

felicie

フェリーチェ

「フェリーチェ」とはイタリア語で「幸福な・幸せな・うれしい」

フェリーチェ・ガーデン 楽しみあれこれ

今の暮らしを少し変えて、前向きな気持ちになりたい。そんなときにオススメなのが「片づけ」です。

まず、キッチンの引き出し、書棚、クローゼットの右側だけ、など、片づける場所を決めましょう。最初は1時間程度で片づくところからはじめるのがコツ。押し入れや納戸など、大容量の場所から取りかかると、時間も手間もかかり、片づけがつらくなってしまいます。

次に、決めた場所にあるものをすべて取り出し、1カ所に広げます。そして、いるものかいないものかを判断。そのあと、いるものだけを使いやすいようにしまっただけ！

このとき、なかなか判断できないという人は、以下を参考にしてみてください。

①「使うかも…」は捨てても困らないということ

しまい込んでいたものを使う機会がごくわずか。どうしても必要になったら、最新式のもっとよいもの

気持ちが前向きになる「片づけ」

を買えばよいのです。

②「とりあえずとっておこう」はやるめる

捨てるのを保留にしたい気持ちはわかりますが、それらはたいてい、再び仕分けるといらないものに。「とりあえず」はやめましょう。

③高価でも、使っていないなら無駄なもの

値段が高かったものは、なかなか捨てにくいものです。しかし、使わなければ、無用の長物です。

④思い出のものは別の形で

服ならハギシを残す、子どもの絵や工作物なら写真を撮る、手紙ならデータにしておくなど、形を変えてとっておく手もあります。

⑤使っていないと、運氣ダウン

風水では、使っていないもの、ほこりがたまっているものに陰の気が宿ると言われています。いらないものを処分して身の回りがすっきりすると、気持ちもすっきりして、前向きな気持ちになれます！



食欲を抑える「やせツボ」

だんだん暖かくなって厚いコートに別れを告げる季節がやってきました。冬の間についたぜい肉が気になるころです。そこで、食欲を抑えるツボを知って、手軽に体重管理をしましょう。

とくにおすすめなのが、耳にあるツボ。具体的には「神門」と「渴点」、「飢点」の3つのツボです。まず、「神門」は耳の上のほう、くぼみに沿って上がった中心あたりにあるツボです。イライラを静め、精神をリラックスさせます。次に、「渴点」は耳の穴よりやや上で、こみかみ寄りの少しくぼみのあるところ。おもに、余分な水分の排泄を促すツボです。そして、「飢点」は、顔の近くにあるふくらみから少し下の、くぼんでいるところにあり、食欲を抑えてくれます。

耳のツボを刺激するだけなので、外出先などで

も簡単にできるのがメリット。食事の30分くらいにツボ押しをすることで、食べ過ぎを防ぐことができます。なお、ツボを押すのはいつでもよいものの、極端な空腹時や満腹時は避けましょう。



＜女子におすすめのスマホアプリ＞

「(関東版)チラシル」 Android, iphone(無料)

食材や日用品など、少しでも安く買い物をするために役立つアプリが、「チラシル」。まず、よく利用する何軒かのスーパーと、お気に入りのカテゴリを登録。あとは、知りたいメニューごとにチェックするだけです。たとえば、「日替特売」では、登録したお店の特売情報が得られ、「お店で探す」で



は、登録したお店のチラシル情報をくらべることができます。また、「種類で探す」では、買いたい商品ごとに、どの店が一番お得かを知ることができます。これで、かしこい買い物ができます。現在は関東版ですが、今後、随時拡大予定です。

「振ってクーポン」 iphone(無料)

お店を探するとき、エリアを選択したり、店名を入力したりするのは、結構面倒。「振ってクーポン」は、ただiphoneを振るだけで、近くの店やクーポンを探すことができるという便利なアプリです。たとえば、店で注文をするとき、「クーポンはありますか?」と聞かれたら、その場で、iphoneを振ってみましょう。付近のクーポンが一覧で表示されるので、そこから該当店をタッチ。ちなみに、クーポンは人気グルメ検索の「ホットペッパー」のもの。地図も表示されるので、マップを見ながら店まで行きたいときにも役立ちます。



※iOS、アンドロイドのバージョンによってご利用にならない場合もあります。

半径3mから始める 「わたしにできること」

1リットルあたり8km走る車で考えると、1km走ることに80g程度の二酸化炭素を排出してしまいます！ 毎日の生活に自動車が必要なという人は多いと思いますが、二酸化炭素を減らすために、少し気をつけてみませんか。

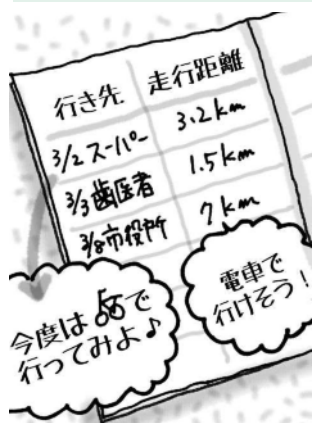
まず、「1週間の運転日記」をつけることから始めてみましょう。ノートや紙などに、「通勤」と「通勤以外」に分けて、行き先と走行距離を記入します。1週間たったら、それぞれの外出について検討。用事をまとめられないか、徒歩や自転車、公共の交通機関など、ほかの手段はなかったか

車の走行距離をカットしよう

などを考えてみるのです。
たとえば、週に4回、車で買い物に行っているところを3回に減らしてみる。外に出たついでにほかの用事も済ませたり、家族の用事も済ませられるようなら、いっしょにする。歩ける距離なら、車で行かず、たまには歩いてみる……。

たいていは習慣で車を使ってしまうだけで、意識して使わないようにすれば、1〜2割の走行距離を減らすことは難しくありません。しかも、車を使わず歩いたり、自転車で走ったりすることは、運動不足解消にもなって一石二鳥です。

さっそく今日から、車の走行距離をカットする生活、はじめてみませんか。



なんにもしたくない…
そんな日は何もしないで
ただただ
ごろごろしちゃいましょう
そして翌日、起きたら、
顔をきれいに洗って
さあ、動きましょう

いつもがんばっている
あなたへ。。。



皆様、こんにちは。もうそろそろ寒さも緩んでくる頃かと思いますがいかがお過ごしでしょうか。さて、今月も風水ハッピー掃除術をお話ししていきます。今回は表札です。その家の名刺ともいえる表札はきれいにしておきたいところです。まずかたく絞った布で全体をふきます。表面だけでなく側面もきれいにふきあげましょう。次に名前など、凹凸のある部分やプレートの溝などの汚れを綿棒で取り除きます。特に名前の部分は入り組んでいるので念入りにしましょう。

竹田光利

ハウスクターの誰にでもできる

住まいの修繕ワンポイントアドバイス！



浴室のリフォーム

今回は浴室のリフォームについて考えてみましょう。浴室は1日の疲れをいやす場所でもあります。すっきりきれいに仕上げたいものですね。

「既存の浴室をそのまま利用してリフレッシュする方法」・・・賃貸アパート向き

- (1)既存タイルの上からもう一度タイルを張る。この場合は壁、床などはきれいになりますが浴槽はそのままです。
- (2)既存壁、浴槽の上から樹脂コーティングをする。壁、浴槽など浴室全体をきれいにすることができます。
- (3)既存壁、床の上から特殊シートを張る。壁、床などはきれいになりますが浴槽はそのままとなります。

「既存浴室を解体」・・・戸建住宅向き

- (1)既存浴室を解体し、新しい浴槽、タイルなどに更新する現場作りの浴室。現場作りのため工期がかかりますが浴室の大きさを現状のままに仕上げることができます。また浴室内部全体をやり変えるため、最新式にリフレッシュすることができます。工期は2週間程度です。
- (2)既存浴室を解体し、ユニットバスに更新。ユニット形式でできている浴室なので、短期間に浴室のリフレッシュが可能です。ただ既存の壁の内側にユニットバスを設置するため、現場作りの浴室よりは狭く感じます。工期は一週間程度です。リフォームには最適です。いろんなパターン、仕上げ、機能などがあります。

これからの高齢化社会を考えて、バリアフリータイプの浴室に改造することもおすすめします。浴室に手すりを設ける、洗面所の床とフラットにする、床暖房機能付きにする、浴室乾燥機付きにするなど、いろんなものが出回っていますので、将来を考えて、楽しみながら検討するとよいでしょう。

会社名： 株式会社 東予トータルサービス <http://www.total-s.net>

住 所： 西 条:〒793-0028 西条市新田31-1

新居浜:〒792-0060 新居浜市大生院162-19

連絡先： TEL 0897-53-3281 FAX 0897-64-9126

お急ぎの場合：090-1323-8952

ご提供できるもの

◎ハウスクリーニング、特殊美装、清掃(店舗・オフィス)

◎シロアリ防除・駆除 ◎リフォーム・原状回復工事



3月号、いかがでしたか？

来月もみなさんに

「フェリーチェ(幸せ・楽しさ)」をお届けできますように！

保存版！

ハウスクターの誰にでもできる住まいの修繕ワンポイントアドバイスを毎月伝授！

行ってみたいな 世界遺産

お化粧直しをして、ますます美しくなった姫路城



<DATA>

【国】日本

【登録名称】姫路城

【登録区分】文化遺産

【登録年】1993 年

平成 21 年から改修工事を行っていた姫路城が、いよいよ3月 27 日にグランドオープンとなります。姫路城は、江戸時代の初期に建てられた城で、その優美さは日本の誇り。天守が空に向かって建ち並び、白く美しい白壁の様子は、「白鷺城（はくろじょう・しらさぎじょう）」という別名そのままに、まるで空を舞う白鷺のようです。

ところで、この別名の由来はさまざまあります。「鷺山」にあるから、白鷺と呼ばれる鳥が多く住んでいたから、ほかにも、隣の岡山県にある岡山城が「烏城（うじょう）」と呼ばれているのに対比させたからという説も。白鷺城のほかに、「出世城」という別名もあり、これは、羽柴秀吉の出世の拠点となったことに由来しています。



姫路城の天守閣

城内でもっとも大きな門、「菱の門」をくぐると、「西の丸」と呼ばれる庭園が広がります。西の丸は時代劇のロケが行われるだけあって、独特の空気を感じさせます。絶世の美女と言われた「千姫」が過ごした場所としても知られるところ。ちなみに、お城の外、西側には「千姫の小径」と呼ばれる遊歩道があり、はるか江戸時代に思いを馳せながら、のんびり散歩を楽しめます。

城内をさらに進んでいくと、風格ある天守閣が間近に迫ります。ここでは、「乾小天守」「東小天守」「西小天守」といった「三小天守」、そして、「大天守」を見学することができます。メインの「大天守」は地下1階から地上6階まであり、高さは海拔90m！ 最上階にのぼると、姫路の街が一望でき、絶景の見晴らしに時間を忘れるほどです。他にも「宮本武蔵の妖怪退治」にまつわる刑部明神、「播州皿屋敷」のお菊井戸など、見どころはたくさん。

さて、夜にライトアップされた姫路城も必見。毎日、日没から午後10時まで、その美しい姿を眺められます。このライトアップですが、4～10月は白色系、11～3月は暖色系と、年に2回、電球の色を替えているというから驚きです。



千姫の小径