



TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする

# 住まいの情報局!!



17年冬号

## 株式会社キシオカ

秩父郡横瀬町大字横瀬765

Tel.0494-22-4703 Fax.0494-22-4708

http://www.kishioka.net



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。(株)キシオカの町田です。  
朝夕冷え込む季節になりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。  
年の暮れを迎え、何かとご多用とは存じますが、ご無理などなさらないようご自愛ください。  
来年も皆様にとって素晴らしい年となりますよう、お祈りいたします。  
なお、当店は、年末は12月29日まで、新年は1月5日より営業いたします。



## 住まいの スッキリ!! “収納”術

少々の  
工夫で  
おうちが  
快適!



リビングにあると  
便利なものは  
置き場所を決めて

イラスト: 堀井典子

野村高子 Home&Family代表・整理収納アドバイザー。親・子の片づけ  
マスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお  
宅へ伺ってのお片づけレッスンを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガ  
ナイザー2級。オフィシャルブログ: <http://ameblo.jp/nomunomuuk/>

### 片付けのタイミング、置いておくもの、 置き場所を決めて、リビングを整理!

家族でくつろいだり、お客様をお迎えすることも多いリビングは、美しく整えると気分が変わります。ただ、家族が集う場所だけに、それぞれの私物が集まって散らかってしまいがち。リビングが散らかってしまうという人は、それが原因です。いつもキレイにキープする整理術を伝授します。

#### 【ポイント①】片付けるタイミングを決める

リビングに私物を持ってきて使ったら、寝る前などタイミングを決めて、その日のうちにそれぞれの部屋に戻して、リビングに置きっぱなしにしないように心がけましょう。

#### 【ポイント②】リビングにはあると便利なものだけ置く

家族みんなが使う文房具や薬、つめ切りなど、リビングに置いたほうが便利なものを厳選します。使う頻度の高いものや、同じ目的で使うものはひとまとめにして、決まった置き場所を設けましょう。たとえば、ペンやはさみなど、よく使うものだけをまとめて置いたり、クリップやふせんなど細々したものも合わせて、文房具のグループとしてまとめる方法もあります。

#### 【ポイント③】お子さんの学用品は置き場所を決める

最近では、お子さんが子ども部屋ではなく、リビングで学習するというご家庭も多いでしょう。そうすると、どうしてもリビングに学用品が集まってしまうので、リビングのどこかに置き場所を決めて、必ずまとめるようにします。しまいやすい位置にすれば、お子さんも進んで片付けるようになります。

そのほか、ソファや椅子に上着をかけたままにせず、すぐにクローゼットに戻すなど、ほんの少し気を付けるだけで、スッキリとした印象になります。居心地のよいリビングで、ゆったりとしたひとときを過ごしましょう。

### 今日の晩ごはん

## かぶのみそ汁



#### 材料(4人分)

- かぶ.....3個
- 油揚げ.....1枚
- ごま油.....小さじ2
- だし汁.....800ml
- みそ.....大さじ3
- 万能ねぎ.....2本
- 七味唐辛子.....適量

- 1 かぶは茎部分を1cm残して皮をむき、よく洗って4等分に。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切って1cm幅の細切りに。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、かぶ、油揚げを並べて焼き色をつける。
- 3 2にだし汁を加え、かぶに火が通るまで煮る。
- 4 3にみそを溶いてお椀に盛り付け、万能ねぎをを散らす。七味唐辛子は好みで!

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸徳の健康レシピ」(学研教育出版)

### 暮らしの知恵袋 少し残った食材を捨てずに活用!

ちょっとだけ残ってしまい、使いにくいけど捨てるにはもったいない食材。残らずきれいに活用できるアイデアを紹介!

●飲み残しのワイン: 赤ワインは、牛肉や豚肉の煮込み料理の下ごしらえに最適。赤ワインを輪切りにしたキウイとともにボウルに入れ、肉を漬け込みます。キウイの酵素が肉を柔らかくし、ワインの風味も効いて美味しさがアップ。漬け汁も、そのまま煮込みに使用しましょう。

●バックに残った味噌: みりんで少しのばして、豚肉や白身魚を漬け込むと、味噌漬けが手軽に完成。唐辛子やにんにくと一緒に漬け込むのもオススメ。卵黄をガーゼに包んで1日漬けておけば、なめらかな舌触りのおつまみが出来上がり。

●瓶の底で固まったはちみつ: 輪切りにしたレモンを瓶に入れて、冷蔵庫で寝かせ、はちみつレモンを作りましょう。サイダーや酒で割ると爽やかなドリンクに!

## INFORMATION

### TOTOウォシュレット一体形便器 ネオレストAH

2017年8月発売

新商品

#### ココがすごい!

シンプルで直線的な美しいフォルムが空間と調和するフルカバーデザイン

柔らかなフォルムが空間のアクセントになるラウンドタイプの「ネオレストRH」もご用意しています。



### 施工取付のご用命は当社まで!!

#### ココがすごい!

3つの清掃機能で  
汚れやニオイを抑えて、きれいが長持ち



- きれいな便器  
臭すみのもとになる「菌」を除去して、きれいを守ります。
- セルフ洗浄  
ナノレベルにまでなめらかな表面で汚れがツルツルと落ちます。
- フチなし形状  
トイレのフチをなくしてお掃除がラクラク。





TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする

# 住まいの情報局!!



17年冬号

## 株式会社キシオカ

秩父郡横瀬町大字横瀬765

Tel.0494-22-4703 Fax.0494-22-4708

http://www.kishioka.net



——おまかせください！あなたの家の水まわり——

明治末期に鍛冶屋として事業を始めてから現在に至るまで、安定した技術で設備工事や鉄骨工事など様々なお客様のご要望にお応えしてまいりました。また、上・下水道など「水廻り」の工事や水廻り商品の販売・ご提案では、多くの地域の皆様方より好評をいただいております。社員一同、日々研究を重ねながら技術向上に励んでおります。



Before  
●リモデル前



After  
●リモデル後



浄化槽設置に伴い  
トイレのリフォーム。  
暖かく清潔な快適空間。

### 女性の痔と

### 温水洗浄便座の適切な使い方

Q1.「痔」は国民病とも言いますが、症状に男女差はあるのでしょうか。また、「痔」になる若い女性が増えていると聞きますが、その原因は何でしょうか？

症状に男女差はほとんどありません。内痔核(ないじかく)、いわゆるいぼ痔が60%程度、裂肛(れっこう)(切れ痔)が35%、残り数%が痔ろう(あな痔)になります。ただ、若い女性は切れ痔になる方が多いです。私のクリニックは、患者さんの80%が20代から40代の女性ですから、切れ痔の方が60%程度いらっしゃいますね。切れ痔の一番大きな原因は便秘です。便秘になると、便が硬くなりますから排便の際に肛門を傷付け、それが原因で切れ痔になってしまいます。あとは若いと筋肉に張りがあるので切れや



Q2.「痔」になってしまった場合に、温水洗浄便座を使用するメリットはなんですか。使用する際の注意点もあれば教えてください。

一番のメリットは、患部の清潔さが手軽に保たれるという点です。以前は、術後の患者さんや症状がひどい患者さんには、「座浴(ざよく)」の指導をしていました。大きなたらいにお湯をはってもらい、そこにお尻をつけてもらうことで清潔さを保つものです。それが今では、「温水洗浄便座」の普及によって随分便利になりました。また、人によっては、排便後おしりを拭く際にゴシゴシと強く拭いてしまい、患部が擦れて悪化することもあるようです。温水洗浄便座を使えばそれも防げますね。

使用後は、水滴を吸い取るように優しく抑え拭きをしてください。乾燥機能がついていればそれを使用するのもいいと思います。ただ、使い過ぎには気を付けましょう。これは痔を患っている、いないに関わらず注意していただきたいです。洗えば洗うほど清潔になって良い」という訳ではないということです。洗い過ぎは皮脂膜をはがしとってしまうことにもなりますので、適切な使用回数、量を守りましょう。具体的には、おしり洗浄やビデ洗浄では、人肌程度の温度

Q3.温水洗浄便座の使用法により、「痔」になる、または症状が進行する、といったことはありますか？

温水洗浄便座の使用で「痔」になったというのは聞いたことがありません。症状が進行した、というのもあまり聞きませんが、先ほど話したように、洗い過ぎて肛門周囲の皮膚の皮脂膜まではがしとってしまう、結果患部もただれてかゆみや炎症を促進してしまった、という例はあるかもしれません。しかしこれも洗い過ぎに気を付けていれば大丈夫

Q4.温水洗浄便座を使用する際、特に女性だけが気を付けるべき点がありますか？

女性は、黄体ホルモンの増減によって、生理前は便秘になりやすく、生理中は下痢になりやすい傾向があります。これもホルモンの影響を受けやすい人、受けにくい人がいますので一概には言えませんが、生理中下痢になりやすいという人は、一度にビデ機能もおしり洗浄機能もどちらも使いたいと思われるかもしれません。これについても、特に問題はありますが、やはり洗い過ぎには気を付けましょう。

Q5.「痔」の予防には便通サイクルを整えることが大切だとのお話ですが、温水洗浄便座を排便促進のために使っている方がいるようなのですが、これについてどうお考えですか？

もし習慣的にそうした使い方をしているなら、止めた方がよいと思いますよ。理想は、自然に便意を感じ、トイレに行って排便する、という流れです。やはり温水洗浄便座の本来の目的は「おしりを洗ってきれいにする」ということのはず。

## INFORMATION

TOTOウォシュレット一体形便器  
ネオレストNX 2017年8月発売

新商品

ココがすごい！

“曲線”が生み出す優美なデザインで  
極上のおもてなし



施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい！

3つの清掃機能で  
汚れやニオイを抑えて、きれいが長持ち



きれい除菌水  
漂すみの  
もとなる  
「菌」を殺菌して、  
きれいを守ります。

セフィオンテクト  
ナノレベルに  
なめらかな表面で  
汚れがツルツルと  
落ちます。

フチなし形状  
トルネード洗浄  
便器のフチを  
なくしてお掃除が  
ラクラク。