

【はのん】生活を楽しむあなたに贈るライフスタイルマガジン

# hanon

vol.05 spring 2010

はのん  
Webサイト  
OPEN!

www.daiwaliving.co.jp

ダイワリビングホームページ  
↓  
“ご入居の皆様へ”  
からアクセスしてください

ダイワリビング  
管理物件に  
お住まいの皆様  
お届けしています。

DAIWA LIVING PRESENTS

アメニティアドバイザーの近藤典子さんに聞きました! [衣類の上手なしまい方]  
**暮らしのメタボ解消講座**

ぶらり街散歩から、燃焼系散歩まで  
**てくてく散歩のススメ**

hanon recipe  
春の燃焼系ランチ

hanon travel information  
美食家たちのベルエポックへ  
[マキシム・ド・パリ]

## そよ風と戯れる、春。

hanon はのん vol.05 spring 2010年3月1日発行 発行：株式会社伸和エージェンシー 〒103-0027 東京都中央区日本橋1-2-19 日本橋フューズビル 編集：はのん編集部

マガジンでもWebでも、  
はんなり、のんびり。



マガジンを読んだら、Webも開きたくなる。  
Webを開いたら、マガジンも読みたくなる。  
そんな「はのん」になりたいな。

はのん  
Webサイト  
OPEN!



ご入居者特典あり!  
キャンペーン情報も  
載るので、  
チェックしてね。

コンテンツいろいろ。  
誌面の都合でマガジンで  
紹介しきれなかった  
記事が載っていたり、  
Webサイトのみ連載も  
計画中です。



「hanon travel  
information」は  
隣町から遠い国まで、  
女性の“旅”を  
応援します。

「リビングプラザ」は  
賃貸住宅ライフに  
直接役立つ  
情報コンテンツです。

「from はのん」は  
編集部の日常や  
活動記録が  
載っています。



カンタンで美味しい  
「はのんレシピ」。  
食べたい時に  
作れます。

更新日はここを見てね。  
マガジンの発行予定や  
Webサイトの  
予告なども  
載っています。



### ■アクセスはこちらから

ダイワリビングでは、ホームページにご入居の皆様へ  
向けたページを設け、快適な賃貸ライフを応援して  
います。“はのんWebサイト”もそのひとつです。トップ  
ページの“ご入居の皆様へ”からアクセスしてください。

www.daiwaliving.co.jp





D'グラフォート大阪N.Y.タワー HIGOBASHI (大阪市・分譲済)

# hanon

vol.05 spring 2010

04 **【特集】**  
ぶらり街散歩から、燃焼系散歩まで  
**てくてく散歩のススメ**

09 hanon recipe  
**春の燃焼系ランチ**

11 DAIWA LIVING PRESENTS  
アメニティアドバイザーの近藤典子さんに聞きました！  
**暮らしのメタボ解消講座**  
【衣類の上手なしまい方】

15 Living Plaza  
**いざというとき困らない、引越しガイド**

16 hanon travel information  
**美食家たちのベルエポックへ**  
【マキシム・ド・パリ】

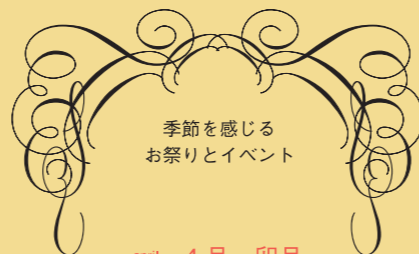
17 **はのんクラブ**  
18 **プレゼントのお知らせ**



今号の表紙  
【ライラック/シュガーバイン】

フラワーコーディネーター：竹谷 直志  
odette daikanyama manager  
植物の色と質感にとことんこだわった作品は、モダンかつロマンティック。甘すぎない作風で多くの支持を集めている。アパレル、芸能、雑誌など活躍の場は幅広い。  
www.odette-flower.com

写真：松元 絵里子



季節を感じる  
お祭りイベント

april 4月 卯月

「イースター(復活祭)」Easter

春分の日の後の、最初の満月の次の日曜日  
【キリスト教国】

イエスキリストの復活を祝うお祭り。生命誕生を象徴する卵に絵を描いたイースターエッグや、生命の繁栄を表すウサギをモチーフとしたお菓子やパンなどが作られます。イースター前後は連休となり、世界各地で華やかなお祭りが開催されます。



may 5月 皐月

「母の日」Mother's Day

5月の第2日曜日  
【日本/アメリカ他】

母の日に感謝の心を込めて贈る花として知られるカーネーションは、母性愛の象徴ともいわれています。その起源は諸説ありますが、約1世紀前のアメリカで、ある女性が亡き母の追悼式でカーネーションを捧げたことが由来とされています。



jun 6月 水無月

「バラ祭り」Rose Festival

5-6月初旬  
【ブルガリア】

バラの世界的産地で「バラの谷」と称される一帯では、毎年バラの収穫を祝い、華やかなフェスティバルが開催されます。伝統的な手法によるバラ摘み、民族衣装をまとった舞踏団の踊りやパレードなど、世界各地から観光客が集まる人気のお祭りです。



【ライラック/ヒヤシンス/シュガーバイン】  
ライラックやヒヤシンスなど春の花を短く切ってガラス皿にぎゅっと詰めます。可憐なブーケのようなアレンジはいかが？

「はのん」は、ダイワリビング管理物件にお住まいの皆様へ季節にお届けするライフスタイルマガジン。上質に暮らす女性のために自分流の生き方のヒントや、暮らしを広げる情報をご提供しています。「はんなり」「のんびり」と毎日を楽しんでいただきたいという思いを込めて「はのん」と名づけました。

本誌に掲載の商品は、すべて税込価格です。掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載は固くお断りいたします。 ©2010 hanon. All rights reserved.

www.daiwaliving.co.jp

2、3日前から、部屋に差し込む光が暖かみを感じさせるようになりました。わたしは今、この家で初めて迎える春を楽しみにしながら、ソファで考えます。そろそろコートをしまおうか、懐かしい友人に連絡をしようか、気分をかえて紅茶にしようか、それとも……。

今日のわたしは、いつもより心がゆったりしています。ほんやりとこの場所でくつろぎながら、心地良い休日を楽しんでいます。

**あなたの場所が、あなたの時間。ダイワハウスの分譲マンション**

**住宅購入に関するさまざまな税制上のメリット。**

今年、住宅分野においてもさまざまな経済対策が強化されます。住宅金融支援機構による住宅ローン「フラット35S」では優良住宅向けローン金利が1%引き下げられることに。また税制改正として、住宅取得等資金に関する贈与税非課税枠が現行の500万円から1500万円(平成22年中の場合で、平成23年中の場合は1000万円)に拡大される予定です。今春からマンション購入をご検討の際は、このような税制上のメリットを活用してはいかがでしょうか。

マンションはのん

検索

携帯電話はQRコードでアクセスしてください。機種により、ご覧いただけない場合は右記アドレスを直接入力してアクセスしてください。<http://dhms.jp/>





# 春の自然を感じて、心も一緒に癒す 草花を愛でる散歩

消せるボールペンを使用すれば、自信を持って書くことができる！



散歩したコースを絵ゴコロいっぱいの手描き地図で記録

散歩での出来事や気づいたことを書き留めます

端々しい植物が色めく春。豊かな色彩で新たな息吹を主張する草花に目を留めながらの散歩は道草が多くなるため、歩行距離も自然と延びる散歩術。気になる植物をスケッチしたり、自然の音を採取したり、目をひく景色を描いてみると、お気に入りのスケッチブックをカラフルに彩ってみませんか。いつもより視線を上へ下へ配りながら、自然の中へ出かけましょう。

散歩前に効果的な準備運動です！



「スポーツクラブ NAS 若葉台」のインストラクター、横山恵子さんにお伺いしました。

急に運動を始めると筋を傷めたりケガにつながりがち。燃焼効果を高めるためにも適度な準備運動は必須です。まずは使う筋肉を心地よく伸ばしましょう。



1. 足を前後に開きふくらはぎやアキレス腱をしっかりと伸ばしましょう。



2. 大きなボールを抱えるように背中を丸め、肩甲骨を広げ背中から腰にかけてストレッチしましょう。



3. 最後に両手を頭の上で組んで、空に向かってぐーっと伸び、一気に脱力します。

## 【草花を愛でる散歩】の携帯アイテム



色鉛筆

手軽に色が塗れる色鉛筆やカラーボールペンなど。



スケッチブック

草花のスケッチができる厚めの紙のもの。



ICレコーダーなど

鳥のさえずりや風の音や小川のせせらぎなど自然の音を集めてみよう。



植物図鑑など

採取した植物を調べながら散歩すると、とてもワクワクして散歩することができます。

散歩がもっと楽しくなる！はのんイチ押しアイテム



SIGG トラベラーベティ 0.4L 各¥2,520(税込) バステルトーンの水分補給ボトル。

長い歴史と伝統に培われたクラフトマンシップによって生み出されるスイスSIGG(シグ)のボトルは、約100年もの間世界中で愛されてきました。ジョギング用にデザインされたボトルキャリアー(¥5,145)もあります。

TEL スター商事 03-3805-2651 www.sigg-jp.com



パイロット フリクションいろえんぴつ 24色セット ¥3,276(税込)

こすると消える！カラフルなボールペン。

鉛筆みたいに描けて、摩擦熱でインキが消えるカラーボールペン。24色の豊富なバリエーションでカラフルなお散歩日記を描くことができます。消しゴムいらずで描きなおしも自由自在！1色ずつでも購入可。(株)パイロットコーポレーション 03-3538-3780 www.pilot.co.jp

写真: Scuderia



## 春風にたわむれる てくてく散歩のススメ

春だ！アウトドアだ！

【特集】ふり街散歩から、燃焼系散歩まで

心も体も軽くなる春は、体にいいことをしたくなる季節。でも本格的に何かを始めようと意気込んでもなかなか続かないことも多いのではないのでしょうか？そこでおすすめしたいのが、春風と一緒にのんびり散歩。マイペースで継続できる、てくてく散歩術をご提案します。

### 1. 続けられる散歩のテーマを決める

自分が興味を持っていることをテーマにするとモチベーションもアップして、継続につながります。

### 2. 楽しみながら記録する

日記は三日坊主でも、好きなことを記録するのなら夢中になれるのでは？「楽しみながら」が基本です。

### 3. お気に入りのアイテムを携帯する

お気に入りの散歩アイテムを見つけましょう。そうすればもっともっと出かけたいかも。

### 4. ウォーキングのコツを習得

せっかく散歩に出かけるならば、ウォーキングのコツを意識して燃焼しやすい体を効果的に作りましょう。





【特集】春風にたむろれる“てくてく散歩のススメ”

# 4

散歩を楽しむ術

## いつもと違う路を燃焼系ウォーキング シェイプアップ散歩

1週間で1ページくらいに  
まとめると記録しやすい  
データの推移も見やすい

時間	歩数	距離	消費カロリー	心拍数	
3h	40.1	20.1	6813	5.9	274
4h	48.5	20.6	7082	6.3	364
5h	48.2	21.5	7197	8.6	432
6h	47.4	20.4	6691	9.7	420
7h	46.9	19.8	5585	4.4	262
8h	47.5	20.2	6577	6.6	307
9h	47.2	20.2	6969	7.1	425
合計	-	-	49604	42.6	2286



記録項目は欲張りすぎず、  
体重、体脂肪、歩数、距離、消費カロリー  
程度に抑えるのが長続きのポイント

1週間を振り返って  
反省もしながら  
特徴的な出来事を書き留める



燃焼系で散歩をするなら  
という方に、しっかり成果を  
実感しながらモチベーション  
を持続する散歩術を。20分  
以上運動しないと脂肪は燃  
焼しないというのは、少し前  
の通説。少しずつでも長く  
続けることが、燃えやすい  
体づくりには効果的。怠け  
てしまった日も、ありのまま  
を記録してまずは継続を心  
がけましょう。はのん流の  
シェイプアップ散歩は、一歩一  
歩の積み重ねから。

### 燃焼効果を高める ウォーキングのコツ

燃焼効果を高める正しいウォーキングのコツは大きく3つ。  
姿勢と歩幅、そして腕の動きが大切です。  
もちろん、まわりの景色も楽しむことを忘れずに。



- 1. 姿勢**  
目線は常に  
進行方向の遠くを  
見るようにして。  
自然と周囲の  
景色に目がいきます。
- 2. 歩幅**  
歩幅はできるだけ  
大きくとります。  
呼吸に合わせて  
足を踏み出して  
みましょう。
- 3. 腕の動き**  
肩甲骨を意識して  
腕をしっかり振りながら  
歩くと、上半身が  
自然にローリングして  
歩幅も大きくなります。

### [シェイプアップ散歩]の 携帯アイテム



#### シューズ

ウォーキングを長続きさせる  
ためにも筋や筋肉を痛めない  
足に合ったシューズ選びを。



#### オーディオプレーヤー

ウォーキングしながら  
テンポのよい音楽で  
テンションをあげてみよう。



#### 歩数計

歩数、歩行距離のほか  
消費カロリーが  
表示されるものが便利。



#### メモ帳

必要最小限の項目を  
記録できる、ほどよい  
サイズのものを選びよう。

散歩がもっと  
楽しくなる！  
はのんイチ押し  
アイテム



シチズンシステムズ  
デジタル歩数計 peb TW550  
オープン価格  
シンプル&スマートな、カシコイ歩数計。  
3D加速度センサー搭載でバッグの中でも計測OK！電池も  
長寿命で便利。ひと目でわかる2段表示、14日分メモリー機  
能付で、歩数や歩行距離はもちろん消費カロリー、脂肪燃  
焼量まで計算できちゃいます。シチズンシステムズ株式会社  
0120-88-6295 www.citizen-systems.co.jp



リーボック  
EASYTONE INDULGENCE  
各¥10,290(税込)  
履くだけで美脚をめざせるシューズ。  
EASYTONEは美脚&ヒップアップをもたらす画期的な  
ウォーキングシューズ。日常の中で自然にボディを引き締め  
ると話題です。仕事で忙しい人にもウォーキングでシェイ  
プアップをめざす人にも心強い味方。アディダスジャパン株式  
リーボックジャパン 0120-810-654 www.reebokjapan.com

LifeSaver  
リフレクター  
各¥1,680(税込)  
北欧で人気！身につけて役立つ反射板。  
フィンランドでリフレクター(反射板)は、交通安全の必須ア  
イテム。機能性とファッション性にこだわった高品質&スタ  
イルッシュなリフレクターです。キーホルダー感覚で身につ  
けて、夜道のウォーキングもおしゃれかつ安全に。  
アシストオン原宿店 03-5772-5172 www.assiston.co.jp



ロモグラフィージャパン  
Diana+Edelweiss Edition  
¥5,880(税込)  
春景色を雰囲気のある写真で残す。  
人気の「Diana+」にホワイトボディの「Edelweiss」が誕生。  
巻き上げダイヤルにエーデルワイスの花があらわされた  
キュートなスペシャルエディション。アナログカメラの味  
のある写真で印象的なお散歩シーンをパシャリ。  
Lomography Japan.03-6418-7867 www.lomography.jp

# 2

散歩を楽しむ術

## お気に入りの飲食店を 取材風に食べ歩き

### くいしん坊散歩

ふたつめの散歩術は、誰も  
が興味のある「食」がテーマ。  
お気に入りのカフェでのんび  
り本を読みふけったり、明朝  
のパンを吟味などと、くいし  
ん坊心をくすぐる散歩はい  
かがですか？今晚の食卓を  
想像しながら、いつもとは違  
う駅で途中下車して、八百屋  
さんの軒先や商店街を探索  
してみるのも楽しいかもしれ  
ませんね。あ、食べたカロリー  
を燃焼させるのも忘れずに。



お店で写真が撮れなくても  
自分で絵を描くと手帳がカラフルに

撮影した写真をプリントして、  
手帳に貼ってみよう

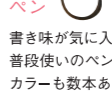
### 「くいしん坊散歩」の携帯アイテム



**手帳**  
お気に入りのお店情報  
を記録すれば、ちょっと  
したガイドブックに。



**カメラ**  
やっぱり鮮やかに記憶を  
残すためには携帯カメラより  
専用カメラが欲しいところ。



**ペン**  
書き味が気に入っている  
普段使いのペンは必須。  
カラーも数本あると便利。

※写真は、お店の人にこたわってから撮りましょう。

# 3

散歩を楽しむ術

## 史跡をめぐるって プチ・トリップ

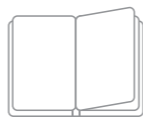
### 今昔探訪散歩



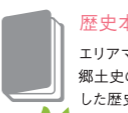
あちこちで集めた貴重な資料を  
ファイリングすれば迷子になりません

歩いて学んだことは  
忘れないうちに  
レポート用紙にメモ

### 「今昔探訪散歩」の携帯アイテム



**ファイル&  
レポート用紙**  
見聞きした話をすぐに  
記録したい今昔探訪には  
手軽な記録アイテムを。



**歴史本**  
エリアマップだけでなく  
郷土史の本など、ちょっと  
した歴史本があると便利。

使い慣れた愛用ペンは  
書きたいこと盛り沢山な  
今昔探訪の必須アイテム。

どんな街にも長い年月を  
経た物語が息づいています。  
歴史上の人物や史実に触れ  
ながら、新たな発見盛りだ  
くさんの散歩も楽しいもの。  
いつもの街と違う一面に触れ  
られるかもしれません。名  
前は知っているけれど行った  
ことがない史跡や、降りたこ  
とのない駅へ、まだ知らぬ小  
さな物語を探して、歴史本  
を片手に知的散歩に出かけ  
てみませんか。



# 春の燃焼系ブランチ

生命力がいっせいに芽吹く春は、栄養をたっぷり含んだ旬のお野菜がいっぱい。なかでもデトックス食材といわれる野菜は、体の解毒作用を高め、燃焼しやすい体をつくる栄養分を含んでいます。栄養をしっかりと体内に摂り込みつつ、代謝を高める燃焼系レシピをご紹介します。

**燃焼系食材**  
**オレンジ**

肌の新陳代謝を促進する栄養素であるとともに、コラーゲンの生成に欠かせないビタミンCを含むオレンジは、疲労回復にも効果があるとか。

**燃焼系食材**  
**枝豆**

豆製品や牛乳に含まれるビタミンB1は、糖質の代謝を助け、疲労回復につながるといわれる栄養素です。



**燃焼系食材**  
**キャベツ**

キャベツ特有のビタミンUは、傷ついた粘膜組織を治すといわれ、胃もたれ解消にも有効とされています。食物繊維が大量に含まれるため、便秘解消にも。

写真：松元 絵里子

## 【春ロールキャベツ】

材料(2人分):  
キャベツ 8枚/[A:鶏挽肉 160g/玉ねぎ(みじん切り) 1/4個/イタリアンパセリ(みじん切り)適量+トッピング用少々/塩、こしょう 適量]/水 適量/顆粒コンソメ 大1/2杯/塩、こしょう 適量/トマト 1/2個/アスパラ 3本

### つくり方:

- 1.キャベツを熱湯で茹で、冷水に取る。芯の厚みをそぎ切り、粗いみじん切りにする。
- 2.ボウルに[A]とキャベツの芯を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。4等分して2枚重ねたキャベツに包み巻き終わりを楊枝でとめる。
- 3.キャベツの巻き終わりを下にしてびったり取まる鍋に入れる。ひたひたの水とコンソメを入れて強火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で約20分煮る。
- 4.ロールキャベツは楊枝を抜いて皿に盛り。鍋に残ったスープにアスパラとザク切りにしたトマトを入れてさっと煮る。塩、こしょうで味を調えてスープとともにロールキャベツに添え、イタリアンパセリを飾る。

## 【オレンジサラダ】

材料(2人分):  
ネーブルオレンジ 1個/新人参 1/2本/くるみ 20g/オリーブオイル 大1杯/塩、こしょう 適量

### つくり方:

- 1.オレンジはうす皮をむいて、新人参は千切りにする。
- 2.オレンジを少量つぶしてオリーブオイル、塩、こしょうを混ぜ合わせて1を和え、冷蔵庫で1時間程置く。
- 3.ローストしたくるみを粗く砕いて2に混ぜ合わせる。

## 【枝豆と豆乳のポタージュ】

材料(2人分):  
枝豆 100g(正味)+トッピング用少々/玉ねぎ 1/4個/オリーブオイル 大1/2杯/豆乳 200cc/顆粒コンソメ 大1/2杯/水 50cc/塩、こしょう 適量

### つくり方:

- 1.フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスした玉ねぎを炒める。透き通ってきたら水とコンソメを加え、コンソメが溶けたら冷ます。
- 2.ミキサーに1と、茹でて冷ました枝豆を入れて攪拌しながら、少しずつ豆乳を加えてさらに攪拌し、塩、こしょうで味を調えて冷蔵庫で冷やし、トッピング用の枝豆を浮かべる。



井上 裕美子 yumiko inoue フードスタイリスト  
エーツー所属。笑顔が素敵なフードスタイリスト井上さんは、雑誌や広告などで活躍中。レシピ提案からスタイリングまで幅広く手がけています。



# 全国28万軒でクリクラが ご愛飲されている理由。

**兵庫県 ● 二階堂様**  
空になったボトルも  
宅配の時に無料で回収  
してくれるからゴミが減りました。

**宮城県 ● 三浦様**  
冷たいお水だけでなく  
温かいお湯も出るから  
朝のカップスープも  
簡単に作れます。

**神奈川県 ● 榎原様**  
宅配無料で家まで  
届けてくれるから、お水を  
買いに行く手間がなくて助かります。

**福岡県 ● 大串様**  
温水と冷水が使える  
専用サーバーが  
レンタル無料なもの  
経済的にうれしい。

**愛媛県 ● 上野様**  
思ったよりサーバーが  
場所を取らないから  
わが家の狭いキッチンでも  
簡単に置けちゃいました。

**HOT 75~85°C**

**COLD 4~10°C**

**試してみなきゃ分からない!**

そんなあなたに **無料deお試し1週間 試飲セットをお届けします!**

クリクラ12L ボトル1本とSとLから選べる専用サーバーをセットにして無料でお届け。便利さを実感できなければ、ご返品もOKです。

クリクラ12L 1,260円 ▶ **0円** (宅配料+税込)

クリクラ12L + クリクラサーバー-S / クリクラサーバー-L

**さらにご成約で!**  
試飲セットをお試しいただき、ご成約いただいた方にはクリクラ12Lもれなく1本プレゼント!!

※継続契約される場合、エリアによってはサービス内容が異なります。無料サンプルお届け時にご確認ください。

お問い合わせ・お申し込みは **0120-855-777** から

受付時間 平日/9:00~20:00、土曜/9:00~17:00

携帯でラクラクアクセス

【お客様の個人情報のお取り扱い】  
お客様の個人情報は商品のお届けや回収、サービスの提供に利用させていただきます。お預かりした個人情報は当社グループ(企業)と代理店の範囲内で利用させていただきます。

# “電解水”の力で、ウイルスを抑制\*。



一緒に暮らす大切な人たちを、ウイルスから守りたい。

SANYOは“電解水”の力で、空気中に浮遊するウイルスなどを抑制\*する「ウイルスウォッシャー機能」を開発。空気も水も“洗って”キレイにする、空気清浄の新しいスタイルです。

## 水の力で、空気を洗う。



virus washer 機能搭載  
[jp.sanyo.com/vw/](http://jp.sanyo.com/vw/)

パーソナルな空間から、人の集まる広い空間まで。  
「ウイルスウォッシャー機能」できれいな空気が広がっています。



※【除菌電解ミストによる浮遊ウイルス抑制効果】試験機関：(財)北里環境科学センター。試験方法：1m<sup>3</sup>の試験ボックス内にウイルスを浮遊させ、電解ミストを放出。一定時間後に浮遊ウイルスを採取し、TCID50法にてウイルス抑制効果を測定。試験結果：約99%抑制。1m<sup>3</sup>ボックス内での試験結果であり、実空間での効果を検証したものではありません。

●ご使用の際は、必ず「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。●ご購入の際は、必ず「保証書」の記入事項をご確認のうえ、大切に保管ください。●お問い合わせは、三洋電機株式会社 マーケティング本部 事業企画部 TEL06-6994-6108まで。

# 暮らしのメタボ解消講座 「衣類の上手なしまい方」

アメニティアドバイザーの近藤典子さんに聞きました！

片つかない場所の代表といえば衣類であふれるクローゼット。冬モノから軽やかなアイテムにチェンジする衣替えの季節はクローゼット整理のチャンスです。そこで、快適な暮らしをこち提案の達人、アメニティアドバイザーの近藤典子さんにちょっとした工夫でリバウンドしない衣類の整理術を教えてくださいました。

リバウンドしない衣類の整理術を身につけてメタボ気味クローゼットをシェイプアップしましょう！



近藤典子さん  
アメニティアドバイザー  
兵庫県神戸市生まれ、大阪府育ちの  
アメニティアドバイザー&インテリアコーディネーター。「株式会社近藤典子Home&Life研究所」取締役、TV出演、雑誌連載、著書、講演会など多数。  
「暮らしアカデミー」校長 www.hli.jp

収納スペースの中ですっきり片づいている住まいは、暮らしこちもよいものです。そんな収納の中でも悩むところなのがクローゼット。家族の人数分のさまざまなアイテムであふれ、毎日の整理に困っている方も多いのではないのでしょうか。衣替えのシーズンは、思いきってクローゼットを大改革する絶好のチャンス。でも、膨大な衣類を一気に整理すると考えると気が重いですよね。そこで今回は、大きく2つのポイントにしばってクローゼットシェイプアップのヒントをお教えします。

1つ目は、ワードローブの「要不要を見極める」こと。無理をすればなんとか収納できる衣類だけに、ギュウギュウ詰めになりがちですが、詰め込みすぎると大切な衣類が型くずれしたり、パイプに衣類を吊るしすぎると、たわみを起こして家を傷つける原因にもなりかねません。収納スペースに合う量をキープすることは上手な収納術の基本ポイントです。

そして2つ目は、効率的な「たたみ方」。かさばりがちな冬モノでも、上手にたためば、衣類を傷めずにコンパクトな収納を実現できます。先人観にとらわれず、視点を変えてみると、予想以上に暮らしこちはアップするもの。要らないモノを思いきって処分する、吊るしていたモノをたたんでみる。これだけで収納環境は見違えるほどアップします。

まずはクローゼットをのぞいてみてください。「要不要を見極める」「上手にたたむ」を習慣にすれば、使い勝手のよいスマートなクローゼットに生まれ変わるはずですよ。

step 1.

要るモノ、不要なモノを  
分類しましょう！



いつか、もしかしたら、たぶん…  
そんな呪縛にハマっていませんか？

本当に必要な  
モノはどれ？

ワードローブの  
要不要をチェック！

チェックリスト例：

- コート×3
- スーツ×4
- ジャケット×5
- ワンピース×2
- ブラウス×6
- シャツ×4
- Tシャツ×12
- カットソー×7
- スカート×6
- ジーンズ×2
- パンツ×6
- ベルト×5
- スカーフ×6
- 帽子×6
- その他小物×8

持っている衣類を大きく分類して数を  
チェックしてみましょう。必要な数を決  
めて、要る要らないの選別を。

クローゼット整理の極意は  
要らない見極め。3年以上袖  
を通してないモノ、同じアイ  
テムのモノなどがいくつもあ  
りませんか？ いかもしかし  
着るかも…と処分を迷っ  
ているうちにクローゼットは  
パンパンに。まずはクローゼット  
の中身を点検して、思い切っ  
て整理してみましょう！

step 2.

① 再利用

「Tシャツ↓あんこ」  
ストックの片足を半分カット  
した1つに、衿のあき具合に合わ  
せてTシャツを詰め、両口を結ぶ。



「Tシャツ↓バッグケース」  
首の開いている部分に持ち手を  
通し、袖を内側に、裾を背面に折  
り込んでバッグを保護。



「Tシャツ↓ポロ布」  
吸水性のよい綿などのTシャツ  
を小さくカットするだけ。15  
センチ角程度が使いやすいサイズ。



「アクリルセーター↓スポンジ」  
身ごろ、袖、袖口などを使いやす  
い大きさにカット。シンクやレ  
ンジまわりの汚れ落としに。



② 売る

リサイクルショップやフリマ  
マーケットなどで売って、必要  
とする人に再利用していただく。



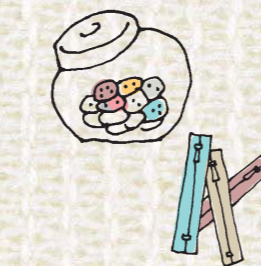
③ さしあげる

喜んでもらえそうな人にさしあ  
げる。洗濯やアイロンなどきち  
んとお手入れして気持ちよく。



④ 捨てる

ボタンなど裝飾パーツは買つと意  
外に高価。処分の前に付属品を  
とっておくと再利用可。



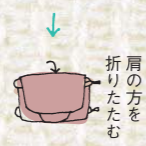
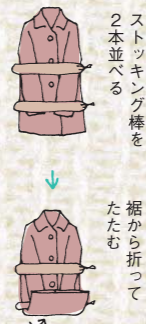
不要なモノが決まったら、再  
利用、売る、さしあげる、捨  
てるの順番で処分しましょう。  
簡単に捨てる前に、リメイク  
したり、お手入れグッズなど  
に再利用したり、リサイクル  
ショップに売ったり、必要と  
する人にさしあげたりと、行  
き先を考えてみて。お世話に  
なった衣類たちへの感謝の  
気持ちで、不要なモノも心を  
込めて処分しましょう。

step 3.

不要なモノの行き場所を  
決めましょう！

① コート

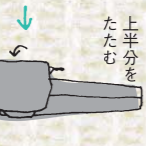
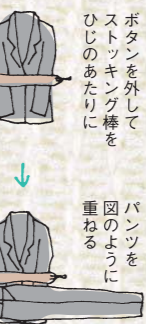
吊るすとかさばるコートも、型  
くずれ対策さえしっかりすれば、  
たたんですっきり収納可能！



両腋下にハンド  
タオルを入れれば  
カンベキ！

② スーツ

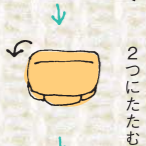
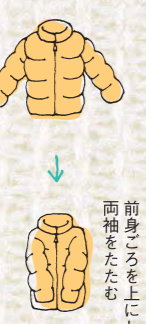
スーツもコート同様、たたんで  
収納できます。旅行や出張の時  
もシワのないスーツでピンッと。



上半分を  
たたむ

③ ダウンジャケット

空気を含んでかさばるダウン  
ジャケットも、洗濯ネットを  
使ってしまえば貧乏ジワ知らず。



ネットに  
入れる

④ 厚手セーター

もこもこの厚手セーターは、マ  
ジックテープ付きのバンドで留め  
ればコンパクトに収納可能。



バンドで  
留める

便利な「ストッキング棒」の  
つくり方

直径3~4cm 2枚の新聞紙を  
の筒に巻く 2つ折りにする

↓

古ストッキングの  
片足に入れて  
口を結べば  
できあがり！

冬モノは上手にたたんで  
傷まないように収納しましょう！

収納量をすっきり整理したら  
次は正しいたたみ方です。コー  
ト、ジャケットなど、たたんで  
収納するとイヤなシワ（私は  
貧乏ジワと呼んでいます）が  
できてしまいがちな冬モノで  
すが、実は美しくたたんでコン  
パクトに収納することも可能  
ちよつとした工夫で、大切な  
衣類を傷めず、しかも貧乏ジ  
ワをつくらない正しいたたみ  
方をご紹介します。

# Living Plaza

リビングプラザ

心地よい賃貸ライフのために。

ダイワリビングからのお役立ち情報やお知らせをお届けします。

## 引越しのスケジュール

### 引越し1カ月前

- ・住居や駐車場の貸主に連絡
- ・子どもの学校の転校手続き
- ・インターネットプロバイダの移転手続き
- ・D-Room Chintai BBmに加入の方は、解約手続き
- ・スケジュール表と「やることリスト」づくり
- ・下見に行き、部屋の間取りやカーテンのサイズを確認
- ・見積り前に不用品の仕分け
- ・引越しの見積りと業者選び

### 1カ月前～2週間前

- ・普段使わないもの、季節外の衣類から荷造り開始

### 2週間前～1週間前

- ・役所へ転出届の提出
- ・公共料金の転居手続き
- ・郵便物の転送依頼
- ・新居のカーテン準備
- ・不用品の回収、収集手配

### 1週間前～前日

- ・洗濯機の水抜き
- ・冷蔵庫は空にし、前日にはコンセントを抜く
- ・手持ち品の確認  
(現金・カード類・印鑑・通帳・携帯電話、化粧品、薬、着替えなどの必需品)

### 引越し当日

- ・布団などの最終荷造り
- ・公共料金の精算とガス開栓立ち会い※
- ・部屋の明け渡し
- ・転入先でのガス開栓

※設備や地域、行政によって異なる場合があります。

ダイワリビングの「賃貸ライフガイドブック」やホームページ「ご入居の皆様へ」にも引越し前後の手続きなどが掲載されていますので、ご覧ください。また「はのんWebサイト春号」には詳しい「引越しのスケジュール」やプリントアウトできる「手続きチェックリスト」をアップする予定です。

[www.daiwaliving.co.jp](http://www.daiwaliving.co.jp)



◆ **段ボール箱の使い方**  
軽いものは大きな箱に、重いものは小さな箱に。本などの重いものの箱の底には、ガムテープを十字に張ります。

◆ **失敗しない荷造りのコツ**  
◆ **使わないものから荷造り**  
日頃使わないものや季節外の衣類から荷造りを始めます。食器や洗面具、衣服、掃除用具など当日まで使うものや転居先ですぐ必要になるものは最後に荷造りし、すぐ取り出せるようにしておきます。

◆ **部屋の包み方・詰め方**  
梱包用の新聞紙はクシャッと丸めてシワをつくって使います。それを緩衝材として箱の底に敷き、食器は1つずつ丁寧に記入しておきましょう。

◆ **部屋ごとに箱詰め**  
転居先の部屋ごとに荷造りすると便利。箱には運び込む部屋名と、中にあるものが入っているかだけ具体的に記入しておきましょう。

また、「ワレモノ」と表示し、最上段に積むようにしましょう。

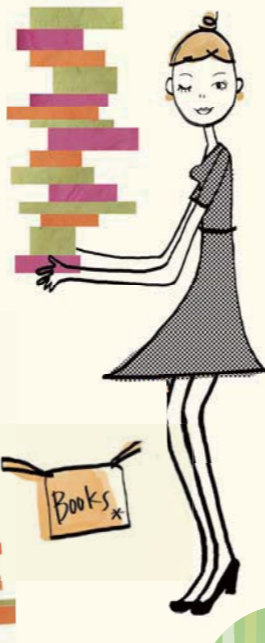


◆ **かさばるものの荷造り**  
ぬいぐるみや電化製品など、大きな荷物はフタが開まらないようにガムテープで固定します。栓を閉めて梱包したビン類を立てて入れます。空き間があるようなら、丸めた新聞紙で固定しましょう。



◆ **ビン類の荷造り**  
あらかじめ段ボール箱のフタが開まらないようにガムテープで固定します。栓を閉めて梱包したビン類を立てて入れます。空き間があるようなら、丸めた新聞紙で固定しましょう。

◆ **かさばるものの荷造り**  
ぬいぐるみや電化製品など、大きな荷物はフタが開まらないようにガムテープで固定します。栓を閉めて梱包したビン類を立てて入れます。空き間があるようなら、丸めた新聞紙で固定しましょう。



## いざというとき困らない、引越しガイド

春は引越しのシーズン。そのときになってあわてないように、知っておきたい引越しの流れと荷造りのコツをご紹介します。

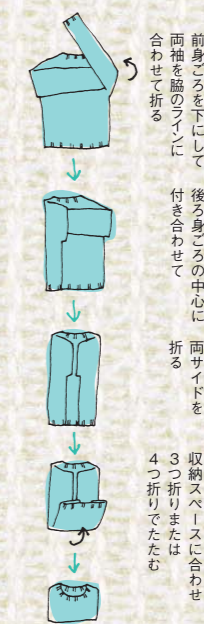
## 毎日の収納も 収納スペースのサイズに合わせて。

step 4.

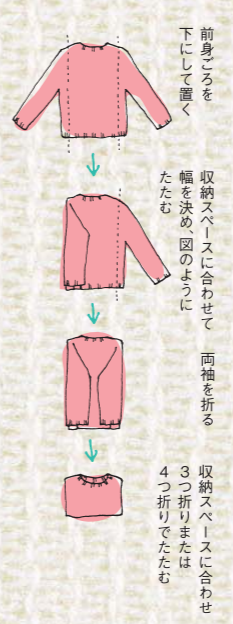


アイテムごとにサイズを合わせてたためば、もう、迷子になりません。

◆ **⑤ 基本のたたみ方**  
ブレインな形のカットソーやニットなど薄手トップスはシンプルな基本のたたみ方で。前身ごろを下にして置き、袖がよじれてシワができないように伸ばして折り曲げるのがポイント。



◆ **⑥ 応用のたたみ方**  
基本のたたみ方ではかさばってしまうニットやトレーナーなどは、収納スペースに合わせて幅を調整できる応用のたたみ方で。毎日の収納はもちろんだ、冬モノを収納する時にも活躍するたたみ方です。



◆ **⑦ 複雑なトップスのたたみ方**  
カーディガンやパーカー、フリルなど飾りつきの前身ごろのブラウスは、前身ごろを上にして飾りやボタン部分などを保護するようにたたむと収納時もちょうど型くずれも防ぎます。



収納のタテヨコルール  
収納スペースに対して、何着収納できるかを考えて、タテヨコのたたみ幅を決めると収納も効率的!

日常使いのトップスは、収納の出し入れが頻繁なだけにいざ着ようと探す時、どこにしまったかしら?なんてことになりがちです。探しやすいかもすっきり効率的に収納する秘訣は、スペースに合わせたサイズにたたむこととアイテムごとに整理して収納すること。基本のたたみ方と応用のたたみ方を覚えれば、毎日の収納もグッとラクになるはず。衣類の指定席を決めてすっきり収納すると、服選びがもっとスムーズで楽しくなるかもしれません。

## ダイワハウス × 近藤典子 しまいごこちユニット ワンステップクローゼット

近藤典子さん監修のクローゼットを採用しています。納得のしまいごこちです。

[www.daiwahouse.co.jp/noriko\\_kondo](http://www.daiwahouse.co.jp/noriko_kondo)

洋服が片付かなくて困っちゃう...



これで解決!



スッキリ!

※プランにより天井高が異なる場合があります。

<p><b>♈</b> おひつじ座 3/21~4/20 運気は上昇。でも結果を急がないで、コツコツ進むのがポイント。 Lucky ☆ Item ショッピング</p>	<p><b>♉</b> おうし座 4/21~5/20 体調も回復してお誘いも多くなります。何事も着実に、誠実に。 Lucky ☆ Item 携帯電話</p>
<p><b>♊</b> ふたご座 5/21~6/21 全てが順調に進みますが、体調は気にするところ。呼吸器系に要注意。 Lucky ☆ Item 空気清浄機</p>	<p><b>♋</b> かに座 6/22~7/22 人知れず頑張ってきたことが報われる時期。大輪の花が開く予感。 Lucky ☆ Item デジタルカメラ</p>
<p><b>♌</b> しし座 7/23~8/22 マネー運の上昇期です。ムダ遣いしないで、将来に備えて貯金がおススメ。 Lucky ☆ Item 定期預金</p>	<p><b>♍</b> おとめ座 8/23~9/22 様々な逆風が吹きますが、逆らわずに、着実に仕事をこなすことが吉。 Lucky ☆ Item クラシックミュージック</p>
<p><b>♎</b> てんびん座 9/23~10/22 低迷していた運気がゆっくり高まり始めます。あわてず、慎重に。 Lucky ☆ Item リラクゼーション</p>	<p><b>♏</b> さそり座 10/23~11/22 今までの努力に対して仕事面で良い結果が！更に知識を蓄えること。 Lucky ☆ Item 雑学辞典</p>
<p><b>♐</b> いて座 11/23~12/21 マネー運が上昇しますが、大きな出費があるかも。計画性を心がけましょう。 Lucky ☆ Item マイホーム</p>	<p><b>♑</b> やぎ座 12/22~1/20 プライベートが忙しくなります。人の集まる場所に幸運が…。 Lucky ☆ Item ホームパーティー</p>
<p><b>♒</b> みずがめ座 1/21~2/18 静寂な時が訪れます。これまでできなかったことにじっくり取り組むと吉。 Lucky ☆ Item 海外旅行</p>	<p><b>♓</b> うお座 2/19~3/20 12年に一度の最高の運気が訪れています。でも行動は慎重に。 Lucky ☆ Item ダイエット</p>

編集部からのお願い

今回は、はのん編集部には、たくさんのメールやハガキが届きました。とてもかわいらしいイラストや、楽しい写真、思わずほえんでしまうようなおたよりを、少しずつですが、ご紹介していこうと思います。今後も、皆様と楽しいページにしていきたいと願っておりますので、たくさんのおたよりをお寄せください。

- イラスト ● 写真 ● 趣味 ● 発見 ● 思い出話
- 自慢話 ● 健康法 等々… いろいろ募集中

おたよりは、はのん編集部まで。※個人情報利用目的についてはP18をご参照ください。※皆様からお寄せいただいたおたよりやメール、取材記事は、はのん本誌およびはのんWebサイトに掲載させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

はのんWebサイトの「はのんクラブ」でも、皆様のおたよりを掲載しています。

いつもたくさんのメールやおたより ありがとうございます。  
皆様の貴重なご意見・ご感想・イラストなどのおたよりをご紹介します。

「キッチンの大掃除」がとても役に立ちました。シリーズ化して、お風呂やベランダなど、いろいろな場所の掃除のコツを載せてもらえたらいいなと思いました。東京都 M・N様

冬の若狭の特集がおもしろかったです。福井県はほとんどスキーの通過点で、寒いイメージだったのですが、この特集でいい意味でそのイメージがこわされ、行ってみたいになりました。徳島県 A・H様

今の季節、私も毎朝結露拭きから掃除を始めるので、悩みのタネでした。これからもお家の役立つ情報をお願いします。神奈川県 T・S様

クリスマスは生クリームのケーキが定番の我が家。今年はクリスマスプディングを参考に手作りしました。いつもと違う「大人な雰囲気」のケーキに家族も大喜びでした。三温糖で甘さが控えめなのもうれしいです。富山県 A・N様

7月に結婚して初めての掃除。なるほど~と思ったのは、「レモン汁」、日々のお掃除にも活用してみます。写真もあって、分かりやすくてよかったです。静岡県 Y・K様

昔お世話になった人が若狭出身で、「遊びにおいで」と言ってくれていたことを思い出しました。これを機会に全国に散らばった同期で集合してコースを回ってみたいと思います。香川県 S・Y様

ちょうど結露に困っていたので、防止ポイントも具体的に書いてあり、対策グッズも紹介してあったので助かりました。我が家では“結露吸水テープ”を取り入れました。埼玉県 H・I様

モダン七草しゅぶしゅぶはすて〜くいいアイデア♡昔からの風習も上手に生活の一部に取り入れることができそうですね。岩手県 S・K様

おたよりのまとめ

今年はきちんと！キッチンの大掃除は、スケジュールや手順が分かりやすく、掃除しやすかったと人気。「日常使いのグッズでここまで落ちるとは！」と驚きのおたよりも多数寄せられました。この冬、おうちで楽しむパーティレシビ&お取り寄せも根強い人気。トマトスープフォンデュは、タコ形やカニ形ウィナーを作ってファミリーで楽しむアイデアを、千葉県A・M様からいただきました。冬の若狭に美しい水景色を求めてでは、「福井県を再認識した」「写真がキレイで癒された」「小さい家族がいるので、見て楽しんだ」などのおたより。Living Plaza では、最近の住居は機密性が高いので、結露でお悩みの方も多く、発生原因や防止策、対策グッズに大変関心を持っていただきました。

このページの押し花は福井県K・K様より、バレンタインデーに作っていただきました。ありがとうございます。



「ひと皿の芸術」とまで形容される「銀座マキシム・ド・パリ」の料理。日本におけるフレンチレストランのバイオニアが選りすぐりの食材を使って皿の上に描き出す。ベルエポック(古き佳き時代)のパリの芳醇な時間が流れる「銀座マキシム・ド・パリ」の店内。美術館のようなアールヌーヴォーの装飾に彩られた贅沢な空間が、極上のひとときへ誘う。



美食家たちのベルエポックへ「マキシム・ド・パリ」

はのん読者限定  
**MAXIM'S**で  
お食事を。  
キャンペーン  
2010年3月31日まで  
[www.maxim-s.co.jp](http://www.maxim-s.co.jp)

**憧れの「マキシム・ド・パリ」で至福のディナータイムを。**

日本初の本格的フランス料理店といわれる銀座店、ビストロとして新たに誕生した赤坂店で、「はのん」の読者限定コースメニューをご用意しました。キャンペーン期間中、はのん特別価格でお楽しみいただけます。

<p><b>銀座店</b> Course menu 通常¥18,000相当が →¥9,800</p>	<p><b>赤坂店</b> Course menu 通常¥8,000相当が →¥4,800</p>
--	---

ご予約は下記の各店舗へ直接ご連絡の上、「はのんを見た」とお伝えください。

銀座店 東京都中央区銀座5-3-1ソニービル地下3階 tel. 03-3572-3621  
赤坂店 東京都港区赤坂5-3-1 赤坂Bizタワー マキシム・ド・パリ2F tel. 03-5545-4500

「今年も旅行をやめて、ちょっと贅沢にディナーついでというのはどう?」。年に一度小旅行に行く友人に提案されて、今年もマキシムでのディナーに変更。いつもより少しおしゃれして店の扉を開き、クラシカルな螺旋階段を下りればそこには別世界が広がっていて、一瞬にして心は古き佳きパリにタイムトリップ。店内のきらびやかな装飾にドキドキ。

まずはドリンク。ふたりはソムリエお薦めの白と赤を、私はノンアルコールのワインをオーダー。一緒にお酒を味わっている気分になれるのがうれしい。アミューズブーシェにはじまり、焼ききたパン、前菜、スー

**株式会社伸和エージェンシー**  
ツリスト事業部 東京営業所  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-13-1 大和ハウス東京ビル9F  
担当 佐々木(総合旅行業務取引管理者) tel. 03-5214-2340 fax. 03-5214-2339  
(社)日本旅行業協会正会員(JATA正会員) 観光庁長官登録旅行業1種1618号 JATA公認

伸和エージェンシーがプロデュースするロイヤルツアーでは、海外・国内ツアーなど企画商品を自由にアレンジして「あなただけの旅」をご提案します。  
[www.royaltour.jp](http://www.royaltour.jp)

# SFダイワハウス。

人類は、様々な壁を技術のチカラで乗り越えていくのだと思います。環境問題も、きっと同じ。人が、ペンリに幸せに暮らしていくことで、地球もどんどんキレイになっていく。

そんな未来は決して不可能ではないはず。夢を信じて挑戦しつづければ、いつかきっとそんな毎日がやってくると思うのです。家を建てること。それは、未来をつくること。

未来を、つなごう。“WE BUILD ECO”

夢①  
生活で排出したCO<sub>2</sub>で樹が大きく  
なっていく。同時に酸素も沢山つくり  
出すので、理想的な共生が実現!

夢②  
ちょっとした明るささえあれば、曇り  
でも雨でも沢山の電力を生産するこ  
とができるスーパーソーラーシステム!

夢③  
風が弱い日には、風がある  
方に自動的に飛んで行って  
発電する、風力発電ロボット!

夢④  
暑ければ室内の温度を下げ、  
寒ければ温度を上げる未来  
外壁で、いつでも快適!

夢⑤  
家の中の空気だけでなく、  
外気までもどんどんキレイに  
しちゃう未来空気清浄機!

夢⑥  
昼間と夜間の温度差で水をつくる  
ことができる、屋根。さらに、完璧な  
浄水システムで、新しい水は必要ナシ!

夢⑦  
大地震が来た場合は、おさまるまで  
数分間空中に浮くことが可能。さらに、  
火事になっても瞬間的に自己消火!

夢⑧  
家が知能を持ち、家自体が自分  
で防犯を行う。さらに、間取りや  
大きさも自由自在にOK!

★いまはまだすべて空想上のものではありませんが、私たち大和ハウスは、こんな夢をいつか実現する会社でありたい、と考えています。

Presento:  
5名様



02.  
ヒス・ハイコンセプト  
「スプリングーズ シルバー 1セット」

もうスニーカーの靴ヒモは、結ばなくてもいい!

一度装着するとほどけない「スプリングーズ」は、ホイル状だから一度通すとほどけず安心。伸び縮みも自在なのでランニングなどスポーツにも最適。※写真はホワイト色 ※シューズはついていません

Presento:  
1名様



01.  
三洋電機  
「空間清浄サイクロン airsis SC-XD3000 (W)」

空気までお掃除する排気のキレイなクリーナー。

クリーンルーム並みのキレイな排気で、床だけでなく空気までお掃除するサイクロン式クリーナー「エアシス」。空気中のハウスダストや細菌・ウイルスまでキャッチ。

Presento:  
3名様



05.  
北海道アグリマート  
「あじわい便り Mセット  
3本セット(各300ml)」

炭酸の清涼感も楽しめる“大人のサイダー”。

素材の個性をしっかりと残しつつ、炭酸の清涼感も楽しめる“大人のサイダー”です。香料、着色料未使用。スパークリングマト1本、スパークリンググレープ赤・白各1本。

Presento:  
1名様



04.  
三栄コーポレーション  
「プレスもちメーカー  
モップル」

さくつ、ふわっ、もちもち、おもちの新食感。

おもちの新しい食べ方ができるモップルメーカー。外はサクサク中はふわっもちとした食感がクセになるモップル。具をいろいろ挟んでモップルバーガーも楽しめます。

Presento:  
5名様



03.  
シズン・システムズ  
「デジタル歩数計 peb TW550」

ビビッドカラーのかわいい機能派!

ポケットに入れているだけで、歩数、距離、消費カロリーなど計測。キレイなビビッドカラー5色が揃っています。※色の指定はできません

Presento:  
5名様



08.  
キリンビバレッジ  
「午後の紅茶  
エスプレッソティー 30本入り」

紅茶葉の良質な苦味を味わえるエスプレッソティー。

仕事の合間の休憩時間に新提案!濃い味、深いコクが特徴のブレンド茶葉を、高温・高圧のエスプレッソで濃厚抽出。ミルクに負けない良質な苦味と濃厚な味わいです。

Presento:  
10名様



07.  
花王  
「リセッシュ  
気分ハッピーシャイン シトラスの香り 1本」

爽やかな柑橘系の香りをお部屋に。

香りが続く新処方で、天然の香りエッセンス配合の心地良い自然な香りがほのかに長続き。ふんわり漂うシトラスの香りが幸せな気分させてくれます。

Presento:  
5名様



06.  
TOTO  
「第5回トイレ川柳大賞 3個セット」

トイレならではの名作・傑作が集まりました。

応募総数16,101句の中から選ばれた上位20句を掲載したトイレトイペーパー型の川柳集。カバーは第5回を記念し、5歳児から募集した「夢のトイレの絵」を使用。

【応募方法】

● モバイルサイト / Webサイト

右のQRコード、または下記URLよりアクセスしてください。  
www.go-to-s.com/hanon/hnn/



● 郵便はがき / FAX

必要事項(氏名/年齢/郵便番号/住所/電話番号/同居人数/印象に残った特集など)ご意見・ご感想/ご希望のプレゼント1点)をご記入の上、下記宛先までお送りください。

宛先: 〒103-0027 東京都中央区日本橋1-2-19 日本橋ファーストビル fax. 03-5201-6087  
株式会社 伸和エージェンシー はのん編集部

staff

発行人: 有友 美智男  
編集人: 宝珠山 真理子  
発行: 株式会社 伸和エージェンシー  
編集長: 瀬上 昌子  
アートディレクション: 前田 義生  
制作: 株式会社 スクーデリア 寺村 直子、富樫 菜穂  
株式会社 フィールド・オブ・ドリームス社 藤村 早紀、守屋 葉月  
ファーム 柴 知子  
印刷・製本: 株式会社 廣清堂

森林育成紙™使用

私たち大和ハウスグループは、「共創共生」の基本姿勢のもと、健全な森林育成のために、当冊子には森林育成紙™を使用しています。

編集後記

東ごもり気味だった今年の冬、柔らかな陽光とそよ風に誘われて、お出かけしてみました…といっても近くの公園ですが、深呼吸して早歩きしてみたら、溜まっていたぜい肉が、少し落ちたような気持ちになりました。(SF)  
魅力的な近藤典子さんのお話にすっかり影響され、クローゼットの整理をするぞ!と意気込んでみたものの衣替えの季節はもう少し先。少しずつ実践しながら、心地よい暮らし方を身につけてゆきたいですね。(M.S.)

個人情報の利用目的について

弊社では、個人情報保護法を遵守し、弊社が行う次の事業®に関するお客様へのご案内、ご提案、ご連絡、商品・サービスの開発・改良、「はのん」の誌面と広告の評価測定と向上のために、お客様の個人情報を利用致します。同誌広告主その他の第三者には、お客様の同意がない限り、当該お客様が特定できる形での情報提供は致しません。 ※広告代理業、旅行代理業などの各事業。