



# エイシン通信

No.165 令和2年3月号

工事実績 16,953件 / 令和2年3月2日現在

## 春の衣替えは3回に分けてやってみよう♪

衣替えは、季節の衣類を選んで、すぐに取り出せるよう整理する作業です。気温が変わりやすい時期に衣類を入れ替えると、奥にしまったばかりのコートを、数日後に再登場させることにもなりかねません。いっぺんに衣替えするのではなく、段階的に収納を入れ替える発想で進めてください。

3月中旬を過ぎると、真冬のセーターやコートは、気温とも季節感とも合わなくなってきました。あくまで目安ですが、お彼岸までにはスタートして、4月中とGW(ゴールデンウィーク)にあと1回ずつ、合計3回で仕上げるくらいのスケジュールをおすすめしています。

5月の連休中なら、家族にも自分の着る服/着ない服を、考えてもらえます。衣替えの際には、必ず洗濯をするので、天気予報を見ながら、晴れた日に作業できるように計画を立てておきましょう。

### ●衣替えのスケジュール



整理＆収納で一番大事なものを減らすこと。不要な衣類は、思い切って処分しましょう。

処分のコツは「3秒ルール」です。洋服を手にとって3秒考えて、これからも着る/処分する、を判断します。瞬間的に判断できない服は保留ボックスへ。3秒で区切るの、長く考えると、人は「処分しない」理由を色々考えてしまうからです。

保留ボックスは次のシーズンに開けて、再度判断します。3年間一度も着ない服は、今度こそ処分しましょう。ちなみに、私自身は「迷ったら着ない服」だと思っています。経験上、保留した洋服を再び着るようになるのは全体の1割以下です。

ポイントは、クローゼットの衣類を全部出して、一通り見てから考えること。「着ていない服がこんなにある!」と気づけば、処分しやすくなります。ところが、全体観をつかまずに1枚だけ見て考えると、どうしても処分しない服が増えてしまいます。

## 不動産情報



アパート



場所: 三豊市三野町吉津  
賃料: 50000円  
間取: 3DK  
POINT: 駐車場2台付

### 名言

人間の「善」が常に「悪」よりも先んじてほしいものです。(手塚治虫)

## ~3月のレシピ~



### 3月の旬の食材は「キャベツ」

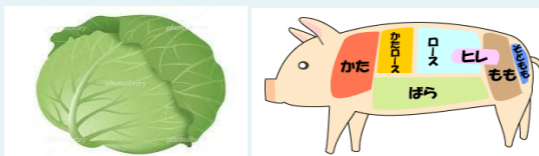
キャベツは外葉や芯などに風邪やストレス対策に有効なビタミンCを多く含みます。また3月のキャベツの外葉にはガン予防効果のあるβ-カロテンが最も多く含まれています。

#### 栄養たっぷりのキャベツの選び方

芯の部分が小さく巻きがソフトで弾力のあるもの  
芯の切り口が新しく、変色・褐変していない  
外葉の緑色が濃く、葉につやのあるもの。古くなると光沢は消えてしまいます。

### 材料 2人分

- \*豚肉薄切り(しゃぶしゃぶ用) 150g
- \*キャベツ(ざく切り) 1/4個
- \*青ネギ(小口切り) 1/3束
- \*溶きからし 小1~2
- A) 醤油 大1 酢 大1 みりん 大1/2  
ごま油 大1/2 しょうが(すりおろし)1かけ



### ゆで豚とキャベツのサラダ

- 鍋に湯を沸かし、沸騰したら豚肉をゆで、Aを混ぜたたれに漬け込み、そのまま10分ほど置く。
- キャベツと、青ねぎと、からしを加えて全体に混ぜ、器に盛りつけて出来上がり。



## 座ったままでヨガポーズ★

### 足のむくみをとるポーズ★



- 右足を軽く前に伸ばします。
- 両手は軽く腿の上においておきます。
- 息を吸いながら背筋をしっかり伸ばします。
- 息を吐きながら身体を前に倒していきましょう。
- 倒したところで10秒キープします。
- 反対側も同様に行ってください。

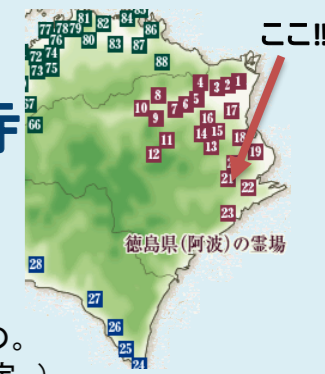
\* 足がむくみやすい方は、両方の脚を何度か繰り返して伸ばしてみるといいでしょう。

## 四国88箇所御朱印の旅

### 21番札所

## 舎心山 常住院 太龍寺

(しゃしんざんじょうしゅういんたいりゅうじ)  
所在地: 〒771-5173 徳島県阿南市加茂町龍山2  
電話: 0884-62-2021  
太龍寺の見どころ  
舎心嶽・ロープウェイ・丁石(南北朝時代のもの。18基残っているうち、11基が徳島県文化財指定。)



## (株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 31周年

エイシン

検索