

オンラインでつながり、リアルタイムで  
ご自宅の冷蔵庫を片付けよう！  
というイベントです。  
とくしまお片付けラボの先生方と  
一緒にあれこれ考えながら、  
スッキリ冷蔵庫を実現しましょう。

専門家と  
リアルタイムで  
叶えよう！



# 食品ロス知らずの スッキリ冷蔵庫

11月19日 <sup>日</sup>  
14:00～16:00 *online*

●場 所：各自のご自宅〔オンライン〕

●対象者：スッキリした冷蔵庫で  
暮らしをエコにしたい方

ご家族での  
参加も大歓迎

## Program

- ① 食品ロス問題を知ろう
- ② 冷蔵庫お片付けのコツ  
スッキリが続く仕組み
- ③ 皆で一緒に片付けよう！
- ④ 質問タイム

とくしまお片付けラボ  
ライフオーガナイザー3人の  
ノウハウとアイデアを  
お伝えします。



建築士  
藤原百理



インテリア  
コーディネーター  
竹内真理



骨格診断士  
今柴知子

## 準備物

Zoomの繋がる環境・端末（スマホ可）。  
冷蔵庫の掃除に使うもの（ふきん、重曹など）。  
冷蔵庫の中身を全て出して、仕分けするための  
スペースを確保しておいてください。

参加のお申込みは  
こちらから  
参加申込フォーム



# なぜお片付けで 食品ロス削減？

あなたが本当に  
必要としている  
モノは何ですか？

身の回りのモノと空間は、あなたの心やお金ともつながっています。

自宅の冷蔵庫をよく見て考えてみましょう。

「お得」に買った食品、使い切れているかな？

無いと「不安」になってしまう食品は何？それはなぜ？

「忘れている」食品はどのくらいある？

なぜこの食品は「捨てる」ことになったの？

わたしたちは、片付けを通じて、

あなたが本当に必要としているモノを「選ぶチカラ」

どうしたらロスを減らせるのかを「考えるチカラ」

のパワーアップを目指しています。

「選ぶチカラ」「考えるチカラ」で、暮らしがととのい、

地球の資源を大切に作る仕組みもできるのです！

住む人が大切にしてくれる家創り。



建築士 藤原百理

「住まい工房 藤笑」

女性建築家ライフオーガナイザー。

衣・食・住の 住まいをサポート致します理想のインテリアをイメージするだけでなく、「どんな暮らしがしたいのか？」「どんな人生を送りたいのか？」ということを考え、心地いい空間を創るお手伝いをさせていただきます。

メイクやファッションにも使える  
「パーソナルカラー診断」も承っております。

インテリアと整理収納で世界を変える。



インテリアコーディネーター 竹内真理

地元工務店とのコラボで「片付けやすい家作り」に取り組むほか、チーム「徳島お片付けラボ」の一員として徳島県や大学と連携して子育て、消費者教育、環境問題と片づけの関わりについてセミナーなども行っています。

似合う服を知って暮らしを変える。



骨格診断士 今柴知子

徳島県で骨格スタイル分析（骨格診断）レッスンを開催。一人一人の骨格に合わせて、似合う服の形や素材などファッションの楽しみ方を伝える。クローゼット整理術講座、ファッションコラボ講座も開催。

TOKUSHIMA  
お片づけ  
LABO.