

# 「好き」「心地いい」を見つける!

# 自分らしい秋時間を楽しみ、暮らしに彩り

## 住まいの快適レポート

秋の足音が近づいてきました。夏の疲れを引きずり、どこか気持ちが晴れないという方もいるのでは。リラックスできる秋の楽しみを見つけて幸せ時間を!

### 秋の夜長を満喫

昼と夜の時間がほぼ同じになる秋分の日から、冬至までの期間を表すとされる秋の夜長。心身を健やかに保つ、癒しの趣味を探してみましよう。

#### 読書

読書の秋と呼ばれるように、過ごしやすい気候からゆっくりと本を読むことに没頭でき、また長い夜を自宅で過ごすのにも最適。普段読まないジャンルへ挑戦したら、新しい発見があるかもしれません。

#### 星空観測

空気が澄んで、夜空に満天の星が輝きを増していくこれからの季節。自然の造形美に陶醉の時間を。

#### 手紙

メールが主流となりつつある現代。お気に入りの便箋を購入して、家族や友人に手紙を書いてみてはいかがでしょう。心のこもった自筆は、送る相手に安らぎをもたらします。

#### 焚き火

アウトドア派は、キャンプがおすすめ。焚き火の柔らかな炎や光の揺らめきは、リラックス効果絶大。



#### 日中はマリンスポーツに挑戦!

人影もまばらになった秋の海は、サーフィンやSUPなどマリンスポーツに挑戦するのにベストシーズンです。柔らかな秋の日差しを浴びてリフレッシュ!

### インテリア

部屋の装いを秋色に染める  
手軽なアイテムで、気分一新。

#### カーテン

暖色系のカーテンに変更したり、ラグを敷いたりするだけで、ガラリと印象が変わります。

#### オブジェ

玄関やリビングの飾り棚をどんぐりやリス、紅葉の葉っぱなど、秋モチーフの雑貨やオブジェでディスプレイ。

#### 照明

電気を消して、キャンドル照明に。香りも楽しめるアロマキャンドルで癒し度アップ。



### グルメ

実りの秋。旬の食材を取り入れて、ヘルシーライフ。

#### 松茸などキノコ類

低カロリーでビタミン群豊富。

#### 栗

食物繊維やミネラルなどバランスのとれた栄養素。

#### 鮭

抗酸化作用の高いアスタキサンチンで老化防止。



オススメ商品  
カノール

お気に入りには、隠さない。私らしいをかなえる収納



お気に入りを見せて収めるのが楽しい。整理整頓を心がけるようになり、見た目にも美しい収納に仕上がります。

#### おすすめポイント①

お気に入りの小物やキッチン家電をディスプレイ感覚で収納できるので、キッチンまわりが美しく合理的に片付きます。

#### おすすめポイント②

条件に合わせてサイズや棚位置をカスタマイズでき、豊富な扉カラーでお好みの収納に仕上がります。



商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751

気づかぬうちにストレスに!?

# テレワーク疲れを解消するコツ!

住まいの快適レポート

在宅勤務は快適ですか? メリットがある一方で、ストレスを感じている方も少なくないかも。テレワーク疲れを解消して、元気な毎日を!

## テレワーク疲れに陥る要因とデメリット

オンとオフの切り替えがうまくいかず、仕事効率が低下。

運動不足で、腰痛・肩こりなどが悪化し、不調気味。



ワークスペース確保や家族への配慮などに疲弊も。

コミュニケーションがなく、孤独感に駆られる。

仕事の評価に不安を覚え、常にプレッシャーを感じる。

## 心身を健やかに保ちテレワーク疲れを解消しましょう!

### ! 時間管理を徹底し、生活にメリハリ

- 出勤時と同様に、起床・就寝時間を厳守。
- 毎朝、身だしなみを整え、きちんとした服装に着替えましょう。
- 通勤時間の代わりに、読書や運動など趣味の時間として活用。毎日のルーティンとするのが有効です。
- 就業時間を徹底し、終業後はパソコン・スマホは基本開かないように意識しましょう。



### ! 仕事モードになれる環境作りを

- ワークスペースが確保できない場合は、パーテーションなどを利用して簡易書斎風に。また生活感を感じさせるアイテムは視界から取り除き、作業に集中できる工夫を。
- 1日のタイムテーブルを家族で共有。この時間は、掃除機をかけない、小さな子供は外で遊ばせるなどと、あらかじめ相談することでストレス軽減につながります。



## 運動・コミュニケーション不足解消にぜひ実践を!

- 週に数回、同僚とオンラインランチを開催。またひとり外食ランチもおすすめ。気分転換にもなり、運動不足解消にも。
- オンラインフィットネス(ライブ型)に参加。インストラクターや参加者とも和気あいあいと和めて、ストレス解消に最適。

オススメ商品  
ヴィータス

暮らしに寄り添う、こちよい収納へ。

暮らしをとりまくたくさんのモノたちと上手に付き合っていくために、家全体をステージに、人の動きに合わせたモノの“居場所”を考えてみませんか。

リビングとダイニングをゆるやかに仕切りくつろぎの空間に♪

ソファに座ってすぐに使いたいものはすべて手近に置いて、快適に過ごすことができます。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

ワークスペースも、それぞれ収納のカタチを変えて家族の共有スペースに♪

家族みんなで使う場所には、デスクを兼ねた収納がコミュニケーションをお手伝いします。

商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751