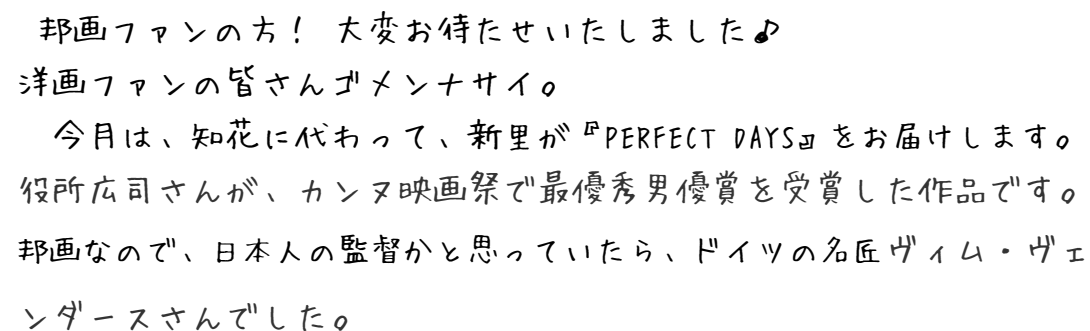




マスコットボーイの
 ミッキーです
 

外壁塗装・防水工事・内装・ばくれつ工事
リフォーム サイエンス(株)
 宜野湾市伊佐3-9-12
 **0120-84-4146**
 携帯電話・PHS からもご利用になれます
 営業時間 朝 8 時～夕方 6 時

HP はコチラ↓


グループ活動にツキあり。同じ目標を持つ人たちや、熱意を持った人との交流でパワー全開に。

暮らしの知恵 片づけ上手

うまく

「見せる」

カラーや質感を統一する

普段見える位置に置くものは、カラーや質感の似たものごとに、まとめて収納します。

定番商品は強い味方

見せる収納で強い味方は定番商品。購入時には、なるべく定番の色や素材を選ぶと、まとめやすく、買い足しやすくなります。



片づけ上手な人は、**ものをセンスよく「見せる」**ことと、**無駄なく「入れる」**ことを意識しています。

効率的に

「入れる」

空間を効率的に活かす

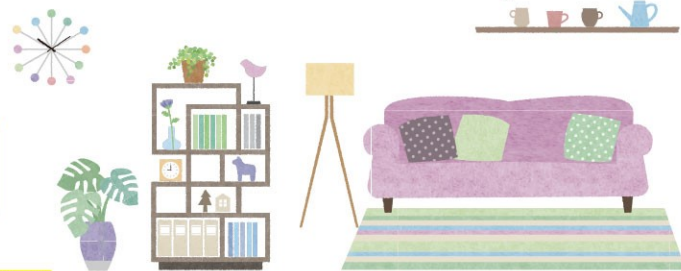
クローゼットなどは、詰め込むだけでは、効率的に収納できません。クロスネットを利用して仕切ったり、ネットにぶら下げたりする工夫が有効。さらに、ベッドの下や家具と壁の間にある隙間を活用すれば、収納能力が高まります。

取り出しやすさを重視

きれいに収まっても、取り出しにくければ、結局仕舞われなくなります。同種のものをまとめたり、一緒に使うものをまとめたりするだけでも、取り出しやすい収納になります。

ものは仕舞わず、ドンドン使う

高価なものや、思い出のものは、どうしても仕舞い込みがちですが、使わない方がもったいないので、日常からドンドン使って暮らしを楽しみましょう。



ヘルスケア 朝食

脳と体が目覚めるのに欠かせない「朝食」。
その理由と効果的なメニューをご紹介します。

朝ごはん 効果とは？



朝ごはんはただ空腹を満たすだけのものではありません。就寝中に「省エネモード」になっていた脳と体をシャキッと目覚めさせ、午前中のエネルギー源になる大切な食事です。朝食抜きが生活習慣病のリスクを高めることが明らかになっています。朝食の欠食は昼食や夕食を欠食した場合よりも栄養バランスが偏りやすく、肥満や脳出血など生活習慣のリスクを高める可能性が高いといわれています。（※味の素株式会社HP「朝食の重要性」より）

キーワードは「糖質」と「ビタミンB1」



朝食のポイントは、「糖質」。糖質を多く含む食べ物。ごはん、パン、パスタ、麺類、さつまいも、バナナなどです。糖質は、腸で分解・吸収されて脳や体のエネルギー源になります。糖質の代謝にはビタミンB1が欠かせません。車に例えると、糖質がガソリン、ビタミンB1がオイルに当たります。

忙しい朝に 早く朝ごはんを作るには



◎材料、調味料が少ない ◎工程が少ないレシピ ◎包丁やコンロを使わない

究極の簡単朝ごはんの王様はバナナがおすすめ。バナナ1本で茶碗1/2杯分のごはんと同じエネルギーがあり、塩分を排出してくれるカリウムや血圧を安定させる働きがあるマグネシウムも豊富です。

趣味の時間 冬を楽しもう

日本の12月から2月は寒く、雪の降る地域もあって、けっして過ごしやすい気候とはいえませんが、寒い季節だからこそ楽しめることはたくさんあります。

ウィンタースポーツ

温泉

お鍋

イルミネーション

冬の アクティビティ・旅行

冬は寒いので、出かけるのは躊躇いがちかと思っていたのですが、スキーやスノボを楽しむためには遠くまで出かける人は多いようです。また、温泉旅行のベストシーズンはなんといっても冬。冷えた体を芯から温めてくれる温泉と、旅館でいただく贅沢なお料理は冬の楽しみといえます。



冬の イルミネーション

気温が低いほど、空気中の水分量が少なくなるので、光は遮られずに澄んで見えます。だから、冬はイルミネーションに適した季節といえます。最近はイルミネーションを楽しむ会場が全国にたくさんできているので、そんなに遠出しなくてもよくなりました。また、おしゃれで本格的なイルミネーションがたくさん売られているので、おうちを彩ってみるのもいいかもしれません。



冬の お鍋



冬の食べ物といえばお鍋。体が温まるだけでなく、野菜が豊富に摂れる、家族や友人などたくさんの人で楽しめるなど魅力いっぱいのお鍋。冬によく食べる鍋といえば、寄せ鍋、水炊き、キムチ鍋、しゃぶしゃぶ、すき焼きなどが定番ですが、変わり種の鍋の素やご当地鍋など、いつもと違う鍋を楽しむのもいいですね。

知って得する

お金の話

別居の親を扶養家族に

扶養家族がいる家庭では控除があり、課税所得が減額されます。

別居している親も扶養家族として
申請できるのです。



条件は次の3つ

1 親の合計所得が48万円以下であること。

親の収入が年金だけ&65歳以上の場合、年金年収が158万円以内であること。

2 子と生計を一にしていること。

定期的に生活費や療養費用などを送金している場合はこの条件に当てはまります。

3 自分または配偶者の親、または市町村長から養護を委託された老人。

配偶者の親は、6親等内の血族及び3親等内の姻族に該当すること。

年収500万円のサラリーマン家庭で20万円弱も

別居している親を扶養家族に入れた場合の控除額は1人当たり48万円です。夫婦それぞれの両親が対象になるので、合計すると192万円(48×4)を控除することができます。妻と子供1人を扶養している年収500万円のサラリーマンが70歳以上の親4人を扶養家族にすると、毎年20万円弱が還付されます。

健康保険との兼ね合いには要注意!

持病があるなど、高額な医療費が頻繁にかかる場合は、親自身の公的医療保険に入った方が費用を抑えられる可能性があります。75歳以上の場合は、後期高齢者医療制度の対象なので、扶養になっても自己負担額は変わりません。

One Point