



はらまる通信

HARA

MARU

TSUSHIN

VOL.80



整理収納
アドバイザーの
ひとりゴト®

住まいのワンポイントアドバイス

今回は、「行動動線にあった収納とラベル管理」です。収納の垂直動線の基本は、中→下→上となりますが、それだけでない体格から割り出した収納場所というやり方もあります。

①身体サイズに合わせて棚板へ

家族が共有して使用する収納場所などは、おのおのが使える場所を家族の身長や目線の位置から収納場所を決めることも大事です。家族の身長から使い勝手の良い位置に収納場所を設けたのち、グルーピングされたボックスに何が入っているかラベルを施せば、家族皆が共通認識することもできます。ただし、目線より上に引出しを設けるのはやめましょう。引出の利点、中身をすべて確認することが出来ないばかりか、引き出す動作が困難です。



②身支度するところへ集中させて収納する。

朝の身支度（次の日に来ていくワイシャツや靴下などの衣類、財布、鍵、携帯電話）は、収納を集中させることで、動線を短くすることができ、時間短縮につながります。他には家事などの調理やアイロンがけ、洗濯などにも有効です。アイロンがけの場合はアイロン、アイロン台、当て布やシワ伸ばしスプレーなどを集中して収納し、収納場所はアイロンがけを行う場所に設けるとスムーズです。

③日用品の集合化を図り、廊下収納に使用頻度別にモノを入れる。

行動動線によるグルーピングを考えます。廊下にある収納庫は、家事道具や日用品、生活雑貨が納めやすいです。上段にはメモや文房具を集合化してある引出やカゴを設けるとサッと取り出せて便利です。下段にはアイロンセットや宅急便セットなどを設けると良いです。宅急便セットは、ガムテープ、印鑑、ボールペンやビニールひもなどです。これらをまとめてカゴに入れておくと、使い勝手がよく、ラベルを施しておけば、家族の誰もが扱えるようになります。

みどりさんのおすすめレシピ

じゃがいもとベーコンの炊き込みご飯の作り方

旬のじゃがいもを利用したバター醤油で味付けした炊き込みご飯です。炊き立てもおいしいですが、冷ましてお弁当に入れてもおいしいです。是非お試しください！



材料 2合分

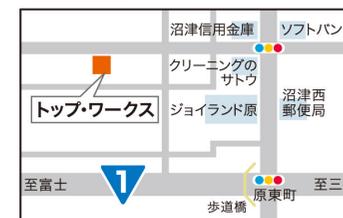
米 2合、じゃがいも 1個、ベーコン 1枚、ごぼう 1/5本
醤油 大さじ2、みりん 大さじ1、コンソメキューブ 1個
バター 10g

作り方

- ① じゃがいもを 1.5cm 位の賽の目切りにして、水にさらす。ベーコンも同じ大きさに切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② お米を研いで、水を切る。醤油とみりんを加えて、2合分の目盛りまで水を加える。
- ③ コンソメを砕いていれ、ベーコンと水分を拭き取ったじゃがいもとごぼうを入れる。この状態で炊飯ボタンを押す。
- ④ 炊き上がったら、バターを加えてサックリかき混ぜる。一度蓋をして少し蒸らしたら完成です。



住まいプロ ホームウェル トップ・ワークス



株式会社トップ・ワークス
〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2
TEL(055)967-6166 FAX(055)967-7933

0120-54-6166

http://www.topworks.org

地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

原地域の 25 人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝 8:00 より、なんすん原支所北側にて販売しています。

ちょうど今ぐらいから夏野菜が始めます。トマト・じゃがいも・たまねぎ・スナックエンドウなどが旬です。是非遊びに来て下さい。

原産直市生産者一同



じゃがいもとグリム童話「ヘンゼルとグレーテル」

世界四大作物として、麦・米・トウモロコシに並ぶじゃがいも。「お助けいも」と呼ばれたほど、飢饉が起こった時には主食の米などの穀物の代用品として多く食べられてきました。じゃがいもが広まる以前は飢饉時は大変厳しい状況でした。

グリム童話の『ヘンゼルとグレーテル』は、16 世紀後半のヨーロッパで長く続いた飢饉での口減らしの話です。母親に捨てられた兄妹が森で道に迷い、森の奥に住む魔女に騙され捕らえられますが、隙を見て魔女をかまどに突き飛ばして焼き殺し、宝石や真珠などを持って家に帰る物語です。その残酷性から一部内容が改変されていることが多いです。当時の不作と飢饉を救ったのは 16 世紀末にヨーロッパにやってくるじゃがいもで、物語が作られたのがじゃがいも耕作が始まる時期と重なるため、そうした時代の記憶を伝える話として見ることができます。

◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

6/22・29 7/6・13

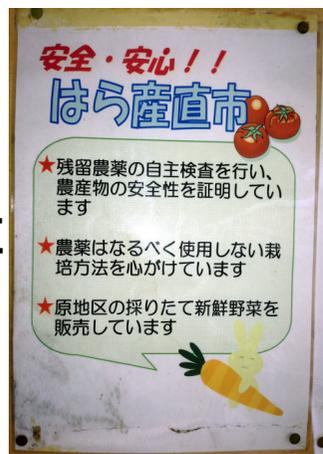
たまねぎ・きゅうり・みょうが・スイカ

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・葉ネギ

じゃがいも(男爵・メイクイン・北あかり)・枝豆

夏菊(お盆用)・手作りこんにゃく・お茶・お米

きゅうりの浅漬け・干物(最終土曜日)



※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

帯笑園を生み出した植松本家の思想②

植松家には白隠が残した「猫の巻物」以外に、家訓の書跡があります。『造次必於此』。これは植松蘭溪が池大雅に所望したもので、まさしく蘭溪の思想、植松家の指針を表したものと言えます。

子曰、富與貴、是人之所欲也、不以其道得之、不处也、貧與賤、是人之所惡也、不以其道得之、不去也、君子去仁、惡乎成名、君子無終食之間違仁、『造次必於此』、沛必於是

「論語 里仁第四」



上記の漢文は、君子は常に仁を忘れない。ということを示したものです。

「孔子先生が言われました。財産を築くことと、高い地位は、誰しも求めたがるものです。しかし、正当な手段でそれを得たものなら、恥じて富貴の地位にいることはない。貧困と地位に低いとは、誰しも嫌うものである。しかし、正しい方法を取らず、その結果なら、私はそこを去らない。君子は、正しいありかたから外れてどうして君子と名乗れるのでしょうか。君子とは、食事の間であっても、正当なあり方を忘れない。あわただしい時もそうであるし、倒れたようなときでもそうである。」

『造次必於此』の五文字は、慌ただしい時も仁を忘れてはいけないと蘭溪自身が植松家の家長として、自分を戒める言葉として選んだものと感じます。

「猫の巻物」「造次必於此」これら二つの植松家の家訓から読み取れるのは、植松蘭溪は、儒教による徳治主義(為政者が、自らの人格を高め徳をもつことで、民に尊敬され慕われるように政を行って、民の人心を掌握し治めるという考え方)を実践しようとしたこと、また、植松家の家長はこうあるべきと後世へ示したことです。徳治主義は言葉で表すほど簡単な生き方ではありません。なぜなら、徳治主義は法治主義と違い、為政者の人格に左右されるため、本人



や身内に甘くなりやすいという欠点を持っている為です。「不徳の致すところ」。徳を失った為政者は、民からの信望を失い、没落していく。これは中国の歴史を見れば分かることで、蘭溪ほどの人間ならば理解していたと思われます。