

社会貢献派

不用品を、「寄付」という形で手放すのがこの方法です。手間や費用がかかる場合もありますが、だれかの役に立っているという満足感がいちばん高い手放し方です。



古堅'sアドバイス

スッキリ感とともに
社会の役に立ったという
喜びも味わえます。

古着



新興国などにそのまま洋服が送られて、現地の人たちに活用される場合と、洋服を送る際に、さらにこちらに寄付をすることで、そこからワクチンなどその国の公衆衛生の向上に役立てられるケースがあります。

●古着deワクチン

衣類はカンボジアを中心に世界で有効活用。専用回収キット1セットにつき5人分のポリオワクチンが途上国へ。

<https://furugidevaccine.etsl.jp/>



物を捨てるに 手放す方法

〈幸せ住空間セラピスト〉が教えます

新年度も始まり、生活が変化した人も多くは、そんな中で出てきた自宅のさまざまな不用品、処分したいけど捨てるのも気が引けるもの……。家の中にある不用品をどうしたらいいか、YouTubeでも人気のお手つけのメンタリスト「中野浩子のソング」をベースに手放し方を……



教えてくれたのは……

古堅純子さん

幸せ住空間セラピスト、整理収納アドバイザー。5000軒以上のお宅を訪問し、独自の整理収納メソッドを確立。快適な住空間のためのコツやノウハウを公開するYouTubeチャンネル「国家ヒーローアカデミー」も人気。



●JFSA (リサイクル) 衣類やバックなどを回収し、現地に寄付し、現地の子どもたちを支援。受取期間が決まっているので、事前に<https://jfsa.jp/>を確認。

●アジアリサイクル タイなどアジアの国に現物を届けてもらう。回収キットは、おもちやぬいぐるみなど、おまけも送れる。<https://kit.asia-recycle.com/>

●NPO法人グッドライブ(セカンドライブ)

洋服のほか文房具や日用品なども。不用品が現地で活用されるほかワクチンの寄付なども。

<https://www.shalki.jp/second/>

美味すぎる減塩おかず / 健康習慣新情報 / はんぺん新メニュー!

ほどよい手間でよりよい毎日を。暮らしがはずむ、オレンジページ

5/2
2024

オレンジページ

毎日 できる

塩分
1.2g
以下!

減塩



冷凍バナナシート
でおやつ

お魚たんぱく質
2大特集

ソースやころもで
アレンジ自在
気分がアがる
お魚
ステーキ

つぶして、はさんで、
巻いて。
びっくり、
はんぺん
10変化!

全レシピ
徹底試作済み
初心者さんでもOK!

「人生100年時代」を
すこやかに過ごす
健康習慣の
新情報2024

〈幸せ住空間セラピスト〉が
教えます
物を捨てるに
手放す方法
楽しいかも。
新茶をおいしく
飲みたくて。
気になるあの人
草薙剛さん

献立に困らない。
ほぼ20分で
完成!

特別付録
Today's
Cooking

