水彩工房の家 きずな 絆 きずな つうしん

VOL.204´26年秋号

Autumn

占星術研究家・早矢が占う、素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。

2026年 9月・10月の運勢

住まいを快適に導く 12星座別 インテリア占い

早矢（はや）
占い師／国家資格キャリアコンサルタント。優しくサポートします。
早矢 占い

牡羊座 3/21-4/19
9月は部屋の整理に最適。使っていないものを手放すと、10月からの流れがスムーズに。ラッキーアイテムは北欧柄のクッションカバー。

牡牛座 4/20-5/20
9月は身近な人との会話から発見が。10月は触り心地の良いファブリックに新調を。ラッキーアイテムはアロマ入りのハンドクリーム。

双子座 5/21-6/21
9月は家計の見直しを。10月は気になっていた資格や習い事に挑戦すると道が開けそう。ラッキーアイテムは薄型のブックスタンド。

蟹座 6/22-7/22
9月は家具の模様替えを。10月は欲しかったキッチン用品を購入すると家事が楽しく。ラッキーアイテムは木製のカッティングボード。

獅子座 7/23-8/22
9月は家でゆっくり過ごす時間を大切に。10月は自分らしさを前面に出すほど良い結果に。ラッキーアイテムはゴールドのアクセサリー。

乙女座 8/23-9/22
9月は友人からの誘いに積極的に応じて。10月は間接照明で癒しのコーナーを作ってみて。ラッキーアイテムは間接照明のスタンドライト。

天秤座 9/23-10/23
9月はあなたの仕事や社会的な役割に光が。10月は新しい交流の場に顔を出してみて。ラッキーアイテムはレースのテープルランナー。

蠍座 10/24～11/22
9月は魅力に磨きがかかります。10月は仕事運が上昇。価値観や持ち物を見直すと開運に。ラッキーアイテムはミニマルなデザインの財布。

射手座 11/23-12/21
9月は家計や人間関係の見直しを。10月は旅行運が好調。遠方へ外出すると大きな充実感が。ラッキーアイテムは軽量のキャリーポーチ。

山羊座 12/22-1/20
9月は仕事面での発言力が増す予感。10月は収納など目立たない場所を整理すると気持ちもスッキリ。ラッキーアイテムは収納ボックス。

水瓶座 1/21-2/18
9月は生活リズムを整えると調子上昇。10月は対人運が好調。身近な人の意見が暮らしのヒントに。ラッキーアイテム北欧風のマグカップ。

魚座 2/19-3/20
9月は趣味や創作活動に最適。10月はインテリアショップに暮らしを整えるアイデアが。ラッキーアイテムはパステルカラーのブランケット。

社長のつぶやき

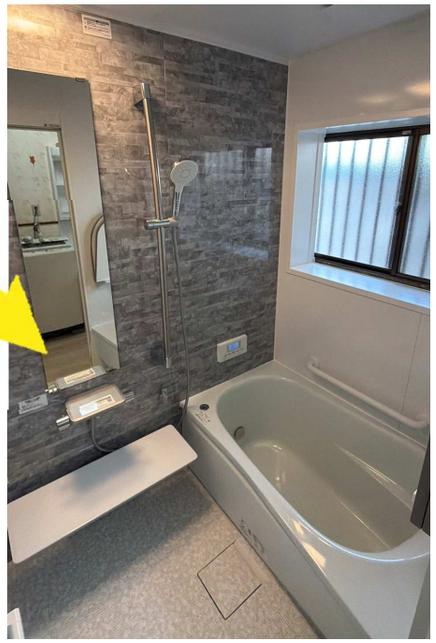
７、８月は毎年と相変わらず猛暑が続きましたが、９月に入ってからは、少しですが過ごしやすい季節となってまいりました。この夏は、長崎もかなり揺れて驚いた（あのスマホの警告音は恐怖ですね？！）熊本地震に始まり、千葉や北陸などで大雨の被害が相次ぐ自然災害が立て続けに発生しました。被害に遭われた方々には、お見舞い申し上げます。特に熊本では、停電、断水等、復旧は進んでいるようですが、まだ、避難所生活を余儀なくされている方が多くいらっしゃるようで、大変な思いをされていると思います。このような災害が発生する度に、何気ない生活がとても有難いことだと感じます。

私事ですが、今年は１１月に高校の、１２月は中学の還暦同窓会が予定されています。（私は佐世保出身で、高校は佐世保北、中学は清水中卒です）懐かしい友達に会える事を楽しみに参加する予定でおります。ただ、名簿を見ると亡くなった人も少なからずおり、そういう年なのかと、少々、恐ろしくも思います。自分としては、気持ち的に還暦になる実感がまったくないのですが、体力などは、悲しいかな、衰えは隠せません。（例えば、完璧に老眼入ってます！）そうは書いてきましたが、同窓会がある時は、私、まだ還暦ではありません！！なぜかと言うと２月の早生まれなので、来年が還暦です。３分の２くらいの同窓生は還暦になっているでしょうが、幸い？！私は来年です。この年になれば、これは大事です！どんぐりの背比べみたいなことを言ってますが、みんなの顔を見るのは楽しみです。どのくらい老けたのか・・。（徹）

施工事例1 浴室改修工事

①施工場所：長崎市　K様邸　工期：約５日間

長崎市の補助金を利用しました！



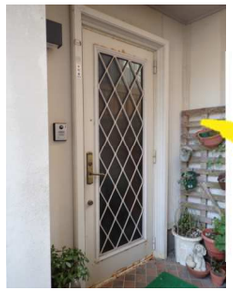
【施工のきっかけ】
やはりタイルの浴室は、冬が寒いのでユニットバスへ改修したい。

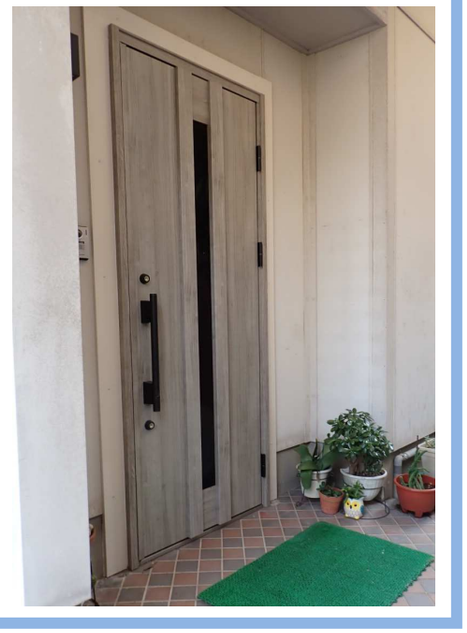
【施工のポイント】
高断熱浴槽、断熱材が敷込されたやわらか床などの機能がついたユニットバスを設置した。

施工事例2 玄関ドア改修工事

①施工場所：長崎市　H様邸　工期：約3日間

長崎市の補助金を利用しました！





【施工のきっかけ】
スチール製の玄関ドアが古く、所々サビで腐食している。

【施工のポイント】
断熱性能のあるアルミドアに取替。
施錠したままで風を入れられる、通風機能があるドアに取替えた。

水彩工房 TOTO 水まわりのコンビニ
長崎畝刈店

水のポタポタから増改築・新築まで
株式会社 カワミチ
〒851-2212　長崎市畝刈町1088－3
0120－3202－56
カワミチ　検索　クリック！
※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡下さい。

少しの工夫でおウチが快適！

住まいのスッキリ!! “収納”術

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付けサポートを実施。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：https://ameblo.jp/nomunomuuk/

「隠す収納」と「見える収納」

収納スタイルは「隠す収納」と「見える収納」に大きく分けられます。収納を考えるときにまず大切なのは、自分を含めた住人の性格や生活習慣と、収納スタイルの相性が良いこと。それが合致していないと、きれいに片付けてもキープすることができません。それぞれの収納スタイルのメリット、デメリットを紹介します。

●隠す収納：収納ケースや引き出し、クローゼットなど、扉やフタのある収納にしまう方法。扉やフタを閉めれば見えなくなるのでスッキリ片付いたように感じられます。ただし「臭い物にフタをする」ということわざがあるように、隠したことで安心してしまいがち。どこにあるかわからず、必要な物が探せないことがあります。

●見える収納：本棚のように扉のない収納にしまう方法。雑貨などをインテリアとして飾る「見せる収納」という言葉もありますが、この場合は結果として「見える」状態の収納スタイルを指します。何がどこにあるのかひと目でわかり、出し入れするときに扉やフタを開け閉めする必要がないため手間がかかりません。ただし、適当に置くと乱雑な印象になることがあります。

メリット、デメリットを把握し、どちらのスタイルが向いているか考えてみましょう。例えば小さなお子さんがいるなら、危ない物は「隠す収納」にして危険を回避したほうが良いでしょう。一方、片付ける習慣をつけるため、おもちゃなどはフタのない「見える収納」を選択する方法も。また、引き出しや扉を開けっ放しにしがちであれば、あえて「見える収納」にしたほうが開け閉めの負担が減り、片付けが苦にならなくなるかもしれません。単なる見た目の美しさで考えれば「隠す収納」のほうがスッキリするかもしれませんが、「片付ける」という行為は1日に何度も繰り返されます。きれいな状態を長続きさせるには、家族みんなが簡単にできるという視点で考えることが大切です。

今日の晩ごはん

鮭のムニエルの韓国風サラダ

材料 4人分

- 鮭（甘塩）……2切れ
- 塩……適量
- ブラックペッパー……適量
- 片栗粉……適量
- ごま油……大さじ1
- きゅうり……1本
- 大葉……10枚
- 玉ねぎ……1個
- じゃがいも……1個
- 白炒りごま……適量

【A】
- コチュジャン……大さじ2
- ごま油……小さじ1
- 砂糖・しょうゆ……各小さじ2
- マヨネーズ……大さじ1
- みりん……小さじ1

1 鮭は皮と骨を除き、7～8mm程度の厚さの削ぎ切りにする。塩、ブラックペッパーで下味をつけ、片栗粉をまぶして余計な粉をはたいておく。

2 フライパンを熱してごま油を入れ、1の鮭を両面軽く焼き色がつくまで焼く。

3 きゅうりは細切り、大葉はせん切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。じゃがいもはせん切りにして固めにゆでる。

4 [A]を合わせてタレを作る。2の鮭と3の野菜を皿に並べる。タレと白炒りごまをかけていただく。

鮭に含まれるアスタキサンチンでがん予防。コチュジャンの辛味成分が体を温めます。

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

暮らしの知恵袋

～ながらエクササイズのススメ～

日ごろから体を動かそうと思っても、まとまった時間を確保するのは大変。日常の中のちょっとした時間に、“ながらエクササイズ”を取り入れましょう。

● 信号やエレベーターの待ち時間などに腹式呼吸を。背筋を伸ばして足は肩幅程度に開き、鼻から大きく息を吸い込みます。おへその下あたりに空気を溜めるイメージでお腹をふくらまし、次に口からゆっくり息を吹き出しながらお腹をへこませます。腹式呼吸はリラックス効果のほか、姿勢や便通の改善など、身体全体に良い効果をもたらします。続けることでインナーマッスルも鍛えられます。

● 椅子に座っているときは深く腰掛け、両足の太ももとふくらはぎを引き付けるようにくっつけ、しばらくそのままの状態をキープ。このとき猫背にならないように意識して。何度か繰り返すと、太ももとふくらはぎの引き締めに効果的。