

くらしのレター



毎日を心地よく 小さなお月見

1年で最も美しいとされる中秋の名月。平安時代の貴族たちは月の下で酒宴を開いて和歌を詠み、江戸時代の庶民はお団子やススキをお供えし、豊作を願いました。神秘的な月に惹かれるのは昔も今も同じ。お気に入りの一輪挿しに西洋ススキと呼ばれるパンパスやお月様をイメージした花を飾り、ちょっと遊び心のあるしつらえで、お月見を楽しみませんか。2018年の十五夜は9月24日。澄んだ秋の夜空を見上げて月を愛で、心落ち着く時間を過ごしましょう。

花器 / IKUKO IWAMOTO

わが家に必要な防災備蓄を

防災グッズや食料品はストックしているけれど、しまい込んだままで取り出せない、中身をチェックしていない…ということはありませんか。いざというときに役立つ防災備蓄について、防災備蓄収納マスタープランナーの三原麻弓さんに伺いました。

災害時にわが家で家族が暮らすための備え

防災備蓄とは、万が一のときにライフラインが止まっても、自宅で最低3日、できれば1週間、家族が生きていくための物を備えておくこと。「高価な非常用の備蓄セットを購入する必要はありません。普段食べ慣れている食品や水を余分に購入することから始めてみましょう」と三原さん。そして、ライフラインが止まったときの暮らしをイメージしてみます。「食品は、ガスや電気が使えない状態での調理方法などを考えて備えましょう。また、水を使わない洗剤やトイレ用凝固剤など水の使用を減らす工夫も考えておきたいですね」

片付けと収納の工夫で、安全と備蓄収納スペースを確保

「物が散乱していると、いざというときにケガをしたり、逃げ遅れたりすることにもなりかねません。また、せっかく備蓄していても、その前に家具が転倒していたら、取り出せませ

ん」。まずは、収納を見直し、住まいの安全を確保。そして物の指定席を決め、不要な物を処分すれば、空いたスペースを備蓄収納に活用することができます。「すっきりと片付けると同時に、今ある物もストックとして災害時に生かすことも考えてみましょう」

日常の暮らしに取り入れて無理なくストック

災害時用の非常食は賞味期限が長く、安心していると気付かないうちに切れていることもあります。「一度に買いそろえると、賞味期限が同じになってしまつので、時期をずらして購入し、消費しながら補充するローリングストックがおすすです。また、災害時に口に合わない物を我慢して食べるのはつらいですね。備蓄する食品は、必ず試食しておきましょう」

家族構成やライフスタイルによって必要な物は異なります。日常の暮らしの視点から考える防災備蓄を、わが家にも取り入れてみませんか。

わが家に必要な物を備えましょう

使いながら補充するローリングストック

消費しながら、買い足して備蓄する、ローリングストック。常にストック量が確認でき、管理しやすい。食品だけでなく、電池やトイレトーパー、ラップ類など日用品にも応用。



何日分の備蓄が必要？

水や食料は最低でも3日分、できれば7日分。水は1日1人3ℓ、食料は1日の献立を決めてストック。体調を崩したときのことも想定し、おかゆなども備えておくと安心。

家族それぞれに必要な物を

常用薬は普段から1週間分は多めにストック。赤ちゃんや小さな子どものためには、おむつやミルク、離乳食などを。そして、ペットのための備蓄も忘れずに。



被災時の暮らしを想定

食品なら常温でそのまま食べられる物のほか、カセットコンロを使って調理できる物、比較的早く復旧する電気調理器など、ライフラインが止まったときの暮らしをイメージして備える。割れない食器、カトラリー類も用意。



三原麻弓さん

防災備蓄収納マスタープランナー、整理収納アドバイザー。家事代行会社のスタッフとして、個人宅の整理収納や防災備蓄に特化したお片付けサービスをを行うほか、セミナー講師としても活躍。兵庫県芦屋市在住。

非常時に役立つ、 防災備蓄収納術

災害に備えて、三原さんの家では家族4人×7日分を備蓄しています。備蓄収納の方法と、普段の生活に取り入れている防災術をご紹介します。

どこに収納する？

「備蓄は自宅が無事だった場合、避難所や救援物資には頼らず生活するためのもの。家具などの障害物がない場所に収納するといいですね。また、そこが万が一取り出せない場合のことも考えて、別の場所にも分散しておく安心です」。三原さんのお宅では、家具を置いていない和室の押し入れをメイン収納に、キッチンにも食品を分散して収納しています。「まとまったスペースが取れない場合は、家族それぞれの寝室のクローゼット等に分散し、各自の非常持ち出し袋と一緒に収納しておくのも一案です」

どうやって収納する？

置き場所と備蓄する物を決めたら、種類ごとに分類して、取り出しやすい収納を工夫しましょう。「わが家では、押し入れに棚を設置し、重い物は下、軽い物は上に収納。種類ごとに分類して、ケースに入れています」と三原さん。食事の1食分の献立を考えながら、主食、おかず、汁物などに分類しておけば、買い足しが必要かどうか一目でわかります。「棚には飛び出し防止のためにネットを掛け、普段はふすまを閉めています」

定期的に見直すことが大切

「食品は賞味期限が1年以内のもの、1年以上先の物は別に分け、移動させながらストックしているので賞味期限の管理もラクです」と三原さん。ライフスタイルの変化に応じて必要な物は異なってくるので、半年に1度は見直すことが大切です。「いつものスーパーで便利な食品や非常時に役立つような物がないか探したり、友人と情報交換をするなど、普段から意識的に、防災備蓄に取り組めるようになるといいですね」

●メインの備蓄収納



押し入れに設けた棚に、長期保存が可能な食品、水や飲料、生活用品などを収納。重いものは下に、食品や日用品は取り出しやすい位置にケースで分類。



すっきりと片付いた三原さんのキッチン。床やカウンターに物を出さないようにし、落下物が心配な吊り戸棚は撤去。



いろいろな場所に配置されたLEDキャンドルは、インテリアとして楽しみながら、非常時の明かりとしても役立つ。



① カセットボンベ、副菜となる缶詰類、スープや味噌汁、お菓子など。



② 主食となるアルファ米やレトルトのおかゆ、パンやおかずなどの缶詰類。



③ 野菜ジュースなどの飲料と、持ち出し用のティッシュ、雨具、マスク、簡易トイレ、軍手、カイロなどの生活用品。

●分散収納

賞味期限が1年以内の食品は、表示が目で見えるように並べてキッチンの引き出しにストック。カセットコンロやラップ、割り箸などのカトラリー類もまとめて収納。



●非常用携帯ポーチ

「外出先での被災に備え、非常用グッズをポーチにまとめ普段から持ち歩いています」と三原さん。携帯充電器、ホイッスル、マスク、防寒用アルミシート、歯ブラシ、筆記用具、連絡先を記入したカードなどを中身が見えるポーチにコンパクトにまとめています。



住まいの防災対策

9月1日は「防災の日」。家の中やまわりの物が原因で、ケガをしたり、逃げ遅れたりすることがないように、しっかりと対策をしておきましょう。

室内の地震対策

●避難経路になる 玄関・廊下を片付ける

災害発生時の重要な避難経路となる玄関や廊下は、障害物となるものは片付け、物を床に置かないこと。また、玄関の外側や室内のドアの開閉をふさぐおそれのある物を置かないようにしましょう。

●家具や家電製品の 転倒・飛び出し防止を

背の高い家具やテレビなどの家電製品は耐震粘着マット等で固定して、転倒や飛び出しの防止を。ガラス扉には飛散防止フィルムを貼り、額のガラスをアクリルに変えるなど、高い場所に花瓶などを置いておくと落下することがあり、危険です。

●キッチンの収納を見直す

食器棚の開き戸にはストッパー、棚板には滑り止めシートを敷いて、食器の飛び出し対策をしておきましょう。鍋など重い調理道具は低い場所に、高い場所には落下しても大丈夫な軽い物を収納します。包丁などの刃物類も、飛び出さないよう注意が必要です。

●寝室は家具の配置に注意

ベッドの上に家具が倒れたり、物が落下しないか配置の確認を。エアコンの下は避け、本体はしっかり固定しておきましょう。枕元には、スリッパや懐中電灯、ホイッスルなど最低限の防災グッズを準備しておきましょう。また、窓ガラスが割れるおそれもあるので、就寝中はカーテンを必ず閉めるようにしましょう。

外まわりの台風対策

被害を最小限に抑えるために、外まわりのお手入れも忘れずにおきましょう。

●強風対策を

強風によって飛んできた木片や瓦などで、外壁や屋根、窓ガラスが破損するおそれがあります。飛ばされそうな物は、室内に片付けるか、しっかりと固定しておきましょう。



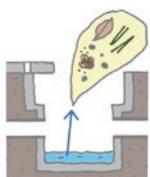
鉢植えは室内に移動。

●雨樋をチェック

雨樋にゴミ詰まりがないか、樋受け金物が外れていないか点検を。場所によっては危険な場合もあるので、お手入れや修理はダイワハウスのお客さまセンターへ連絡してください。

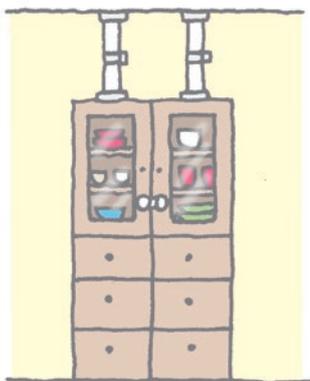
●排水口や排水会所を手入れ

住まいの排水を下水管に流す前にためる「排水会所」。特に、キッチンや浴室などの排水が流れる「雑排水会所」は詰まりやすいので、半年に1度はフタを開けて異物を取り除き、掃除をしておきましょう。バルコニーの隅にある排水口も定期的なフタを開け、ゴミ詰まりを取り除いておきましょう。

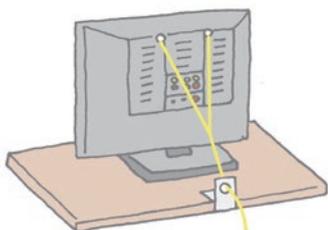


雑排水会所は、落ち葉やゴミなどが詰まっていると、排水があふれる原因に。

[転倒・飛び出し防止]



棚などの家具は転倒防止対策を。



テレビなどの電化製品はワイヤーや粘着マットで固定。

わが家の防災ルールを決めておこう！

●家族との連絡方法

災害用伝言ダイヤル(171)や携帯、スマートフォンからアクセスできる災害用伝言板の利用方法を確認。また、遠方の親戚に伝言するなど、連絡手段をいくつか決めておくとう安心です。

●避難場所と避難ルートの確認

地震や津波なら浸水の被害のない広場、台風なら洪水や土砂災害のおそれのない学校など、災害ごとに避難場所を確認。避難ルートに危険な場所がないかもチェックしておきましょう。

●災害が起きたらどうする？

まずは身を守ることが一番。地震の場合は体勢を低くし、頭を守ります。揺れがおさまってから、状況を確認し、必要なら避難を。いざというときの行動や、役割分担について家族で話し合っておきましょう。また、非常持ち出し袋や備蓄、停電対策などの確認も忘れずに。

●防災カードを作る

連絡先や避難場所、避難ルートなど災害時に必要な情報をまとめたカードを作っておきます。普段から家族一人ひとりが携帯しておきましょう。

[避難経路の確保]



玄関にはゴルフバッグやベビーカーなどを出しっ放しにしない。



老齢年金は、いつからいくらもらえる？

～繰上げ受給と繰下げ受給～

リタイア後の生活を考えるとき、収入として大きな役割を果たす公的年金。いつ、いくら受給できるかによって、生活設計が大きく変わってきます。受給開始年齢と受給額との関係を、知っておきましょう。



リタイア後の生活設計は？

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

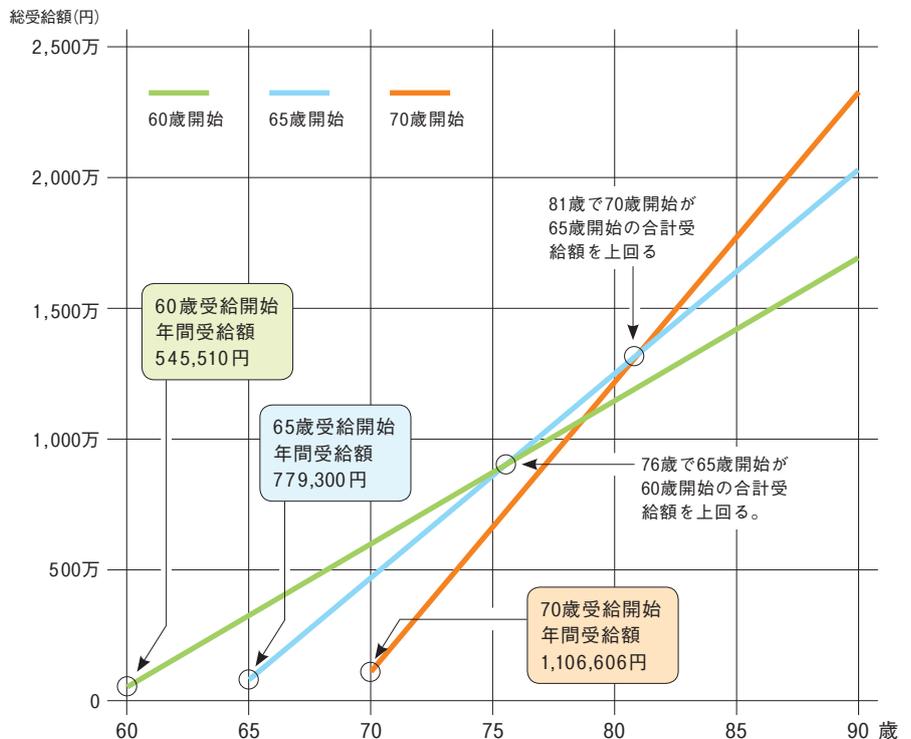
公的年金は原則として65歳より受給

自営業者などが受給できる国民年金からの老齢基礎年金。保険料を納めた期間と保険料免除期間の合計が10年以上ある場合、原則として65歳から受給可能です。また、この国民年金にさらに上乗せして、会社員として働いていた人は厚生年金、公務員だった人は共済年金（平成27年10月より厚生年金に一元化）が支給されます。この厚生年金も原則として65歳から受給可能となります（生年月日によっては、一部65歳以前より）。

繰上げ受給と繰下げ受給

老齢年金の受取開始時期は、60歳から65歳までの間の希望のタイミングに始めることができ、これを「年金の繰上げ受給」といいます。しかし、受け取る年金額は減額されます。反対に年金受給を遅らせる「繰下げ受給」も可能で、こちらは年金額が増額されます。ここで気になるのが、いつから受給を始めるといいのかということ。しかし、これは何歳まで生きるかにより変わってくるため、誰にも分かりません。そして注意しておきたいのが、一度決まった受給額は変わらないということ。生涯受け取ることになる年金額ですから慎重に考えましょう。政府は今後、繰下げ可能年齢を70歳以降に引き上げることも検討しているようです。

老齢基礎年金の受給開始年齢別総受給額の比較（平成30年度満額受給時）



年金の繰上げ受給 減額率 = $0.5\% \times$ 「繰上げ請求月から65歳になる月の前月までの月数」の割合で年金額が減額。60歳で繰上げ受給した場合は、5年間（60月）の繰上げになり、30%（ $0.5\% \times 60$ 月）の減額。本来の年金額の3割減ということになる。

年金の繰下げ受給 増額率 = $0.7\% \times$ 「65歳に達した月から繰下げ申出月の前月までの月数」の割合で年金額が増額。ただし、増額できる月数は70歳まで。70歳まで繰下げした場合は、5年間（60月）の繰下げとなり、42%（ $0.7\% \times 60$ 月）の増額で、4割2分増となる。

Daiwa House News

家事シェアをはじめる家族のための、ウェブサイト

KAJI SHARE ACADEMY ～家事シェアアカデミー～

家事は掃除や洗濯、料理だけではなく、脱ぎっぱなしの服をクローゼットに掛ける、たまったごみを集めるなどの、「名もなき家事」が数多く存在しています。ダイワハウスでは、2016年11月から生活動線などを工夫することで、家族みんなが家事に参加しやすく、名もなき家事を軽減する「家事シェアハウス」を提案。そして、このたび、人気TBSドラマ『逃げるは恥だが役に立つ』の家事監修を担当した高橋ゆきさん（家事代行サービス・株式会社ベアーズ）と一緒に家族で「家事シェア」を実践するための「名もなき家事解決プログラム」を開発しました。ウェブサイト「KAJI SHARE ACADEMY（家事シェアアカデミー）」では、家事シェアに挑戦した家族を通して、行動を起こすことの大切さが実感できる動画を公開しています。

に立つ』の家事監修を担当した高橋ゆきさん（家事代行サービス・株式会社ベアーズ）と一緒に家族で「家事シェア」を実践するための「名もなき家事解決プログラム」を開発しました。ウェブサイト「KAJI SHARE ACADEMY（家事シェアアカデミー）」では、家事シェアに挑戦した家族を通して、行動を起こすことの大切さが実感できる動画を公開しています。



家事シェアアカデミー ウェブサイト

● 詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

家事シェアアカデミー

検索

● スマートフォンはこちらから。



「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。

快適すぎて
なかなか片付きません

●新築の家に住んで3か月。快適すぎて、ついおんぼり。なかなか引越しの段ボールが片付きません。「住まいのお手入れ」を読み、これからカビが発生しやすいので、対策をしないといけないなあと思いました。
(広島県/K・Mさん)

子どもの絵はがき



Maiちゃん/8歳



ゆきちゃん/7歳



ゆうとくん/5歳

ウッドデッキで
ビアガーデンが楽しみ

●2年前に新築し、お庭にウッドデッキを作ってもらいましたが、全然活用できていなかった。『くらしのレター』117号の特集「わが家でビアパーティー」を参考に、この夏はビアガーデンを楽しみたいなと思います。「お好みパフェ」という自分でアレンジできるパフェは楽しそうなので取り入りたいです。
(滋賀県/A・Mさん)



子どもや孫たちと
ビアパーティーメニューを

●夏にはビールが大好きな子どもや孫たちが総勢11人帰省。毎年、食事が大変なのですが、117号の「わが家でビアパーティー」のメニューは大人にも孫にも喜んでもらえそうです。パーティーメニューなのでリッチでおいしそうと手が伸びて、あつという間になくなりそう。また、お洒落なパーティーメニューを教えてください。
(奈良県/K・Yさん)

荷物を残してきた私。
おたよりを読んで反省

●「娘の残した荷物をどうする？」というおたよりを読みました。私は残してきた荷物を、実家の親にどうするのか、処分しているのかと聞かれます。困っているのだと、申し訳なく思いました。他の人のおたよりを読んで気付くことが多く、ありがたいです。
(滋賀県/Y・Kさん)

飼犬のおかげ?
家族みんなで過ごす時間

●子どもは高校生と大学生になり、一緒に絵本を眺めたのは遠い昔のこと。それでも就寝前の1時間はリビングに集まり、おしゃべり。L字型のリビングにはPCコーナー、夫の書斎コーナー、テレビの前にはソファがあり、それぞれが居心地地いよう。中央に陣取っている飼犬のポメラニアンが、みんなを集めているのかもしれない。
(大阪府/もっちゃんさん)



◎『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

蒸しなすのおひたし

実がしまつておいしい、秋なす。電子レンジで手軽に蒸しなすを作り、おひたしに。だしをたっぷり含ませ、みょうがとおろししょうがを添えましょう。



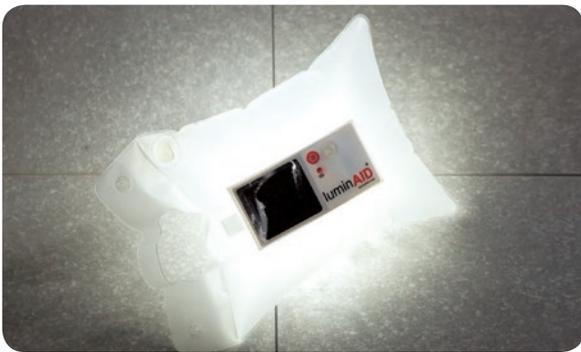
材料 (2人分) なす…2本、A[だし100cc、みりん・しょうゆ・酒各20cc] みょうが(せん切り)…1本、おろししょうが…小さじ2

作り方
① なすはピーラーで皮をむき、ラップをして、電子レンジ(600w)で、3~4分加熱。箸でつまんでやわらかくなっていたら火が通っている。ラップのまま冷水に取り、冷ます。食べやすい大きさに切る。
② Aを鍋に入れ、一煮立ちさせ、冷ましておく。
③ ①を②に入れ、冷蔵庫で1時間くらい冷やす。器に盛り、みょうがとおろししょうがを添える。

Good things 暮らしにイイモノ

災害時に役立つ、ソーラーライト

暗闇の不安から、心を落ち着かせてくれる明かり。もしものときに備え、電池のいらぬライトがあれば安心です。



電気供給がない地域や被災地に明かりを届けることを目的として開発された、太陽光充電式ランタン。半透明のシートを膨らませると光が拡散し、まわりを優しく照らします。防災グッズとして、またアウトドアにも役立ち、水に浮かべることもできます。



折り畳むとコンパクトで、軽量。日中はバッグなどに引っ掛けて充電可能。

●ルミンエイド/サイズ:13×8×1.5cm(畳んだ状態)、32×22×0.6cm(広げた状態)、重量:85g、充電回数:約500回、点灯時間(約7時間充電):14時間(15ルーメン)、8時間(30ルーメン)、3.456時間(税込み)
問い合わせ:アークトレーディング TEL.06-6443-8177

親子でドーナツ作り

● 絵本の読み聞かせをします。お気に入り「バムとケロ」。ドーナツを作るシーンが大好きで、ホットケーキミックスを使って親子でドーナツを作りました。

(東京都/Y・Mさん)

夫婦それぞれ

● 私は数独をしたり、本や新聞をゆっくりと読み、夫はテレビでプロ野球観戦。居眠りしながら、のんびり平和です。

(神奈川県/M・Oさん)

キャンドルナイト

● 月に一度、テレビもスマホも一切なしで、キャンドルナイトを楽しんでいます。普段は感じにくい季節の移ろいに耳を傾け、今月の楽しかった思い出を夫と語る、楽しいひとときです。

(滋賀県/N・Oさん)

夜の公園を散歩

● 夏はごはんを食べ終わってもやっと薄暗くなるぐらいなので、子どもたちと近くの公園までお散歩。家族みんなでプランコに乗ったり、鉄棒をしたり楽しいです。

(栃木県/A・Sさん)

Health & Relax からだにイイこと

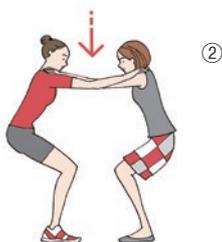
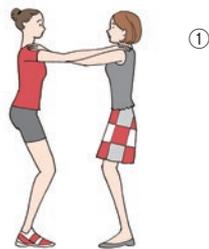
一緒に運動を続けよう ⑤

ペアで行うエクササイズシリーズも今号で5回目となりました。エクササイズを続けている方は、そろそろ体の変化を感じているのではないのでしょうか。今月からは、少しずつ体を鍛えるエクササイズをご紹介します。最初は、足腰を鍛えるスクワットです。2人で行うと自然に正しい動作が身につきやすいので一人で行うよりもおすすめです。

【ペアスクワット】

エクササイズの前には膝の屈伸など準備運動をしましょう。

- ① 向かい合わせに立ち、両手を相手の両肩にのせ、わずかに膝を曲げます。
- ② タイミングを合わせて、椅子にゆっくり座るような感じで腰を下ろします。太ももが床と水平になるくらいまで腰を下ろしたら、今度はゆっくりと立ち上がります。
- ③ 最初の姿勢に戻り、まずは5回を目標に繰り返しましょう。慣れたら回数を増やしたりスピードを変えて行ってみましょう。



Housekeeping 季節の家しごと

夏小物のお手入れ

夏の間、活躍した日傘や帽子などの小物。来シーズンも気持ちよく使えるように、きちんとお手入れしてから保管しましょう。

● 帽子

麦わら帽子はブラシでホコリを払い、固く絞った布で帽子全体を軽く拭きます。内側の布部分は薄めた中性洗剤を含ませて絞った布で拭いた後、水拭きを。綿や麻の帽子は洗濯表示を確認し、水洗いできる場合は中性洗剤で手洗いを。その後よくすすいで軽く脱水し、型くずれしないようにザルなどにかぶせて乾かしましょう。

● かごバッグ

ブラシでホコリを取り除いた後、固く絞った布でバッグ全体を水拭き、乾拭きをした後、陰干しをしてしっかり乾かします。型くずれないように丸めた新聞紙などを詰めて整え、不織布の袋等に入れて保管しましょう。



● 日傘

水洗いできるものは、ホコリを払ってから、薄めた中性洗剤をスポンジにつけてこすり洗いして、洗い流します。金属部分は布で水気を拭き取り、陰干してしっかり乾かします。



浴室のシャワーを使うとラクに洗い流せる。

● サンドル

インソールには汗や皮脂、角質などによる黒ずみが付きます。合皮等の場合は薄めた中性洗剤を含ませ固く絞った布でたたきようにして汚れを落とします。水拭き、乾拭きをし、陰干しをして乾かします。革やスエード素材は専用のクリーナーでお手入れを。