない
- ③  たばこを吸う
- ④  テレビやネットを  
見ていることが多い
- ⑤  慢性的な睡眠不足
- ⑥  生活リズムが不規則
- ⑦  運動する機会が少ない
- ⑧  移動に車やタクシーを使うことが多い
- ⑨  湯船に浸からず、  
シャワーで済ませることが多い
- ⑩  階段よりエスカレーターや  
エレベーターを利用する

0個 とても健康です  
1～3個 これ以上増えないように  
4～6個 危ない! 生活習慣を  
見直しましょう!  
7個以上 生活習慣病の可能性大

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

## ちょっとひと工夫

### 夏のドリンクに 製氷皿を活用!

●オレンジやグレープフルーツの  
ジュースを製氷皿で凍らせて、  
ほかの果物や野菜と一緒に  
ミキサーへ。簡単にフローズン  
ドリンクが作れます。お酒を  
入れて、フローズンカクテルも  
楽しめますよ。



●ミントを製氷皿に入れて、水に  
レモンかライムをたらして凍ら  
せた“ミント氷”を作ってみま  
しょう。ハイボールやソーダ割など  
お酒に浮かべて爽やかに。



●コーヒーをいれすぎてしまっ  
たら、残りを製氷皿で凍らせま  
しょう。アイスコーヒーに使うと、  
氷で味が薄まることなく楽しめ  
ます。細かく砕いて牛乳でゆっ  
くり溶かせば、アイスカフェオレ  
にもなります。

## 今日の晩ご飯♪

### 冷製 トマトそうめん



材料4人分  
●そうめん 3束 ●ミニトマト 8個 ●なす 1本 ●トマトジュース 200ml  
●コンソメスープ※ 50ml ●オリーブ油 大さじ3 ●塩、コショウ 少々  
●バジル 4枚  
※お湯50mlにコンソメ顆粒を小さじ1/2溶かしたもの。

1. トマトは4等分に、なすは1cm角に切る。バジルは太めのせん切りにする。
2. ボウルにトマトジュース・コンソメスープを混ぜ合わせ、塩、コショウで味を調える。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、なすを揚げ焼きにし、きつね色になったら、  
ペーパーでよく油を拭き取り、塩、コショウを振る。そうめんはゆであがったら、  
よく水で洗い、味が薄くならないよう水気をしっかり切る。
4. 2とそうめん・トマト・なす・バジルを混ぜ合わせたら完成!

