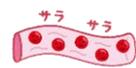


こんにちは!高建ハウジングです!



日に日に寒くなってきましたね! 先日は、朝起きると車のガラスがガッチガチ❄️に凍ってました。
みなさん、いかがお過ごしですか? 流石に車のガラスが凍ると「the・冬!」としみじみ感じます。

さて、冬と言えば「こたつにみかん」🍊 猫は〜、こたつで丸くなるう〜♪ 
私は、日に日に丸くなるう〜♪  この「みかん」侮れない効果があるのをご存じですか?
みかんに含まれるビタミンCが、粘膜を強化してくれたり免疫力アップや美肌効果があると聞いたことがあるかもしれません。それだけではなく、酸味にはクエン酸が含まれていて疲労回復に効果があります。

しかも、みかんのオレンジ色は、β-クリプトキサンチンで骨粗鬆症の発症リスクが下がる効果が!!
骨粗鬆症は男性にもありますが、特に閉経後の女性でみかんをよく食べる人は骨粗鬆症になりにくくなると言われております♪(σ* > < *)σ      

さらに、皮を剥くと、白い筋がありキレイに取って食べる人もいますが、この白いすじ...是非食べて頂きたい! この白い筋には、ヘスペリジン成分が含まれています。ヘスペリジンとはビタミンPの一種で、毛細血管を強化し血流改善や血圧を下げる効果がある他に中性脂肪を分解する効果が認められています。
1日3個食べる続けると効果があるそうです。でも食べ過ぎにはご注意ください!!



11月・・・でも、始めましょうよ!



もう11月半ばに差し掛かりましたね! 大掃除と言えば12月! と思いませんか?

今から、徐々にやっておくと年末楽に過ごせますよ! あ〜これ片付けたいのに出来なかったなあなんて悔いを残さない為にも頑張ってやっちゃいましょう!  

ワタクシ、整理収納アドバイザーの資格を取得しまして日々、こまごまとお片付けをしているのですが片付かない人は、あれもこれも・・・と、片ぱっしから手を付けちゃう人なのだと感じております。

でもそれだけ、いろんなところに目が向く人でもありますから、大掃除までは「ここをやる!」と決めて終わるまでは、他のところは手を付けなくて我慢しましょうね! (´O`*)  

さて、今回はトイレからお片付けしていきましょう!

トイレ付近またはトイレ内に収納がないと、掃除道具や、トイレットペーパー、その他色々たごちゃごちゃしちゃいますよね! 限られたスペースだからこそ、うまく整理しちゃいましょう☆

まず、トイレの後ろの10cm程度の隙間を利用します! そこに突っ張り棒を付けるだけ。

あとは、そこに雑巾を掛けたり、高さが取れる場合は、S字フックを使って便器を洗うブラシなども引っ掛けられます。幅を広めに出来る場合は、2本並べて突っ張り棒用の部材を使うと棚に変身しちゃいますよ!

地震やちょっとぶつかっただけで落ちてしまうなど心配な方は、シリコンの滑り止め（粘着性があるのにキレイに剥がれるタイプ）の設置も併せてお勧めします。

また、トイレットペーパーって12個ないし18個入っているのでも置き場所に困りますよね…(´_ゝ´)
そんな時も、入口ドアの上に突っ張り棒です！壁と突っ張り棒の間にトイレットペーパーを引っ掛けるような状態になりますが落ちてくることもなく、ドサッと袋ごと便器の横に置くこともないし衛生的です。
え？ 単身赴任のお父さんじゃないんだから、そんなことしてないって？(๑_ω_๑)



但し、この方法には欠点があります。トイレットペーパーは、ホコリが出やすいので袋から出して置くと床にホコリが溜まりやすくなる場合があります。また、家族に背の高い人がいると邪魔になったりしますのでご注意ください。



突っ張り棒を
タンク後ろに
設置！



雑巾も
かけれます



何度も繰り返し
使えて壁紙も
破れにくい
シリコンテープ



トイレットペーパーを収納

※すべて100円ショップで購入できます！

ウチの場合、トイレの内々の幅が78cm。タンクがあるトイレで、後ろに隙間が12cmほどあります。収納がなく、近くに収納スペースもありません。いかにどこに何を置くかを工夫する必要がありました。

ウチは、そんな狭くないから大丈夫！というそのアナタ！！広いトイレだし、収納もある！または、トイレの近くに収納スペースがある！…なんて、ホント羨ましいっすなあ！いいなあ…(๑>_<)r♥

しかしながら、万が一室内のトイレットペーパーが切れてしまっていたら…

おしり丸出しでトイレットペーパーを取りに行くのは勇気がいりますよね？ ♀そんな人いるのか？Σ(□；)/…!!?

この方法は、トイレ内部の収納だけに限りません。ベルト掛けやこれからの時期だとマフラー掛けにもなりますので便利です。恐るべし突っ張り棒☆J.。(pq*´ω`*)♥♥*

組み合わせ次第ですが、S字フックと突っ張り棒の相性は抜群ですな♡



ご挨拶

今回は、12月の発行を少し早めてみなさんにお届けしました。

今年もまだ1か月ちょっとありますが、これからも皆様からご用命を頂けるよう誠心誠意努めて参ります。物価高の影響で、ご心配お掛けしておりますがパワフルな会長や社長なので、突っ張り棒でひっぱたかれてもヘッチャラです！…ん？(๑_ω_๑)ホントに叩くのはやめてね☆ 何はともあれ、元気バリバリ頑張ります！

本年も、たくさんのご愛顧をいただき本当にありがとうございました。

来年もどうぞ、「高建ハウジング」を宜しく願い申し上げます。

