なりをい自分探し

おぎはらのしゅみかつ



こんにちは!プランナーの荻原です。寒暖差が激しいですが体調は崩し ていませんか? 今回はシルバーアクセサリーに挑戦してきました。

指輪かペンダントを選べたのですが、指輪だと無くしてしまう可能性が 高いのでペンダントにしました。不器用なので型があって失敗しなさそう な羽のデザインを見本から選びました。

まず銀粘土を 3~4cm 位に細長く伸ばし、羽の模様の型の上に置きブ ラスチックの板で押し薄く伸ばします。因みにこの時一度失敗してしまっ たのですが、粘土なので丸めてやり直すことができました。そっと型から 剥がし、丸かんと青い石を付けていきます。水で溶いた銀粘土を筆につけ 補修し、ドライヤーで5分位乾かし小さい釜で焼いていきます。焼き終 わっても白い状態でしたが、ステンレスブラシで磨くと徐々に銀色に なっていきました。銀色のままでも綺麗で良かったのですが、溝の部 分は少し黒っぽくしたかったので硫黄につけ黒くし水で洗ってからま た磨いて完成!

すっきリスマートな暮らしを

皆さんこんにちは!!プランナー佳子で

す。ムシムシだったり暑かったりですが、皆

今回も引き続き Y 様邸の整理収納です。 最終回は最難関のお嬢様のおもちゃをリ

ビングから2階洋室へ移動して、整理収納す

る作業です。前回クローゼットから出した、

様々な大きさの引き出しがついたチェスト

を、おもちゃの収納として再利用することに

お嬢様にもおもちゃの仕分けでお手伝い

してもらいました。女の子ならではのアクセ サリーなども箱に入れて、指定の場所を作り

ました。どうしても捨てたくないとお母様から要望のあ

った木のおもちゃはクローゼットの枕棚に保管し、一年

後の見直しをお約束しました。お嬢様が率先して作業に

参加してくださったので、予定よりも順調に作業も進み

おもちゃの整理収納はお子様の成長の軌跡を見てい

るようで、大変ですが楽しいですよ。少しヒンヤリさせ

たお部屋でお子様とじっくりおもちゃのお片付けをし

見本より分厚くなり葉っぱみたいになりましたが大満足です! 最近は暑く胸元の開いた服が多くなり毎日の様に着けています。

目指しましょ♪

様いかがお過ごしですか?

いたしました。

(1)シルバーアクセサリー編



型から剥がし 丸かんと青い つ 石をピンセッ トで付けます



←型に乗せた所



リビングにはお 嬢様のおもちゃ スペースであふ

一旦、おもちゃを

集合させて、取捨 選択して整理を 🕻

していきます。

レゴやバービー ちゃんなどの細

かいパーツはジ

ップロックに入

れて分類するの がおすすめです。

使った後は袋に

入れて指定席に

戻してね!とお

After

約束。

れていました。





できあがりむ

Before

●続けたい度 (E) (E)

●おすすめ度 (本) (本) 本人の主観により、おぎはらマッ 7ス(愛犬)のお顔ポイントで評価

しています。

あなたの住みごこち考えてみませんか? 住環工房スタイルの生活提案いたします。

じゅうかんせいかつ

Jul/Aug 2019 Oyen(税込)







生まれ育った我が家が セカンドライフのための癒やしの住まいに。









夏季休業のごあんない

2019年8月11日(日)~15日(木)は休業となります。

● お問い合わせは下記まで

てみてはいかがでしょうか?

ました。

http://www.rfv-juk-m.jp

紫柱 環工房マルナカ 0120-940-869

〒223-0057 横浜市港北区新羽町 896

phone · 045-545-9211 **fax** · 045-545-9212 e-mail · welcome@juk-m.com **営業時間・**am9:00~pm6:00 ■一級建築士事務所登録■神奈川県知事登録 第16455 号 ■建設業許可登録■神奈川県知事許可(般-25) 第79614 号





お母様のものと混在

していたお部屋は、

クローゼットととも にお嬢様専用スペー

スに。すっきり整理

リビングの一角に

は、お勉強用のデス

クスペースも完成し

されました♪



* プランナーよしこの『 整理収納達人への道』

* Contents

* 佐藤コラム 『 お任せください! 』

*じゅんぼ~の『日々雑感』

* Jukankobo Journal 『 今月の事例 』 * おぎはらの『 趣味活しましょ。』

禁住環工房マルナカ

保土ケ谷区

I Jukankobo Journal 1

今号のリフォーム事例



「社員旅行。」

業一番嫌いな時期。今年はいつになく雨も長 は到底見きれず、また機会があれば見に行き く、太陽を見るのもたまに・・・。

今年は伊勢・名古屋に行ってまいりました。 私は伊勢神宮の参拝は初となります。非常に 多くの人が参拝に訪れていましたが、天候に も恵まれ気持も新たにすることが出来ました 。特別な空気感というか、世界においても珍 しい所かもしれません。

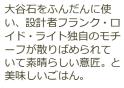
社員旅行とは言え、半日は自由行動という ことで今回もアクティブに飛び回りました。 カーシェアにて名古屋から犬山方面へGO! 明治村博物館へ行ってまいりました。

一度は見たかった「旧帝国ホテル」。今の 時代では考えられない造形美。この繊細な物 が作られたこと、またそれを移築させた技術

にも感動致しました。当時は家具も建築の一 部。残念ながら私のお気に入りの当時の家具 ジメジメな季節です。この時期は我々建築 はありませんでしたが楽しめました。半日で ます。ラストは行きたかったお店で締めのご 先日、グループの社員旅行がありました。 飯。充実した旅行となりました。









じゆんぼ~の 日々出会う色んなコトの感じたコトの大好きなモノの等身大で綴りますの

いつも住環生活をお読みいただきありがと うございます。梅雨もそろそろ終わりに近づ くころでしょうか。私が小さい頃祖母から雷 が鳴ったら梅雨が明けるよ。など教えてもら っていましたが最近は昔の言い伝えも関係な くなってきたのですかね。

さて、長いGWの中盤で強行旅行に行って きました。車中泊と旅館一泊島根県と兵庫県 の旅です。島根では出雲大社をメインに松江 城、城下町を散策。眠い目をこすりながら楽 しみました。

その日はしじみで有名な宍道湖のそばにあ る玉造温泉へ。昔ながらの温泉地でゆっくり と温泉につかり車移動での疲れも吹っ飛びま した。帰りのことを考えると・・・・ですが。

2日目は帰りがてら兵庫県 姫路城を目指します。お城好き な我が家ですが、まだ姫路城に は行ってなくて家族でとても 楽しみにしていた場所です。

近くに来ると少し天守が見 えてきました。真っ白にそびえ 立つ壮大な建物です。GW中と いうことで混雑はしていまし たが天守まで上ることができ、 また一つお城制覇出来ました。 走行距離は往復 1,400km!! さすがに限界でした。





松江城 現存天守!!

真っ白できれいな 姫路城です。

快晴の空のもと走る

のは爽快!!





今回はダイエットのお話し。

本来ダイエットとは食事による健康を維持することを示しますが、 日本では体重減少のための食事・運動を指すとこが多いです。

本来人間の体は栄養のバランスが保たれていれば上手にその栄養 を使い切ることが出来るようになっていますので、何かが過不足する と体重の増減や脂肪過多になるわけですね。

という事で、結論としてはバランス良い食事を摂ってください!

・・・でもそれでは寂しいので、皆さん気になる脂肪減少の簡単な 目安をお伝えします。

まず脂肪 1 k g 消費するためのカロリーは 7200 k /cal 1日1000k/cal 消費出来れば、1週間で脂肪1kg減るという計算。

食事と運動で半分ずつ(500k/cal)を負担します。

●食事:菓子パン1個分が大体そのカロリーで す。毎食付け合わせ1品(160k/cal)に なります。

●運動:水泳で約1時間。時間が取れない方は 食事同様いくつかに分割しても大丈夫です。 計算上の話しですので実際にはこの通りには行 きませんが、これを意識するだけでも少しは変 わると思いますよ!





左が前回までの私。だいぶウエストのくびれが出

Do You Like It? Jukankobo Marunaka 0120-940-869

Jukankobo Journal Wednesday, July 10, 2019



Leave It to us! Jukankobo Marunaka

保土ヶ谷区

For the latest refurbished case report

生まれ育った我が家が セカンドライフのための癒やしの住まいに。いっぱいの我が家

築40年の古き良き日本家屋。生まれ育った思い出 いっぱいの我が家をセカンドライフを愉しむ住ま

これからはキッチンが暮らしの主役の 人を招いてホームパーティも愉しみたいの

Before

キッチンは家の北 畳の和室が2間続 側。ダイニングと合きの襖で区切られわせて6帖で狭く暗た空間。昔ながらの 広縁がありました。 い場所でした。









大きな窓に面した明る<開放的な LDK になりました。12 帖の和室から 17 帖に。





家の中心にキッチンを移動して オープンスタイルに。訪ねてきた友人とおしゃべりを愉しんだ り、大好きなお庭を眺めながら お料理もできます。

6帖の和室続きの部屋と広縁、廊 下もひとつの空間につなげて、 お庭を臨むゆったりと寛げるL



ゆったりした水廻りは 機能的でお手入れらくらく♪

昔ながらの造りの浴室・洗面 所・洗濯スペースは、DKだっ た場所に移動。ゆったりと使い やすい水廻りになりました。







元DKには室内干 しやアイロンがけ もできる、家事室と しての役割を持た せました。

各所に余裕の収納量を 備えました。

これまでは家具を利用してい た収納でしたが、押し入れだ った場所をうまく利用して大 容量のパントリーに。冷蔵庫 や家電もすべて収まるので、 使用しない時は扉を閉めてす っきりと。







キッチンは引き出 レ収納で出し入れ しやすく大容量に

> 浴室内にあり収納 家具さえ置けなか った洗面スペー ス。今は独立させ て十分な収納庫も 設置しました。

取り外せない柱も以前の面影を残しつつ 意匠的に生かすエチの

梁を掛け直したりすることで、補強を加えな がら間取り変更を設計。どうじても外せない 柱は、意匠性をプラスして残しました。





以前は床の間だっ たテレビボード廻 りの柱には、縦格子 をアレンジして和 風テイストを残し つつ空間に溶け込 むように。

いつもお読みいただきありがとうございます。ぜひご意見・ご感想をお聞かせ下さい。 *DMご不要の場合は、お手数ですがご連絡くださいませ。*

禁住環工房マルナカ