今月のインテリア ～ セピア色のお部屋に ～

お部屋の模様替えも楽しいですね。落ち着いた部屋をイメージして、お部屋の雰囲気をセピア色に変えてみてはいかがでしょう？

■セピア色って？

セピアとはイカ墨のことで、セフィアともいわれています。耐水性や耐光性に優れている点から、つけペンのインクとして使われ、その黒黄色の微妙な色合いから、セピア色と呼ばれるようになりました。色あせた白黒写真のような色のことをいいます。

■ドライフラワーを使う

乾燥させて枯れたドライフラワーは、鮮やかな色がぬけ、落ち着いた雰囲気です。束にしてガラスの容器に入れたり、レトロな籠に入れて飾ると素敵です。

■生成（きな）りの布を飾る

糸や布地を晒（さら）さない生成りは、素材本来の色が残り自然な風合いです。ソファーにかけたり、目隠しのカーテンに使ったり、落ち着いたナチュラルな雰囲気を楽しみましょう。

■フレームをレトロに

絵や写真のフレームを、レトロなアンティーク風に変えてみましょう。ウッドなものや、いぶし銀のような趣のあるフレームで揃えてみましょう。素敵なお部屋になりますよ。

今どきのリフォーム事情 ～ マンションのリフォーム ～

最近では、築年数の経ったマンションも増えてきています。
長く快適に過ごすためには、マンションもリフォームする必要があります。

◆管理規約を確認して許可を取る

マンションの専有部分についても、リフォームをする時には、管理組合の許可が必要です。マンションごとに規約があり、そこにはリフォームについての項目があります。
小規模なリフォームの場合でも、必ず許可を取るようにしましょう。中古のマンションを購入して、リノベーションする場合には、壁が壊せなかったり、大がかりなリフォームができない場合がありますので、購入前に規約を確認しましょう。

◆近隣への配慮を忘れずに

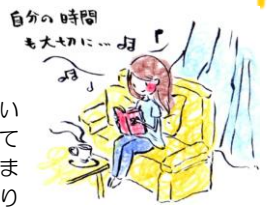
マンションは近隣が密接しているため、挨拶は必ずしましょう。上下左右だけでなく、斜め上、下のお家にも音が響きますので、挨拶を忘れずに。また、工事関係者がエレベーターを利用することで、住民に迷惑を掛けることがありますので、全体へのお知らせも忘れずにしましょう。

◆リフォームできない部分もあります

マンションは、共有部分のリフォームができません。玄関ドアは内側は専有部分ですが、外側は共有部分になります。このことから、玄関ドアを勝手に新しいものに変えることはできません。窓のサッシについては、平成１６年にマンション標準規約が改正となり、ガラスの交換は可能となっています。事前にマンションの規約を確認してから工事しましょう。

たのしいこどもLife

親も自分の時間を作ろう



「最近親子でよくケンカをするの…」という話をよく聞きます。自分自身のためにも、気分転換の時間を持ちましょう。

◆朝型？夜型？

朝型の方は、子供が起きてくる前の早朝に、夜型の方は、子供が寝た後の時間を有効に使いましょう。コーヒーを飲んだり、好きな雑誌を読んだり。１時間でも自分だけの時間を持つと、気持ちの持ち方がちがいます。

◆お昼寝の間に

お昼寝が必要な小さな子のお母さんは、３０分でも貴重な時間です。「今日のお昼寝の時間は〇〇をしよう」と決めておくと時間が有効に使えます。一緒にお昼寝して体を休めるのもひとつの方法ですね。

◆ストレスを発散する

子育ては長い道のりです。日頃のストレスが溜まっていては、ついつい子供にあたってケンカになってしまいます。ご自分なりのストレスの発散方法を考えましょう。ご主人がお休みの日は、思いきって１～２時間子守をお願いして、ショッピングに出かけたり、近所の喫茶店でコーヒーを飲んだり。ストレスが発散できたら、また優しい気持ちで子供に接することができます。また、子守を任されたご主人も日頃の大変さがよくわかり、お母さんに優しくしてくれるかも知れません。

◆ネットスーパーを利用する

小さい子を育てていると、買い物も結構時間がかかり、大仕事になります。最近は、インターネットで注文すると、品物が家に届くサービスが充実しています。いろいろ調べて、上手に利用しましょう。ただ、衣料品やバッグなど様々なものがインターネットで買えるので、ストレス発散にはなりますが、買いすぎにはご用心。

あまから大豆

みんな！ごはんにするよ★

材　料【４人分】

・大豆の水煮	400g	・青のり	小１
・片栗粉	大２	・みりん	大２
・揚げ油	適量	・しょうゆ	大２

① 大豆にまんべんなく片栗粉をまぶして、180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。

② 小鍋でみりんとしょうゆを熱し、① が冷めないうちにボウルで手早くからませる。
（味の濃さはお好みで調整を）

③ 青のりをふりかけてできあがり。