## ★ プロが教える! ★

# 寝る前の時間を をしむ工夫





[プロフィール] 大手住宅メーカーでインテリアコーディネイトや 社内インテリア教育を担当。生活総合情報サイト All About でインテリアコーディネイトガイドを 務め、書籍や新聞・雑誌にて、インテリア関連の コラムなどの執筆活動をしている。

#### 【くつろぎのコーディネイト】

#### 青系などの沈静色で ゆったりできる雰囲気づくり

青にはアドレナリンの分泌を抑え脈 拍を低下させる影響が、 赤には反対 の影響があるといわれます。ゆった りくつろぎたい寝室などには青系の 色を取り入れてみては。赤や黄色を 使いたいなら分量をおさえアクセント にしたり、刺激の少ない低彩度の色を。



【眠るだけではない空間だから】

#### シーンに対応する複数のあかりで 眠る前も楽しむ

寝室では、眠るだけでなく、寝る前に 本を読んだりテレビを見たり、着替え や身だしなみを整えることも。複数の 照明を組み合わせると用途に合わ せて使い分けることもできます。調光・ 調色できるシーリングライトとスタ ンドライトを配置するのも一案です。 パナソニックには顕光・調色できる照明器具があります。



【寝る前のティータイム】

#### ティーウォーマーで炎を 楽しみつつハーブティーを

カモミールなど胃にやさしく沈静効 果のあるハーブティーなら、安眠 に導いてくれそう。キャンドルでお 茶の温度をキープしてくれるティー ウォーマーは、ゆらぐ炎を目で楽し みつつ、あたたかなお茶がいただ けます。





寝る前の時間をより楽しむわが家に。 詳しくは裏面へ

# くつろぎタイムの おつまみレシピ

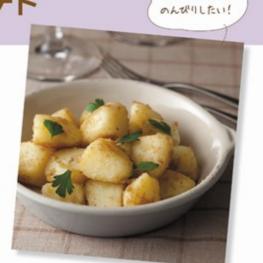
### ■材料(2人分)

じゃがいも……2個(300g) バター……20g アンチョビ············2枚(10g) 黒こしょう………少々 イタリアンパセリ……少々

# アンチョビバターポテト

#### ■作り方

- 1 じゃがいもはひと口大に切る。鍋でひたるくら いの水からゆでる。やわらかくなったら、水気 をとばす。
- 2 フライパンにバターを温め、弱火でアンチョ ビをつぶすようにして炒める。
- 3 1を加えて中火にし、からめるように混ぜて 黒こしょうをふる。器に盛り、イタリアンパセリ の葉を散らす。



RRWEPERT

# 売却物件募集中!

#### **壳家** 西海市崎戸町蠣浦郷1839-6



- ■土地面積/70.20m<sup>2</sup> ■建物面積/69.05m<sup>2</sup>
- ■地 目/宅地
- ■用途地域/指定なし ■間取り /5DK
- ■種類.構造/木造セメント瓦葺

250<sub>万円</sub>

#### 西海市崎戸町蠣浦郷1665-1



- ■建物面積/107.56㎡ ■築年月日/平成10年新築
- ■間取り /5DK

※土地は賃貸になります。

300<sub>万円</sub>

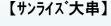
#### **貸7//°-/** 西海市大島町1922-13

#### 【ウイング西海】

- ■構 造 /木造2階建 スレート瓦葺
- ■間取り /1K ■築年月日/平成17年新築
- ■敷 金 /2か月分
- 賃料 (共益費込)

**37.000**<sub>₱</sub>

# 壳地 西海市西彼町大串郷1916-13



- ■土地面積/170.46㎡
- ■地 目/宅地
- ■用途地域/都市計画区域外 ■交 通 /大串バス停より

480<sub>万円</sub>



## 不動産事業部より

#### 家や土地を売りたい方募大集中!!

売家以外にも売地、賃貸情報もございます。下記番号へお問い合わせ頂くか、ホームページをご覧ください。 また、売りたい方の情報もお待ちしております。 お問い合わせ ☎ 0959-28-1170

# 🏗 定期点検のお知らせ 🏗



## 4月11日(木)~13日(土) ◇ 4月18日(木)~21日(日)

上記の7日間、定期点検で皆さまのお宅に伺わせて頂きます。 各地区の詳しい日程は同封の案内をご覧下さい。 点検やその場で出来る調整などは無料です。床下に潜ったり、 屋根裏・屋根に上り詳しく点検します。 お住まいのことで日頃気になる所などありましたら、 遠慮なくご相談ください。

また、長崎県外や遠方のお客様には 後日こちらよりご連絡させて頂きます。 予めご了承くださいませ。

修理等が必要になり、工事が発生する場合は 別途費用がかかります。予めご了承ください ませ。



3月に入り、春の訪れを感じる季節になりました。

皆様におかれましては、卒業・入学など、新年度に向けてお忙しい時期ではないでしょうか? 今年度は、定期点検の時期を変更させていただきました。

お待たせして、ご迷惑をおかけした方もいらっしゃったとも思いますが、より良いサービスが できるよう、努めていきたいと思います。

ここ数年で、住まいづくりも大きく変わっています。いま一度現場見学会などで、現在の市場 建築の家づくりをご確認いただければ幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。