



TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする

住まいの情報局!!

25年秋号



株式会社 タルミ

徳島県三好郡東みよし町加茂2657番地の1
設備部 TEL 0883-82-3149 FAX 0883-82-3856

<https://tarumi2127.jp>



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
涼やかな秋風を感じる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
株式会社タルミでは、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。
小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや
疑問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



きのこたっぷり酸辣湯

材料 4人分

- 干しいたけ.....1枚
- きくらげ(乾燥).....3g
- なめこ.....1袋
- えのきだけ.....1/3パック
- ゆでたけのこ.....50g
- 豚もも肉(薄切り).....50g
- 酒・ごま油.....各大さじ1
- しょうが(みじん切り).....1かけ分
- 豆板醤.....小さじ1
- 水と干しいたけの戻し汁.....3カップ
- 水溶き片栗粉.....適量
- 白炒りごま・パクチー.....適量

[A]

- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 黒酢.....大さじ3
- 塩.....少々

- 干しいたけ、きくらげは水で戻し、干しいたけは薄切りに、きくらげは一口大にカット。なめこはザルに入れてさっと洗う。えのきだけは石づきを取ってほくす。ゆでたけのこは細切りに、豚もも肉は細切りにして酒をのみ込む。
- 鍋にごま油を熱し、しょうがと豆板醤を香りが出るまで炒める。
1の豚もも肉を加えてさらに炒める。
- 2に水と干しいたけの戻し汁、1の残りの具材を入れて煮立て、[A]の調味料で味を調える。
- 3に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。器に盛り付けたら、白炒りごまを散らし、パクチーを飾る。

●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 ながらエクササイズのスメ

日ごろから体を動かそうと思っても、まとまった時間を確保するのは大変。日常の中のちょっとした時間に、“ながらエクササイズ”を取り入れましょう。

●信号やエレベーターの待ち時間などに腹式呼吸を。背筋を伸ばして足は肩幅程度に開き、鼻から大きく息を吸い込みます。おへその下あたりに空気を溜めるイメージでお腹をふくらまし、次に口からゆっくり息を吐き出しながらお腹をへこませます。腹式呼吸はリラックス効果のほか、姿勢や便通の改善など、身体全体に良い効果をもたらします。続けることでインナーマッスルも鍛えられます。

●椅子に座っているときは深く腰掛け、両足の太ももとふくらはぎを引き付けるようにくっつけ、しばらくそのままの状態をキープ。このとき猫背にならないように意識して。何度か繰り返すと、太ももとふくらはぎの引き締めに効果的。

少しの工夫でおうちが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術

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付けサポートを実施。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/>

洗って 干して

毎日の掃除は大変だからロボット掃除機を使おう!

洗濯物をたたむのをやめよう!

食後の後片付けは食洗機に!

たたむ手間を省く

頼る

イラスト：福井典子

“自分軸”で家事の見直しを

忙しい毎日の中で、「理想の暮らし」ととらわれてゆとりを持ってなくなっている方も多いのではないのでしょうか。美しく整えられた家で丁寧に暮らすのは理想ではありますが、家事にはこれで終わりという明確なゴールはありません。「本当にやらなくてはいけないことなのか」勇気をもって見直してみましょう。

①家事を書き出す:「掃除・ゴミ出し」「食事」「洗濯・衣類管理」など大まかに分類し、その分類ごとに日常的に行っているタスクを書き出してみます。例えば「食事」には調理、後片付けなどメインの作業だけではなく、買ってきた物を冷蔵庫や食品庫にしまう、調味料や飲料の在庫を確認する、食器用洗剤を詰め替えるなど、細かいこともたくさんあります。それらもすべてリストアップしてください。数多くのタスクを日々こなしている自分をほめることも忘れずに。

②欠かせないことは何か考える:リストアップしたタスクの中から、自分自身が絶対にゆずれないことは何か考え

てみましょう。親や世間体などの影響で「やらなくてはならない」と思い込んでいる事柄が意外と見つかるはず。それは“他人軸”での考え方なので、“自分軸”でこれは絶対にやるというタスクを見極めます。

③減らせるタスクをピックアップ:②で判明した欠かせないタスクを除外し、やらなくてもいい、回数を減らせる、家族にやってもらうなど、自身の負担を減らせるタスクを書き出してみましょう。

家事を整理してみると、「やらなくても大して問題なかった」というタスクが浮き上がってきます。「やらない」と割り切るには勇気が必要ですが、世間体を気にせず、見栄を張ることをやめてみましょう。時間に余裕が生まれ、精神的なゆとりを持つこともできるはずです。

INFORMATION

施工取付のご用命は当社まで!!

TOTOシステムキッチン ザ・クラッソ

2025年8月発売

インテリアトレンドのグレイッシュカラーで落ち着いたきのある上質な空間に木目との相性もよく、ほのかに抑揚のあるモルタル調のデザイン扉。シックなグレーと木目がほどよく調和し、爽やかな空間を演出。

空間のアクセントとなる「フォスダークグレー」

木目とあわせやすいあたたかみのある「フォスグレー」

THE CRASSO