

くらしのレター



毎日を心地よく

晩酌の楽しみ

深まる秋の夜に、おいしいお酒とおつまみで晩酌を。秋は「ひやおろし」や「秋上がり」といった、うま味の増したお酒が出回ります。おつまみには、旬の味覚を一品、あとは冷蔵庫の中にあるいつもの食材や作り置きで十分です。有り合わせのものでも小皿や小鉢に盛り、薬味を添えれば気の利いたおつまみに。お気に入りの酒器でお酒をいただければ、一日の疲れも癒やされます。一人で、あるいは夫婦二人で、ゆるりと過ごす、そんな時間を大切にしませんか。

家事をシェアして、ハッピーに暮らそう！

毎日の暮らしの中で、日々取り組まなければならない家事。しかし、家事に追われているばかりでは、ストレスがたまりまます。家族みんなで家事をシェアし、楽しく暮らす方法を考えてみましょう。

家事の中に多く存在する「名もなき家事」とは？

家事といえば、料理、洗濯、掃除といった言葉を連想します。しかし「脱ぎっぱなしの服をクローゼットにかける」「不要なチラシを捨てる」「手洗いのタオルを取り替えて洗濯かごに入れる」といった、いわば「名もなき家事」が多く存在します。それら一つひとつは些細なことでも、毎日のこととなると、大変な手間がかかるものになります。

妻と夫で、大きな差がある家事に対する意識

共働き家庭が多い昨今、家事を分担しているご家庭も多いでしょう。ダイワハウスが実施した意識調査では、共働き夫婦に家事負担割合を尋ねたところ、妻の回答では「夫1割：妻9割」、夫は「夫3割：妻7割」がトップでした(※)。夫と妻の家

事負担割合の意識の差には、この「名もなき家事」に対する認識が影響しているのかもしれない。

家事は「家族コト」と考えてみんなでシェア

食器洗い乾燥機や、ロボット掃除機などの便利な家電を取り入れると、掃除の時間や時間を減らすことはできます。しかし、働く妻たちにとって、家事は相変わらず大きな負担になっているといえます。たとえば、家事にかかる時間の長さが平等でなくとも、「名もなき家事」を含めた全ての作業を家族全員が知り、分け合う姿勢を持つことが、心の負担の減少につながるのではないのでしょうか。また、家事をシェアすることで、会話や思いやりが生まれ、子どもの自立心を育むきっかけになることも期待できます。家族で家事について話し合ってみましょう。

家事を家族でシェアすると…



家族のコミュニケーションから思いやりが生まれる

家族みんなで家事について話し合い、お互いに感謝の気持ちを言葉にすることで、思いやりの気持ちが生まれます。

家族が「名もなき家事」を知ることで、心の負担を軽減

例えば「ごみ出し」という家事には、「ごみを集める→ごみをまとめる→ごみ袋を取り替える→ごみを出す」というプロセスがあります。家族がこのような「名もなき家事」を知ること、家事を行う人の心の負担が減少します。



子どもの自立心を育むきっかけになる

家事をシェアすることで、子どもも家族の一員であることを自覚し、責任感と自立心を持って物事に取り組むことが期待できます。



家族で家事をシェアするためのアイデア

家族みんなが自然と家事に取り組めるよう、住まい環境をひと工夫した、ダイワハウスの「家事シェアハウス」。
家事を無理なく効率よく行うために、活用できるアイデアが満載です。

自分のことは 自分でできる仕組みをつくる

使ったものを元の場所にしまう。出したごみを片付けるなど、身の回りのことをできるだけ自分でできるようになるのが家事シェアの第一歩。幼少期の子どもも含め、家族一人ひとりが行動に責任を持ち、人任せではなく自分でできるようになる仕組みをつくりましょう。例えば、帰宅してからリビングに入るまでに、かばんや上着を自然に片付けられる仕組みがあると、リビングには余計な物を持ち込まず、「名もなき家事」をつくりません。

自分のものは
自分の
ロッカーに！



自分専用カタヅケロッカー

帰宅後に脱いだ靴やコートをさっと片付けられるロッカー。家族それぞれの場所を決めることで、一人ひとりの荷物を個別管理できます。



自分で
お片付け
できるね！

自分専用ボックス

リビングやダイニングの周りに散らかりがちな家族それぞれの物を自分のボックスにしまえば、すっきり片付きます。



家事のプロセスと現状を みんなで共有する

自分のことが自分でできるようになったら、次はみんなで家事に参加。家族が情報を把握しやすく、無理なく家事に参加できる工夫を取り入れましょう。例えば、家族共用のストック類の在庫状態を共有し、誰もが補充できるように工夫。また、子どもが成長したら一人でも食事が取れるよう、夕食メニューや食品のストックの情報をシェアしましょう。



食材ストックー

キッチン横の食材ストックーに、食材のストックをまとめておけば一目瞭然。子どもが作れるラーメンやパスタなどもストック。作り置き料理は付せんを貼って冷蔵庫に入れておきます。



付せんが
目印！



アイランドキッチンカウンター

回遊動線や広々とした天板が調理や配膳などの作業をスムーズにします。また、料理を通じてコミュニケーションも広がります。

住まいの環境を整え 自然に家事に参加

使いたい物の場所が分かりにくかったり、動線が悪かったりすると、家事はつい面倒になってしまいがちです。家族みんなが無理なく家事に参加し、習慣化できるように、間取りの工夫や使いやすい設備を取り入れるなどして、家事がしやすい環境を整えましょう。例えば、掃除道具を使いたいときにすぐ取り出せるように、リビング近くにまとめて収納しておいたり、洗濯物をあらかじめ分類しておけるスペースを設けて洗濯しやすくします。

ライフストレージ

掃除道具やティッシュなどの消耗品のストック、救急セットや工具類などは、リビング近くなど誰でもすぐに分かる場所にまとめて収納しておきましょう。



洗濯物分別スペース

洗濯機を回す前に洗濯物を分別するのは、手間がかかるもの。服を脱いだときなど洗濯物が発生したときにあらかじめ分別しておけば、手間がかからずスムーズ。



●ダイワハウス「家事シェアハウス」について詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

家事シェアハウス

検索

●スマートフォンはこちらから▶



トイレの お手入れ

家族みんなが一日何度も使う場所だけに、いつもきれいにしておきたいもの。使ったついでに、気がいたら、お手入れすることを習慣にしましょう。

トイレの普段のお手入れ

頑固な汚れにならないうちに、こまめにお手入れしましょう。



● 便器全体を拭き掃除

肌に触れる便座、タンク、便座のふた、便器の外側、便座の裏、便器の内側、汚れが軽い順に拭くと1枚のぞうきんですむ。



● 便器の内側をこする

使ったついでに、便器の内側はブラシでこする。特に輪じみになりやすい水位線の周辺や汚れのたまりやすいふち裏はしっかりと。



● ホコリを取る

天井、壁、床の順にペーパーモップなどでホコリを拭き取り、その後、固く絞ったぞうきんで床を拭く。

トイレにはさまざまな
汚れが付きます

トイレの汚れは、水あかや尿の飛び散り、ホコリなど、さまざまな汚れが付きます。付いてすぐなら簡単に落とせる汚れも、放置すれば頑固な汚れになります。

● 黄ばみ（尿石）

尿に含まれるカルシウムによるアルカリ性の汚れ。酸性の洗剤で落とします。

● 黒ずみ

カビなどによる酸性の汚れ。

頑固な黒ずみは、アルカリ性の塩素系洗剤を塗布し、しばらく置いてから水で洗い流します。

● ピンク色の汚れ

バクテリアが原因。中性洗剤で、落とします。

● 白い汚れ（水あか）

水道水に含まれる、ケイ酸塩などが蓄積したもの。中性洗剤で落ちない場合は、クレンザーなどでこすり落とします。

場所別お手入れ方法

便器の内側

便器の内側の輪じみは、バケツ半分ほどの水を便器内に流すか、便器内の水を給水ポンプなどでバケツに移して水位を下げると、汚れが落としやすくなります。洗剤をかけ、しばらく置いてからブラシでこすります。黄ばみや黒ずみなど頑固な汚れは、トイレトペーパーに洗剤を染み込ませて、湿布をすると落としやすくなります。

シャワースプレー

取扱説明書に従ってノズルを引き出し、やわらかい布で水拭きをします。



便座

便座はトイレトペーパーや乾いた布で拭くと、傷が付いたり、ホコリを吸い寄せししまうので、固く絞った布で水拭きを。裏側は排泄物や水はねなどの汚れが付きやすいので、忘れず拭き取っておきましょう。



便器と便座の隙間

便器と便座の隙間は排泄物の飛び散りやホコリがたまりやすく、放置すると臭いの原因に。便座が取り外せる場合は、外すとスムーズに掃除ができます。取扱説明書を確認しましょう。

床

ホコリや水あかがたまりやすい場所。やわらかい布で水拭きをします。陶器製の場合は、こびり付いた汚れはクレンザーを付けてこすり取ります。その際、タンクの中に入らないように、拭き取ってから、水を流しましょう。

手洗い鉢

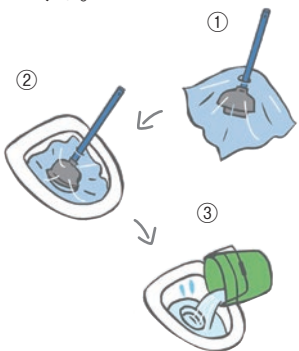
床は目に見えるホコリだけではなく、便器から跳ねた尿のしぶきがよく飛散しています。ホコリが多い場合は、掃除機で吸い取ってからクエン酸水をスプレーし、ぞうきんで拭き取ります。特に便器と床の境目は念入りに。



便器が詰まったときは？

大量のトイレトペーパーを使ったり、異物を落としたことに気付かず水を流すと、便器が詰まってしまうことがあります。そんなときは、ラバーカップを使って詰まりを直しましょう。

- 1 汚水が飛び散らないように、ビニールシートの真ん中に穴を開けてラバーカップを通す。
- 2 排水口にラバーカップを密着させ、静かに押しつけ、勢よく引き上げる。排水が引き込まれるまで繰り返す。
- 3 詰まりの原因になっていたものを取り除き、バケツで水を流し、スムーズに流れるかどうか確認する。



「年末調整」の準備をしておこう

給料から天引きされている仮に納めた税金を、年末に清算する「年末調整」。会社員にとって、納める税金を安くできる数少ないチャンスとなります。申請忘れなどないようにきちんと手続きをしましょう。



税金が戻ってくるかもしれないチャンス!

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

会社員・公務員の恒例行事「年末調整」

給料から毎月天引きされている「所得税」。これは、源泉徴収税といい、お給料と家族構成などから決められた金額を仮に納めているものです。所得税は、1年間(1月1日から12月31日まで)の個人の所得に対してかかるものなので、正確な所得税は年末にならないと分かりません。

所得税の税額は、①収入から経費(給与所得者の場合は給与所得控除額)を引いた所得を計算し、②その所得から所得控除(個人の事情を勘案したもの。配偶者控除、医療費控除など)を引いた課税所得に対して税額が決まります(表1参照)。この所得控除を計算して最終の税額を出すのが、年末調整です。

医療費控除等は確定申告を

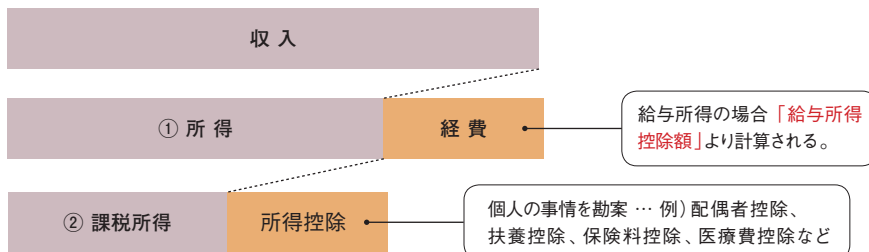
多くの会社員等は、年末調整で納税が完了となりますが、年末調整で控除が申請できないものもあります。医療費控除や住宅ローン減税(1年目)を申請する場合は、確定申告をします。還付申告なので、翌年から5年間、いつでも提出することができます。そのほか、一部の人(*1)は、確定申告が必要となる場合もあります。

(*1) 給与所得者(会社員等)で確定申告が必要な人
① 給与の収入金額が2,000万円を超える
② 給与を1カ所から受け、給与所得、退職所得以外の合計額が20万円を超える
③ 給与を2カ所以上から受け、年末調整をされなかった給与の収入金額と、給与所得、退職所得以外の合計額が20万円を超える

所得税の計算方法

① 所得 = 収入 - 経費 ② 課税所得 = 所得 - 所得控除
所得税額 = 課税所得 × 税率等(5% ~ 45%の累進課税)

所得税のしくみ(表1)



年末調整のための準備と手続き

● 控除対象配偶者、親族がいるかを確認

所得税の税額を決める「所得控除」で主なのは、配偶者控除と扶養控除。年間所得が123万円以下の配偶者がいれば、配偶者(特別)控除を受けられます。年間所得85万円(パートなどの給与では年収150万円)以下で、満額の38万円の控除が受けられます(*2)。

扶養控除(表2)

区分	控除額
一般の扶養親族(16歳以上)	38万円
特定扶養親族(19歳以上23歳未満)	63万円
老人扶養親族(70歳以上)	同居老親等以外 48万円 同居老親等 58万円

扶養控除は所得38万円(給与では年収103万円)以下の扶養親族がいれば受けられます。ただし、16歳未満の親族は扶養控除を受けることができません(表2参照)。

(*2) 本人の所得金額が1,000万円を超えると配偶者控除は受けられません。

● 「保険料控除証明書」を保管

配偶者控除や扶養控除を受けるために必要なのが、「扶養控除等の申告書」。年末調整の時に会社に提出する書類で、配偶者控除、扶養控除などを申告するものです。きちんと控除を受けるために、親族の状況を漏れることなく記入しましょう。所得控除は他にも生命保険料、地震保険料控除があります。これらの申告には、保険会社から送られてくる「保険料控除証明書」の提出が必要。だいたい10月頃にハガキ等で送られてきます。年末調整までなくさず保管しましょう。



発見しよう! 広がる家族の幸せ

2018年11月10日(土)・11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、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。

※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。

● 詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

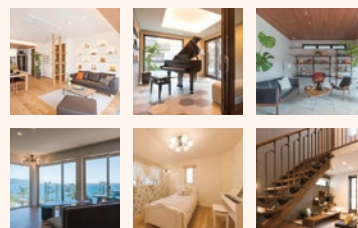
いっけん発見学会

検索

Daiwa House News



大和ハウス工業
公式 Instagram
アカウントのご紹介



大和ハウス工業の公式「Instagram」では、インテリア等の写真を通して、大和ハウス工業の提案する住まい空間を中心に発信しています。

https://www.instagram.com/daiwahouse_official/



「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。

お盆の行事について 改めて認識しました

●私は日本の行事や文化に疎く、『くらしのレター』119号の「お盆を迎える」で、先祖のことを思い、話をする機会であることを改めて認識しました。今後のお盆は家族で先祖や昔のことを話したいと思います。

(広島県／みらいさん)

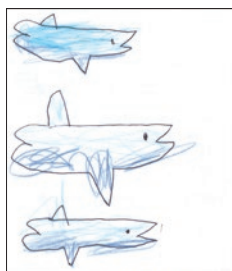
子どもの絵はがき



真依ちゃん/8歳



ゆうごくん/6歳



ひなたちゃん/5歳

手間をかけて つくってきた、草の庭

●庭と表現するにはやや気が引けると思いつつ、家屋建築当時に、阿波の青石と自分なりに呼ぶ小さな物を中央に置いて以来、花木を順次植えて現在に至る。最近では来客から四季折々にそれなりの評価をいただくようになり、手間はかかるが、草の庭もまたよいと自己満足している。家とのバランスを考えつつ、造園を楽しみたいと思っている。

(徳島県／I・Sさん)



子どもの頃のおもちゃを 両親が保管

●夏休みに、子ども2人と実家に帰省。山と海に囲まれた田舎で過ごす日々。子ども達は、毎朝じいじと野菜を収穫し、朝ご飯を食べたら裏山で虫取り。お昼からは海で遊んで、お風呂でさっぱり。お風呂には、私が小さい頃に遊んだおもちゃがたくさん。大切に保管してくれていた両親に感謝です。

(東京都／帰省中さん)

台所の掃除を こまめにがんばります！

●台所はよく使う場所なのに、ついつい掃除を怠ってしまします。その原因のひとつに、掃除の方法が自分の中で確立されていないからかも?!と気付かされました。こまめにやることがやはり大事ですね。

(大阪府／A・Nさん)

娘に感謝。 北海道へのドライブ旅行

●今年の夏、二十数年ぶりに北海道へドライブ旅行に行きました。12歳の孫を含め、合計200歳。夫と娘が交互に運転し、14日間で4300km。毎日、宿泊するホテルに向かって走り、まるでラリーみたいでした。病気がちだった夫に元気なうって欲しいとアメリカから帰国し、娘が計画してくれた旅。夫も元気になり、本当に良い思い出となりました。

(静岡県／I・O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

さばじゃが

さばの缶詰を使うと、だしいらすずで、じゃがいもにうま味がたっぷりしみた煮物が作れます。しょうがを加えるとさばの臭みも和らぎます。



材料 (2〜3人分) さばの缶詰(水煮)・・・1缶(190g)
じゃがいも・・・2〜3個、玉ねぎ・・・1/2個、しょうが・・・1かけ
A[酒大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ2]
青ねぎ(小口切り)・・・適量、サラダ油・・・大さじ1

作り方
①じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りに、しょうがはせん切りにする。
②鍋にサラダ油を熱し、しょうがと玉ねぎを炒める。しんなりしたら、じゃがいもを入れ、全体に油がまわったら、水1/2カップを注ぐ。
③じゃがいもがやわらかくなったら、Aとさばの缶詰を汁ごと加え、5分ほど弱火で煮る。器に盛り、青ねぎを散らす。

Good things 暮らしにイモノ



カフェ風ランチが 楽しめる、ランチカップ

スープなど温かいものは魔法瓶構造のステンレスカップに、サラダなど常温のものは、クリアカップに。2つのカップでランチタイムが楽しく過ごせそう。

電子レンジが使用できるクリアカップと、スープやご飯など保温ができる魔法瓶構造のステンレスカップがセットになったランチカップ。ステンレスカップは、ふたをきっちり締められて汁漏れしにくい、スクリュエ栓を採用。分解してすみずみまで丸洗いでできます。ランチカップと一緒ににおにぎりやパンを入れられるミニ巾着型ポーチ付き。

●タイガー ステンレスカップ(ランチカップ)／ステンレスカップの容量(水位線まで):0.3ℓ、保温効力(6時間):50℃以上、保冷効力(6時間):12℃以下、クリアカップの容量:0.25ℓ、サイズ:W10×D10×H16.2cm、カラー:ピンク、イエロー
価格:7,020円(税込み)

問い合わせ:タイガー魔法瓶お客様相談窓口 TEL.0570-011101

親子3人にぎやかに

● 平日は親子3人で入浴。保育園で教わった歌を大きな声で歌う3歳の娘、体を上手に揺らし、「あーあー」と合いの手を入れる8か月の息子。わが家のバスタイムは毎日にごやかです。

(熊本県/S・Kさん)

朝の気持ちいい、バスタイム

● 夫婦二人での家庭菜園。今年は特に猛暑なので、早朝暑くならないうちに世話をします。そ

れでも日差しが強くなり始めるまで頑張ると、汗びっしょり。そこで、バスタイムです。気持ちがいいこと！朝ご飯もすすみます。

(岐阜県/こうちゃん)

孫との楽しいバスタイム

● 3世代5人で暮らしております。2人目の孫も誕生予定です。ママが体調の悪いときは、パパが孫のバスタイムのお相手です。バスルームやバススタブが広いのが何よりで、ゆったりと見守れます。私も少しは若返ったかな。とにかく楽しいバスタイム。孫と私の裸の付き合いです。

(埼玉県/K・Oさん)

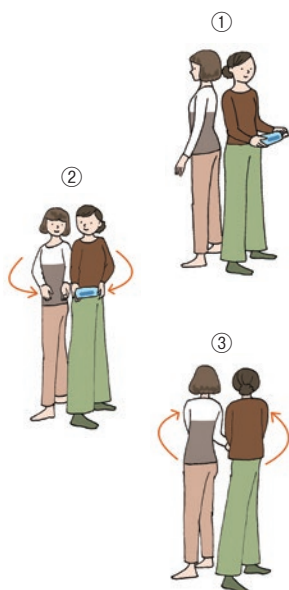
Health & Relax からだにイイこと

一緒に運動を続けよう ⑦

今回は2人で体をひねるエクササイズです。日常生活では体を大きくひねる機会は少ないので、このエクササイズでしっかりと体をひねりましょう。ウエストの引き締めにも有効です。受け渡す物の重さや動きの速さを変えることで負荷を調節できます。

[ツイストパス]

- ① お互いに反対を向き、1歩分くらい離れて、両足を腰幅よりやや広めに開いて立ちます。2人のうちどちらかが両手で、ペットボトルやあまり重くないバッグなどを持ちます。
- ② 荷物を持った人が右(左)に体をひねり、相手の人はそれに合わせて左(右)に体をひねって両手で荷物の受け渡しをします。
- ③ 荷物を受け渡したら、2人とも反対方向に体をひねり、最初とは逆の向きで、荷物を受け渡します。これを10回ほど繰り返します。最初はゆっくりと、慣れてきたら速さを変えて行ってください。反対方向も同様に行います。くれぐれも目を回さないように注意してください。



Housekeeping 季節の家しごと

土鍋のお手入れ

鍋の恋しい季節です。土鍋は注意をしながら丁寧に使うと長持ちします。愛着のある鍋でおいしく、体の中から温まりましょう。

● 使い始める前や
水漏れしたら目止めを

目止めとは、お粥を炊いて土鍋の細かい目(穴)をデンプン質で埋め、水漏れを防ぐこと。特に粗土を利用した土鍋は、使用前に目止めをしておくで安心です。その際、鍋の底面が濡れたまま火にかけるとひび割れの原因になるので注意。

● 使った後は…

土鍋に残った煮汁は早めに別の容器に移し、臭いが移るの防ぎましょう。急に冷やすとひび割れの原因になるので冷めてから洗います。汚れは中性洗剤を使って落とし、よくすすいで洗剤分を落とします。水分を含みやすい底面を上にしてしっかり乾燥させてから、片付けましょう。

● 焦げ付きや臭いは…

土鍋が焦がしてしまったとき、金属タワシや研磨剤で洗うと表面に傷がついてしまいます。水と重曹を入れて弱火で煮立てると、焦げが浮き上がって簡単に落とせます。そのまま一晩放置してから洗いましょう。臭いが気になるときも重曹を入れて煮ると効果的。また、茶殻を入れて煮ても、臭いが和らぎます。



乾燥した土鍋にご飯と水を入れ、弱火にかける。お粥が炊き上がったら火を止め、1時間以上置いて冷ましてから、水洗いする。