

くらしのレター



●喜八工房 薄挽鉢 ナチュラル

山中漆器の木工ろくろの技術で、器としての使用に耐えうる極限の薄さに挽き上げ、独自のウレタン塗装により、ナチュラルな質感に仕上げた鉢。美しい木目とフォルムは和洋を問わず使える。材質：栓(せん)

サイズ・価格：φ148×H35mm・4,860円、φ180×H40mm・5,940円、φ210×H43mm・7,020円、φ240×H50mm・8,640円、φ270×H55mm・12,960円、φ298×H57mm・14,040円。全6サイズ。

価格はすべて税込み。

問い合わせ：喜八工房
TEL.0761-78-0048

天然の木を使い、一つずつ手仕事で作られた器は温かみがあり、テーブルにあると心が和みます。それぞれに木目の表情が異なり、見て美しく、使い込むほどに愛着がわくのも魅力です。

山中漆器の老舗、喜八工房の薄挽鉢は、職人のろくろ技術で極限の薄さまで挽き上げたもの。シンプルでシャープなフォルムは、サラダやごはんなどの料理を盛ると映え、おいしさもアップするよう。塗装により、汁気や油気のある料理にも気にせず使うことができ、手入れも簡単です。入れ子に重ねたときの佇まいも端正で、サイズ違いでそろえたくなります。

食卓を楽しくするモノ

自然の美しさを愛でる

木の鉢

整理収納で暮らしを豊かに

収納スペースはあるのになかなか片づかない…。家に住んでから感じる、不便、不快、不満などは、整理・収納ですっきり解決しましょう。
整理収納アドバイザーの西口理恵子さんに伺いました。

整理収納をすれば、
片付けがぐんと楽に

「収納」とはしまい込むことではなく、使いやすく納めること。そのためには、まずは物を「整理」することが重要です。「整理」というのは物を捨てることではありません。種類別に分けていくことで何が必要かがわかり、不要な物を自然と手放すことができます」と西口さん。そして収納場所を決めたら必ず、元の位置に戻すこと。これが「片付け」です。一度整理収納すれば、あとは毎日片付けるだけで、きれいな部屋の状態をキープすることができます。

ゴールを自分で決めて
理想の暮らしを手に入れる

「きれいになった住まいで何をしたいか、『すっきり向こう側』を考えることが肝心です」。例えば、ティータイムを楽しみたい、ホームパーティーをしたいなど、自分が実現したいことをゴールにしましょう。そしてそれを紙に書き出し、具体的に3か月後な

のか、半年後なのか期限を決めることで、夢が目標となります。「私は毎週日曜日の夜に映画を見る時間を持つことをゴールにして、仕事や子育てで忙しくても、その時間までに片付けが終わる住まいを実現しました」

整理収納で生まれる
4つのゆとり

例えば、冷蔵庫を開けて食品を探す、パソコン上で書類を探す、それぞればほんのわずかな時間でも、1日にすれば、約12分にもなるといわれます。「整理収納ができていれば物を探したり、悩む『時間』を減らすことができます。そして不要な物を収納するスペースがなくなり、『場所』にゆとりが生まれます。さらに何が必要かがわかれば、無駄な『お金』を使わなくなり、こうして『時間・場所・お金』にゆとりが生まれると、自分の『心』にも余裕が持てるようになります。整理収納は物に縛られるのではなく、自分を大切にすること。本当にやりたいことに時間や場所を使え、豊かに暮らすことができます」

整理→収納→片付けの
ステップですっきり！

2 収納する



3 片付ける

その日のうちに、決まった収納場所に必ず戻しておくこと。1日30分あれば片付きます。どうしても片付かない場合は、収納場所や収納方法を見直しましょう。



子どもにも自分の物は自分で片付けられるようにルールを決めておきましょう。

動線に応じて収納を設ければ、片付けやすくなります。

● 場所を決める

間取り図を用意し、家族の1日の動線をチェック。動線上に収納場所を決めます。よく使う物は手の届きやすい場所、子どもの物は低い位置など、取り出しやすさも重要です。

● 仕切って、ラベリング

収納グッズを使い、空間を仕切って、種類別に分けて収納。そして必ずラベリングしておきます。

1 整理する

● 種類別に分ける

整理収納したいものをすべて出して1か所に広げます。衣類なら、トップス、ボトムス、ワンピースなど、種類別に分けていきます。

● 適正量を決める

後で変更しても構わないので、いったん必要な量を決めること。「わが家の場合、例えばバスタオルは8枚。1年間使い、12月31日に大掃除で使って捨てることにしています」



ボールペンは何本、書類はボックスがいっぱいになったら整理するなど、適正量を決めると管理が楽になります。



西口 理恵子さん

整理収納アドバイザー、インテリアコーディネーター。不動産会社にて新築マンションの営業・企画に携わった後、独立。テレビ・雑誌・講演などで活躍中。著書に『ずっと美しく暮らすシンプル収納の家づくり(ワニブックス)』『捨てなくてもすっきり暮らせる50の智慧(宝島社)』などがある。

居心地のいい リビングルームをつくる

家族だんらんや、ひとりの時間を楽しんだり、また友人を招くなど、リビングルームは住まいの中心。それぞれのライフスタイルに合わせて快適な空間を作りましょう。

部屋全体を 客観的な目で見ると

「リビングはお客さまが来る場所でもあるので、見せる物と隠す物の区別を徹底しています」と西口さん。自分ではきれいに片付けているつもりでも、なぜかすっきりしない場合があります。「リビング全体を見渡せる位置に立って、写真を撮ってみることをおすすめします。そうすれば、お客さま目線で客観的に見ることができますよ」

動線に合わせて 収納場所を決める

「家の間取り図に、まずは朝起きてから出掛けるまでの動線を家族ごとに色分けして書き入れてみましょう。動線が重なるところに収納場所を設けるのがポイントです」。同じ部屋でも1日何度も通る場所、ほとんど通らない場所があります。「わが家では子どもの衣類をあえてリビングに収納しています。出掛ける前や風呂上がりに2階の寝室に着替えを取りに行くのは面倒。動線を考えてこの場所が一番なんです」と西口さん。常識にとらわれないで、家族の動線に合わせて収納場所を設けることで片付きやすくなります。

定位置を決めたら ラベリングで徹底管理

物の定位置が決まっていると、ほかの場所を探す必要がありません。収納場所を決めたら種類ごとに分類し、ほかの物を入れないように徹底しましょう。そのためには必ずラベリングすること。家族にもわかりやすく、また自分が忘れないようにするためでもあります。そして必ず元に戻すこと。「わが家では毎日夜に30分間、クリーンアップタイムを設けて家族みんなで片付けています」



西口さん宅のリビングルーム。「毎週日曜の夜は、映画を見て自分の時間を楽しんでいます。コーヒーもカップ＆ソーサーをセットしてきちんと入れるんですよ」。すっきり片付いているからこそ生まれる心の余裕です。



左) DVDやテレビゲームはテレビ台の下に引き出しに。種類ごとにボックスに分け、ラベリング。ほかの物を入れないように徹底。右) モデムなどのケーブル類も見えないように棚の下に収納。



廊下から扉を開けてすぐのリビングの一角に子どもの衣類などを入れるチェストを設置。ここはダイニング・キッチンへの通り道で、一番通る場所です。衣類はアイテムごと、サイズごとに細かく分類し、ラベリングをしています。

リビングについて脱ぎ捨ててしまう部屋着の一時置き用のかごや取り込んだ洗濯物用のかごを人ごとに用意。無理せず片付けられる方法を考えることが大切。



天井と壁のお手入れ

天井や壁のお手入れはつい忘れがちですが、気付かないうちに汚れがたまっていることも。定期的に掃除して心地よく暮らしましょう。



手の届かない天井や壁の高いところは、フロアワイパーで。



スイッチプレートやまわりについた手あかは、中性洗剤を薄めて固く絞った布で拭いた後、水拭き、から拭きを。



カーテンレールや窓枠まわり、壁と天井のコーナー部分などは特に念入りに。

掃除を始める前にホコリがからないようにカバー。



天井や壁にもホコリがたまりやすい。見きれいに見える天井や壁でも、室内のホコリは人の動きやエアコンの風で舞い上がり、意外に多く付着しています。定期的にハンディーモップや化繊のはたきなどでホコリを舞い上げないように、吸着させて除去しましょう。掃除は、高い所から低い所へと行います。手が届かない場合は、ドライタイプの掃除シートをセットしたフロアワイパーなどでホコリを拭き取りましょう。その際、ソファやベッドなどの家具にはホコリがからないように、古いシートや新聞紙などでカバーしておきましょう。

天井や壁にもホコリがたまりやすい

素材別お手入れ

ビニールクロスの場合

普段のお手入れはハンディーモップやはたきなどでホコリを取り除きます。汚れが目立ってきたら、固く絞ったぞうきんで水拭きをします。

手あかなどの汚れは、やわらかいプラスチック消しゴムでやさしくこすります。落ちない場合は、薄めた住宅用洗剤を含ませた布で拭き、固く絞った布で水拭き、から拭きで仕上げます。表面に凹凸のあるクロスは古歯ブラシに薄めた住宅用洗剤をつけて汚れをかき出し、水拭き、から拭きで仕上げます。

● 継ぎ目は水拭きを避ける

クロスの継ぎ目部分は、水分が染み込むと接着成分が取れ、はがれやすくなるので、水拭きは避けましょう。

● 結露を予防

結露が発生すると、壁の内側に水分がたまり、その状態が続くと、シミやはがれの原因になります。さらにホコリなどが付着するとカビが発生することもあるので、水蒸気の発生原因を減らし、換気・除湿を行い結露を予防しましょう。また、家具の裏などの通気をよくしましょう。



家具は壁につけずに、空気の流れをよくする。

● クロスがはがれたら

部分的なはがれが起きたら、広がる前に、クロス用接着剤や木工用水性接着剤をクロス裏面に塗り、圧着して補修しましょう。

布クロスの場合

ホコリがつきやすいので、ハンディーモップやはたきなどでこまめに取り除くか、掃除機で吸い取ります。軽い汚れは消しゴムか食パンでこすって落とします。落ちない汚れは中性洗剤を薄めた液を含ませた布で軽く抑えて汚れを浮かし、乾いた布で拭き取ります。

塗り壁の場合 (しっくい・珪藻土など)

やわらかく傷つきやすいため、こすると表面を傷めたり、汚れが広がってしまうので注意。水拭きも厳禁です。普段からホコリをためないよう、やわらかいブラシやはたきなどでこまめに取り除きましょう。和室などに使われるジュラク調のクロスも同様です。



こすらず、やわらかいブラシでホコリを落とす。

ここも汚れています！

● エアコンのまわり

エアコンと天井とのすき間はホコリや湿気がたまりやすいので、定期的にハンディーモップでホコリを取り除きます。汚れは、固く絞ったぞうきんで水拭き、から拭きを。

● 照明器具

普段はハンディーモップなどでホコリを取り除きます。ガラスやプラスチック製のカバーにこびりついた汚れは、外せる場合は外し、薄めた中性洗剤をスポンジにつけてこすり、水洗いして、完全に乾かします。



● テレビの裏の黒ずみ

テレビやオーディオなどは、静電気がホコリを吸い寄せます。壁面についたホコリはハンディーモップなどで取り除きます。黒ずみが落ちない場合は薄めた中性洗剤をつけて固く絞った布で、軽くたたいて落とします。

「つみたてNISA」がはじまります！

平成30年1月1日から、新しいNISA制度「つみたてNISA」がスタート。
将来のための資金の積立や資産運用の一つとして、検討してみたいいかがでしょうか。



わが家の将来の
資産づくりを
考えよう！

監修：税理士 / 北川和男

現行のNISA同様非課税に

NISAとは、株や投資信託などの譲渡益や配当金などの運用益が非課税になる制度。新しくスタートする「つみたてNISA」も同様に分配金や運用益が非課税となり、毎年の継続的な資産形成を勧める制度です。ただしNISA口座外の運用益等との相殺はできません。

少額からの長期積立が可能

現行のNISAは年間120万円まで非課税で運用できるのに対し、つみたてNISAの上限は年間40万円ですが、非課税での保有期間および投資可能期間は20年で総額は最大800万円。つみたてNISAにするか現行のNISAにするかは選択制となり、つみたてNISAに移行する場合は、従来のNISA口座の残高をそのまま保有し続けることができ、また、どちらもいつでも解約、売却が可能です。

運用できる商品は限定

現行のNISAは、上場株式、公募株式投資信託など多彩な商品の購入ができましたが、つみたてNISAは一定の要件を備えた公募株式投資信託、ETFに限られます。ただ、対象となる投資信託は、ノーロード（販売手数料ゼロ）であり、信託報酬が低率である商品、つまり運用コストが低く資産運用できる商品が対象です。商品の取扱いなど詳しくは証券会社等でご確認ください。

つみたてNISAと現行のNISAの比較

	つみたてNISA	現行のNISA
● 対象者	日本在住で20歳以上	
● 非課税対象	ETFや一定の公募株式投資信託の譲渡益、分配金等（注2）	上場株式等の譲渡益、配当金等（注1、2）
● 年間非課税限度額	40万円 ※定期的かつ継続的に購入	120万円 ※平成27年までは100万円
● 非課税期間	最長20年	最長5年（5年経過後非課税管理勘定に移行すれば非課税期間が5年延長）
● 非課税投資総額（期間）	最大800万円 （40万円×20年間）	最大600万円 （120万円×5年間） ※平成27年分以前は100万円
● 口座開設可能期間	平成30年1月1日～ 平成49年12月31日	平成26年1月1日～ 平成35年12月31日
● 金融機関の変更	可能（各年ごと）	
● 払出制限	なし	
● 未使用枠の繰越	不可	不可（注3）

※NISA口座とつみたてNISA口座は、各年ごとに選択が可能です。

（注1）上場株式等とは、上場株式、上場新株予約権付社債、公募株式投資信託の受益権、ETF、RITeなどで、特定公社債や公募公社債投資信託の受益権は除く。

（注2）配当金・分配金を非課税にするには株式数比例配分方式の選択が必要です。

（注3）非課税管理口座移行時に、未使用枠の利用可能な場合あり。



発見しよう！ 広がる家族の幸せ 2017年11月11日（土）・12日（日） いっけん発見学会開催！

ダイワハウス「xevoΣ（ジーヴォシグマ）」の魅力を体感いただける「いっけん発見学会」を開催します。伸びやかな大空間をかなえるかつてない「高さ」と、大震災に耐え続けるゆるぎない「強さ」を両立した住まいを、オーナーさま邸などの実際の建物でご覧いただけます。

ぜひこの機会にご参加いただき、2m72cmの天井高、柱や壁に遮られないゆとりのある空間、そして、1年を快適に過ごせる「外張り断熱通気外壁」、地震から家族を守る「安心安全の耐震性能」を見て、触れて、感じてください。家族の幸せが広がるアイデアが満載です。

● 詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

※会場によってご覧いただける内容・日時が異なる場合がありますので、ウェブサイトでご確認いただくか、担当者にお尋ねください。

Daiwa House News



写真は内観参考写真となりますので、当日ご覧いただく建物とは異なります。

「おたよりひろば」は読者のみなさまとの交流ページです。
住まいへのこだわり、日々の暮らしのことなど、みなさまのおたよりをお待ちしています。

ただ今、わが家を新築中。
寒い冬が待ち遠しい！

●ダイワハウスでわが家を新築中。念願の夫の書斎と私の小さなピアノ室を計画中です。そして初めてのエネファームの床暖房。今までの古い家は寒くて冬が大嫌いでしたが、今年は待ち遠しいです。
(奈良県/K・Yさん)

子どもの絵はがき



あおいちゃん/5歳



しおりちゃん/7歳



ゆまちゃん/6歳

これからも増える？
毎月記念日

●わが家の娘は今年の7月で1歳になりました。初めて寝返りをした日、初めてハイハイをした日、毎月たくさんさんの記念日があります。これからもさらに増える予定です。この家でたくさんさんの思い出を作りたいです。
(京都府/M・Mさん)



この頃の日課は
ジャム作り

●先日、淡路島に旅行しました。『くらしのレター』107号の表紙のあわびウエアのプレート素敵ですね。知っていたら行けたのに残念！この頃の日課は、朝のウォーキングから帰って庭の水まきをしてから、ブラックベリーを収穫すること。すぐにジャムにして、瓶詰めしています。ヨーグルトに入れて食べると最高です。
(岡山県/Y・Tさん)

建ててからも
まだ夢を見えています

●家を建てて5年。たくさん悩んで、間取りも考えてつくったつもりでしたが、「物干専用の部屋をつくれればよかった」「カウンターの下に収納をつければよかった」など、いろいろな「こうしておけばよかった」が出てきます。いまだにカタログや新聞のちらしの間取り図を見るのが大好きです。『くらしのレター』107号の「住まいかた暮らしかた」の近居育孫という住まい方の平屋の間取り図は、まさに老後の建て替えの理想形。真ん中のコーナーにはピアノを置いてもいいかなとか、かなえられなくても楽しい夢の世界を見せてもらいました。
(滋賀県/Y・Kさん)



◎『くらしのレター』のバックナンバーはウェブサイトで一部ご覧いただけます。



日々のお楽しみメモ

Cooking 簡単おつまみ

半熟味たま

半熟のゆで卵を漬けて中から黄身がとろり。ごはんやラーメンにのせるのもおすすめです。「一緒にうずら卵も漬けてみましょう」。



材料 (作りやすい分量) 卵…5個、うずら卵…10個、
A [しょうゆ50cc、みりん50cc、砂糖小さじ1、水1カップ]

- 作り方
- ① 鍋に湯を沸かし、冷蔵庫から出した卵をそっと入れ、7分ゆでる。冷水に取り、殻をむく。うずら卵は、同様に2分ゆで冷水に取り、殻をむく。
 - ② 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。
 - ③ ②を保存袋に注ぎ、①を入れて冷蔵庫で1～2日漬けておく。ときどき卵を転がすと、まんべんなく色づき、味が染みる。

Good things 暮らしにイモノ



コンパクトなアロマディフューザー

デスクやベッドサイドに置いて、場所をとらないコンパクトなアロマディフューザー。デスクワークや就寝前のひとときに心地よい香りで、リフレッシュ＆リラックスを。

超音波による水の振動でミストを発生させ、心地よい香りを漂わせるアロマディフューザー。火を使わないので、寝室でも安心して使えます。タンクに水を入れ、お好みのアロマオイルを垂らして使用。空焚き防止機能付きで、水がなくなると自動停止します。カラーは、ホワイトのほか、ピンク、ブラックの3色。シンプルなデザインなので、インテリアにもなじみます。

●アロマディフューザー「フォンティヌ」/サイズ: W 84×D 84×H 255 mm、タンク容量: 70 ml、連続運転時間: 約5時間、価格: 4,320円(税込)。
問い合わせ: 株式会社ドリテック TEL. 03-5846-5203

布団からベッドへ

●和室に布団を敷いて寝ていましたが、夫婦が高齢になったこともあり、この度ベッドを購入。和室に合う高さ、色を考慮。思ったより快適です。

(神奈川県／Y・Sさん)

朝には「田の字」に？

●ダブルとセミダブルのマットレスで4人並んで寝ています。寝相が悪い子が2人いると、朝には「田の字」になっています。

(佐賀県／さんさん)

「川の字」になってない？

●8歳の息子、5歳の娘と親子4人「川の字」で寝ています。しかし、息子が夜中に床で寝たり、娘が私と夫の間で90度回転して、顔にケリを入れたり…。「川の字」になりません。

(大阪府／あおみさん)

男3人で…

●私はダブルベッドに快適に寝ていますが、夫は高校生と中学生の息子と2畳程の和室で寝ています。夏はパンツ一丁、冬は暖房代わりになるのか、重なり合って寝る姿は、暑苦しい…。子どもが独立するまで一緒に寝るのかな。

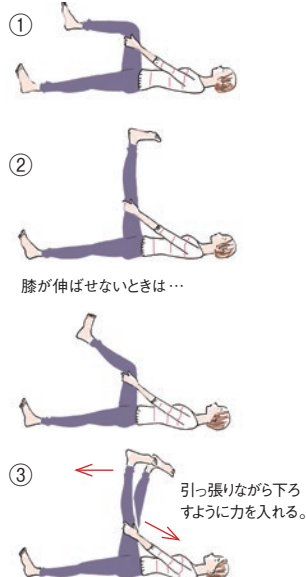
(茨城県／M・Mさん)

Health & Relax からだにイイこと

もも裏ストレッチング

前号でもも裏引き締めエクササイズをご紹介しましたが、今回はもも裏の筋肉を伸ばしましょう。ここの筋肉が伸びなくなると、膝が伸びにくくなったり、ガニ股になりやすくなるなど見た目にもよくありません。筋肉をしっかりと伸ばしつつ、引き締めも一緒にできるエクササイズをご紹介します。

- ① あおむけになり、片足を腰と膝が直角くらいになるように曲げて持ち上げ、両手で膝の裏側を支えます。
- ② その状態から、ゆっくりと膝を伸ばします。完全に膝を伸ばせないときは無理をせず、気持ちのよいところまで伸ばします。まっすぐに伸ばしても伸びた感じがしない場合は、両手で気持ち良いところまで引っ張って伸ばします。
- ③ 20秒ほど伸ばしたら、両手で足を動かさないように引っ張りながら、5秒間足を下ろすように力を入れます。いったん力を抜き、もう一度20秒ほど気持ちよく伸ばしましょう。
- ④ 反対側の足も同様に行いましょう。



膝が伸ばせないときは…

引っ張りながら下ろすように力を入れる。

Gardening 植物と暮らす

ミニ盆栽で季節を楽しむ

身近において自然を愛で、季節を感じることができる盆栽。初心者なら手軽なミニ盆栽を育ててみませんか。インテリアとしても楽しめ、日々育てることで心も癒やされそうです。

【育て方のポイント】

- 水やり／1日に1回。夏場は2回やります。
- 置き場所／日当たりがよく、風通しのいい場所に置きます。高温や乾燥に弱いので、室内の場合は、エアコンの風に当たらないようにし、時々外に出して、太陽の光を浴びさせましょう。
- 肥料／夏場は避け、春と秋にやります。
- 剪定／気がついたタイミングで伸びすぎた枝や大きすぎる葉を剪定しましょう。
- 植え替え／2～3年に一度、成長したら植え替えます。



手のひらサイズのミニ盆栽。いろいろな種類があり、花を咲かせたり、実をつけたり、紅葉するものなどもある。