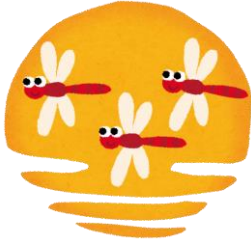




Atelier-Imagine

# IMAGIN

イマジン タイムス 2016.10



## ●今月の注目トピックス●

- 家づくりの豆知識…二つの収納法
- いろんなグッズ紹介…「ポリ袋エコホルダータワー」
- どおでもいい雑学の時間…秋の夜長
- かんたんレシピ…にんじんのホットサラダ

## わたなべ@イマジンの大きなひと一言…

みなさんこんにちは。アトリエイマジンのわたなべです。夜はめっきり肌寒くなり、秋を感じる季節になりましたね。毛布をかけ忘れて寝ると風邪をひいてしまいそうです。

さて、そんな秋。食欲の秋、読書の秋などなど様々ありますが、今回は運動の秋ということで子供たちの運動会に参加してきましたよ(\*。\*)

前日に「明日運動会だよ！」と張り切っていたので当日楽しみにしていました……が……

スタートラインに立った瞬間、動かない……眠いのか？どうした？と言ったところで「よーいドン」

最初の積み木を上ってジャンプする所では積み木に座り込んでしまう始末……

次のメダルがぶら下がっているのを取るところでは一切手を出さず私が取ってやり……最後のおんぶでゴールでは、おんぶすら拒否する始末……なんだこのやる気の無さは？終わってから「楽しかったね」と言っておりました……何かが間違っておりますね……

そして夜はきっと今年最後の花火を楽しみました。また来年でできることを楽しみにして今年の夏が過ぎた感じです。

これから次第に寒くなっていきますが、体

調管理をしっかりして頑張っていきましょう！



収納の仕方には大きく分けて2通りの方法があります。

それは、「隠す収納」と「見せる収納」です。

壁一面などにオープンな棚などを用意して、自分のお気に入りを見つづけるようにする収納法に憧れを抱いている方も多いはず。ただ、ここで注意が必要なのは、見せる収納は誰にでも向いている収納方法ではないということです。



例えば、リビングの壁一面が見せる収納になっていた場合、家族の趣味の品や本・雑誌、生活用品など、様々な色やテイストのものがバラバラに置かれることになり、收拾がつかみません。整理整頓が得意、または好きでこまめに棚を整頓できる人でないと、物が溢れかえって「見せられない収納」になってしまいます。様々な色や形の物をうまく配置してすっきり見せるためには、ある程度のセンスと努力が必要ということですね。

特にお子さんが小さいうちは、カラフルなおもちゃや絵本など、多くの色や形が家の中に溢れていますので、空間の中の物を抑え目にしないと、雑然として落ち着かない印象の部屋になってしまいがちです。

その点、扉がある収納スペースであれば、中がどうなっていようと扉を閉めてしまえばとりあえずスッキリとした空間に見えます。

見た目のカッコよさばかりを気にするのではなく、「自分はちゃんと片付けられるだろうか!？」という実際に生活をしている時のことを考えて、その上でどちらにするのかを決めましょう。お困りのことがあればご相談くださいね!

## 今月のいろんなグッズ紹介!

### 「ポリ袋エコホルダータワー」

三角コーナーってすぐ不潔になるし意外と邪魔。かといってポリ袋のままだと入れづらかったりします。そんな悩みに答えて生まれた商品がこちら。生ゴミは濡れることなくサッと捨てられるのも魅力。使い終わったらコンパクトにたたむことができ簡単に収納できます。

さらにこちらのエコホルダーにはまだまだ使い方が! その形状を生かしてグラスホルダーや洗ったペットボトル・牛乳パックの一時干しとしても使えます。便利ですね。かゆい所に手が届く便利なキッチングッズのご紹介でした。







もうすぐ10月ですね。今年もあと2か月ほどで終わってしまいます。涼しくなってきた、つい長く寝てしまいますよね。なので、今回は睡眠の雑学についてお話しします！

日本人の1日の平均睡眠時間は7時間22分だそうです。1970年には8時間近くあった睡眠時間が、年々減り続けています。年代別ですと、30～50代の男女が最も睡眠時間が少ない結果となりました。1日8時間睡眠だとすると、人生の3分の1は睡眠ということになります。それぐらい、きちんと睡眠をとることが大切です。

また、睡眠不足になるとたくさんの弊害が起きてしまいます。昼間の眠気による作業能率の低下、注意力の低下、疲労感の増幅、そして、やる気にも影響してしまいます。また、血圧の上昇や免疫力の低下など、様々な疾患の原因にもなりかねません。

心地よい眠りを得るには、リラックスした感情をつくるのが一番です。脳内をα波で満たしてくれる、自然界の波の音や穏やかな音楽を聴いて、眠りの質を上げると良いでしょう。ラベンダー・カモミール・ローズ・マジョラムなどの香りは、リラクゼーション効果があり、睡眠を促しますのでおすすめです。

ちなみに、イギリスの産業革命が始まる1760年から、目覚まし時計が発明される1920年頃まで、寝ている人を起こす「ノッカーアップ」という職業が実在しました。目覚まし時計が発明される前は、長い棒をつかって窓を叩いて、寝ている人を起こす係りの人がいたんですね。目覚まし時計より起きれそうですね～

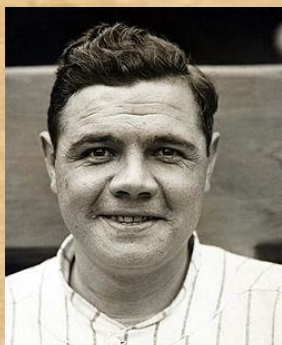
いかがでしたでしょうか。それではみなさま、また次回お会いしましょう！



### -ちょっと心に染みるいい言葉-

『諦めないやつには、勝てないよ。』

～ベーブ・ルース～



ベーブ・ルース

野球の神様」と言われた大リーグ史上伝説のスーパースターの一人です。9月10日リーグ優勝を決めた広島カープにも当てはまる名言ではないでしょうか。どんなに劣勢でも、決して諦めない姿勢、大事なことだと思います。



旬のにんじんの美味しさをたっぷりと味わえる温野菜サラダです。シンプルな味付けなので肉料理の付け合わせとしてもぴったりです。

### 作り方

- ① にんじんは皮を剥き、4cmの長さに切ってから縦に4等分にします。(太い部分は6等分)
- ② 鍋のにんじんとひたひたになる位の水を入れ、柔らかくなるまで茹でます。ざるにあけて水気を切っておきます。
- ③ \*印の材料を合わせてドレッシングを作ります。
- ④ 2のにんじんが温かいうちにドレッシングで和えたら出来上がりです。

### 食材・調味料(2人分)

人参 1本

【ドレッシング】

\*オリーブオイル 大さじ2

\*はちみつ 大さじ1

\*レモン汁 大さじ1/2

\*ドライタイム 小さじ1/2



### ★ワンポイント★

人参の歯ごたえを楽しむために、あまり茹で過ぎないようにしてください。



有限  
会社

アトリエ イマジン

〒997-0117 山形県鶴岡市大宝寺字中野 142-7

TEL 0235-25-5508 FAX 0235-25-5509

フリーダイヤル 0120-910-348 URL <http://www.atelier-imagine.jp/>



「イマジン タイムス」がご不要の方は、アトリエ イマジン 0235-25-5508 までご連絡ください。