

# LOHAS .....

=Lifestyles of Health and Sustainability

”健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル”

## 『ミニマリスト目指して断捨離にチャレンジ！』

4月は新しい生活が始まる季節です！今回は断捨離のコツと驚きの効果をご紹介します！



### 『断捨離のコツ』

まずはやる気が出た時に、ホチヤガン、財布などの小さなところから始めると、日常的に断捨離が見についていくそうです。

必要なもの、不要な物、保留する物の3つに分類して、ライフスタイルに合わせて残す量や数を決めると断捨離しやすいそうです。

### 『断捨離の効果』

①時間に余裕が出来る。

断捨離を行う事によって、物の場所を把握出来るようになると、捜し物の時間が無くなって、時間に余裕ができます。

②ストレスになれる。

不要な物が日常的に視界に入ると「捨てなきゃ」という切迫感があり、それがストレスとなりますが、断捨離を行うことで、暮らしの満足度が上がります。



断捨離の先のミニマリストとは？ミニマリストとは必要最低限の物だけを所有して暮らす人のことです。たくさん物を持つよりも自分が本当に必要な物だけに囲まれて、暮らすことで豊かに暮らすというライフスタイルです！

## 旬のレシピ



簡単に出来るロールキャベツです。

見た目も斬新で、おもてなしにもぴったり♪

### ..まるごとロールキャベツ..

#### 《材料》 キャベツ1個分

・ニンジン .....1/4本強 60g

・キャベツ .....1個 500g

#### 【A】の材料

・合挽肉 .....320g

・タマねぎ .....4/5個 120g

・卵 .....1個 50g

・塩 .....少々 0.6g

・胡椒 .....少々

・ナツメグパウダー .....少々

・水 .....2200ml

・コンソメ .....おおさじ3、1/2強 32g



#### 《作り方》

①ニンジンは1cmの角切りにし、500Wの電子レンジで1分加熱し粗熱をとる。

②キャベツは、芯の部分に包丁を入れ切り取り、直径10cmほどでくりぬいておく。

③【A】の材料とニンジンを粘り気が出るまでよく混ぜる。

④キャベツのくりぬいた部分に、③を詰める。

⑤肉を詰めた部分を下にして鍋に入れ、水、コンソメ、塩を加えて落とし蓋をし中火で25分ほど煮込む。

上下をひっくり返して25分煮たら完成。

ボリュームたっぷりでもとっても美味しいので、ぜひ作ってみてください♪

## 住宅豆知識

日々の暮らしの参考にして下さいね

～本当の事、職人の方に聞いてみました！ part21～

玄関前の階段部分に後から手摺を付ける事は可能ですか？という、ご質問がありました。

## ANSWER

取付する事は可能です。いくつかの施工方法がありますので、ご紹介させていただきます。



### 【後付手摺の施工方法】

外構工事と一緒に屋外用の手摺を取り付けるのが理想ですが、リフォームや新築後に、屋外用の手摺が必要になった場合、柱を埋め込む穴をドリルで掘って、そこに屋外用手摺の柱を、しっかり規定通りの深さに埋め込んで施工する方法があります。最も強度があり安心できる施工方法です。

また、アンカーベースプレートで固定し、屋外用の手摺をつける方法で床でも壁でも取付が可能な施工方法があります。

### 【手摺の必要性】

体が元気な年代だと、あまり手摺の必要性を感じないものですが、小さなお子様がおられるご家庭だと、子供の転落防止にもなります。また、ご高齢のご家族がおられる場合など、手摺は必然的になります。



今回の「新型コロナウイルス感染拡大」の影響を受け、多くのイベントが中止などの自粛モードで、お家で過ごす時間が増えましたね...

お子様と一緒に「頭の体操」をしてみませんか？

上と下の絵には違うところが10個あります。全部見つけられるかな？

### まちがいがし



解答は5月号のハートホームにてお知らせします♪



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。

小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。

URL: <http://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189

TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730

URL: <http://www.kk-miura.com>

Office mail: [office@kk-miura.com](mailto:office@kk-miura.com)