

# くらしのレター



## 毎日を心地よく リビングにかご収納

自然素材で作られたかごは、温かみがあり、<sup>とう</sup>籐や竹、あけびなどの素材によって色や質感もさまざま、編み方によっても表情が異なります。読みかけの雑誌や新聞、ブランケットなどを無造作に放り込むだけですっきりと片付き、インテリアのアクセントにもなります。持ち運びがスムーズなので、掃除道具をまとめておいたり、郵便物など細々とした物の一時収納としても便利。特に雑多な物が多く散らかりがちなりビングでは、急な来客時にも重宝します。実用性とインテリア性を兼ね備えたかごを収納に取り入れてみませんか。

# 色のパワーで、暮らしを豊かに

私たちのまわりにはいろいろな色があふれ、無意識のうちにさまざまな影響を受けています。

そんな色の効果を暮らしの中に上手に取り入れる方法を、インテリアプランナーの廣田リカさんに伺いました。

## 暮らしにいろいろな色を

人が健康に暮らすために必要な太陽の光は「赤・橙・黄・緑・青・藍・紫」の7色からできています。そして、色は人の心や体にさまざまな影響を与えます。それは視覚だけでなく肌でも感じるというわれ、目隠しして赤い部屋に入ると血圧や呼吸数が増え、青い部屋では下がるといふ実験結果もあるそうです。それぞれの色が持つ効果を知ること、私たちの暮らしに役立てることができます。

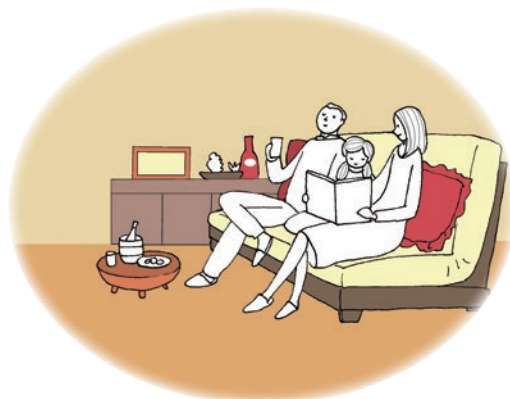
## 色彩心理効果を生かす

ファッションでは、自分に似合う色を身につけて健康的に美しく見せることはもちろん、色彩心理効果を利用して、人の気持ちに影響を与えることもできます。例えば、自身を強く主張したいときは「赤」、親近感を与えたいときは「黄」を身につけるとよいでしょう。また、このような色の効果を住まいにも取り入れて、心地よい空間をつ

くることもできます。例えば、リビングにはコミュニケーションを活発にする「橙」、寝室には安眠を誘う「青」、子ども部屋には好奇心を育む「黄緑」など、どのように過ごしたいかによって、色を選ぶとよいでしょう。さらに、同じ色でも明るさや鮮やかさによって、気分が落ち着いたり、高揚するなど、受ける影響は異なります。

## バランスよく配色する

色には「色相」「明度」「彩度」があり、それらをうまくコントロールすることで、カジュアルやゴージャスなど好みの雰囲気演出することができます。その際に大切なのが「トーン」といわれる色の調子です。例えば、赤でも、パステル調の明るいピンクや暗く濃いボルドーなど、いろいろな色があります。色数が多いときは、トーンをそろえるとまとまりやすく、バランスよくコーディネートすることができます。



### ●家族でくつろぐ、リビング

「橙」や「黄」は、コミュニケーションを活発にする色。トーンを落として、「キャメル」や「こげ茶」を使うと、落ち着いた雰囲気になります。



### ●ぐっすり眠れる、寝室

上質な眠りを誘うといわれる「青」を、ベッドカバーやカーテンなどに取り入れてみましょう。目が覚めたとき、視界に入る位置に「赤」を配置すると、目覚めがよくなります。



### ●好奇心を育む、子ども部屋

「青」や「緑」などは勉強に集中できるといわれますが、ワクワク感があり、生命力を表す「黄緑」もおすすです。好奇心を育み、前向きな気持ちにしてくれます。



株式会社  
COLORHOUSE  
代表取締役  
廣田 リカさん

二級建築士・インテリアプランナー・カラーコンサルタント。インテリアデザインのプランニングのほか、色彩を扱うスペシャリストとしてカラーコンサルティングも行う。

# 色彩をインテリアに上手に取り入れるヒント

## どんな部屋にしたいのか イメージを膨らませよう

インテリアを考えると、まずはどんな部屋にしたいのか明確なイメージを持つことが大切です。雑誌やインスタグラムなどから、自分の好きな画像を探してみましょう。例えば、北欧風がいいと思っても、実際にはそのスタイルと自分の好みが違うかもしれません。スタイルにとらわれず、自分の好みのイメージを見つけましょう。

## 部屋全体を見渡して コーディネートしよう

どんな部屋にしたいのかイメージが決まったら、部屋全体を見渡してみましょう。例えば、明るいイメージの部屋にしたいと思っても、床や壁、ソファやテーブルなどを変えるのは難しいもの。そんなときは、カーテンやラグ、ソファのカバーリングなどに淡い色を取り入れてみましょう。そして、その色を中心にコーディネートしていきます。床、家具など1つずつの色にこだわるのではなく、部屋全体のイメージをトータルで考えましょう。

## ファブリックの柄や色を生かして インテリアを楽しむ

カラフルな色使いにチャレンジしにくいという方は、アクセントとして小物などに取り入れることから始めてみましょう。敬遠されがちな柄物のカーテンですが、意外とコーディネートが簡単。カーテンの柄の中の色を選んでクッションや小物に使うとおしゃれにまとまります。また、無地のカーテンの場合は、濃いめの色を選ぶと、開けたときと閉めたときに部屋の雰囲気が一変し、昼夜の変化が楽しめます。

## 照明の色にも こだわってさらに快適に

照明の色によって、同じ物でも温かみのある色に感じたり、冷たい色に感じたりすることがあります。例えば、赤みを帯びた電球色の方が、青白い昼光色より、料理がおいしく見えます。また、読書のときは昼白色、くつろぐときは暗めの電球色というように、明かりの色や明るさを切り替えられる調色タイプの照明器具を取り入れると、シーンに応じて快適な空間を演出することができます。



カーテンの柄の色とクッションなど小物の色をコーディネート。多色使いでも統一感が出る。



鮮やかなカラーのロールスクリーンを下ろせば、部屋の雰囲気ががらりと変わる。



ダイニングとリビングが同じ空間にある場合、照明の色は統一した方がよい。ただし、リビングは本を読むなど作業スペースにもなり、電球色が不向きな場合もあるので、調色タイプの器具がおすすめ。

### 色の基本を知っておこう!

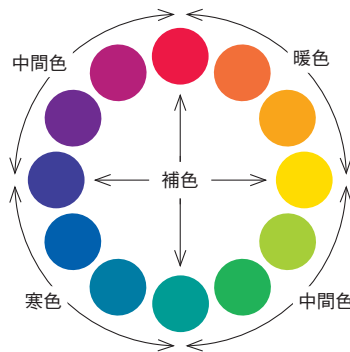
#### ■ 色の三属性とは

色にはそれぞれの性質を表す「色相」「明度」「彩度」の3つの属性があります。「色相」とは、赤・黄・緑・青のような色のことをいいます。これをリング状に並べたものが「色相環」で、向かい合わせに位置する2色が補色になります。そして、「明度」と「彩度」の組み合わせで表した色の調子を「トーン」といいます。

#### ■ 配色のポイント

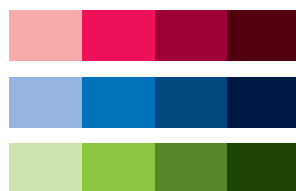
多数の色を組み合わせる際、同じような色相やトーンでまとめると統一感が出ます。個性的な雰囲気にしたいときやアクセントを効かせたいときは、トーンの違う色や、補色など色相の違う色を組み合わせるとよいでしょう。

#### 色相環



#### 色相やトーンを統一した配色

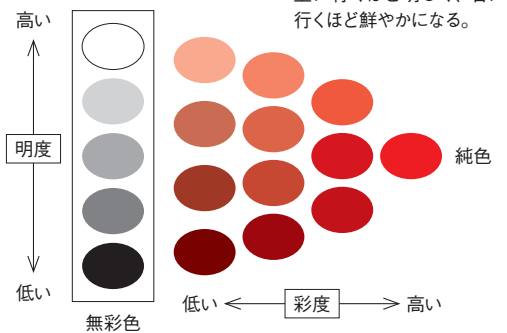
● 同じ色相の配色  
洗練された印象になるが、単調になりがち。



#### トーンバリエーション

※ 赤系のトーンバリエーションの例

純色と無彩色の混ざり具合で異なったトーンになる。上に行くほど明るく、右に行くほど鮮やかになる。



#### ● 同じトーンの配色

にぎやかな印象ながらも、まとまり感がある。



# いつもきれいな洗面室を

顔を洗ったり手を洗ったり、一日に何度も使う洗面室。こまめなお手入れを家族みんなの習慣にして、いつも清潔に保ちましょう。



## 使ったついでに ささっとお手入れ

●鏡をきれいに  
水はねや歯磨き粉の飛び散りなどの汚れに気付いたら、水で固く絞ったマイクロファイバークロスで拭いた後、乾拭きをしておく。



●水栓金具をピカピカに  
水で固く絞ったマイクロファイバークロスで汚れを落とし、乾拭きをしてピカピカに。

[掃除道具を用意しておく]



雑巾やマイクロファイバークロス、スポンジ、古歯ブラシ、洗剤などを洗面台のキャビネットなどにまとめて収納しておけば、いつでも掃除ができる。

※極細の繊維で織られたマイクロファイバークロスは、細かな汚れを絡め取り、水拭きでもきれいになるので便利。



●洗面カウンターをひと拭き  
使用後に飛び散った水滴は拭き取る習慣を。洗面ボウルの汚れは気になったときに、スポンジなどでこすって、水で洗い流してから、乾拭きをしておく。

## こまめな手入れで 汚れをためない

手を洗ったり、歯を磨くときなどに飛び散った水、こぼした歯磨き粉や化粧水などは、すぐに拭く習慣に。使ったついでにお手入れすれば、手間がかからず、清潔な洗面室を保つことができます。すぐに手が届く所に掃除道具を用意して、家族みんなの習慣にしましょう。

## 収納を見直して 汚れをためにくくする

歯ブラシやドライヤー、化粧品などさまざまな物があふれ、散らかりがちな洗面カウンター。物の収納場所を決めて、使用後は元の場所に戻し、なるべく外に出さないようにすれば、掃除がラクになり、汚れもたまりにくくなります。また、体重計やバスマットなどの置き場所を見直し、床の上も片付けておきましょう。

## 場所別お手入れ方法

### ●洗面ボウル

水あかやせっけんかすは、浴室用中性洗剤をスポンジに付けてこすり、洗い流します。頑固な汚れはクエン酸をペースト状にして塗り、しばらく置いて汚れを緩めてから、スポンジでこすり、洗い流します。



オーバーフロー穴は、古歯ブラシを使って汚れを落とす。

### ●排水口

排水口に重曹をふり、クエン酸水を注いで発泡させます。30分ほど置いて洗い流すと、ぬめりが落ちてさっぱりとします。

### ●キャビネット

棚や引き出しに収納している物を外に出して、水拭き後、乾拭きをします。しばらく扉や引き出しを開けてよく乾かします。その間に収納していた物を整理し、不要な物は処分しましょう。

### ●天井・壁・床

床はこまめに掃除機をかけてホコリを取り、固く絞った雑巾で水拭き後、乾拭きをします。壁や天井のホコリも取り除いておきましょう。



壁や天井などの手が届かない所はペーパーモップなどで。

## 洗面室に付く さまざまな汚れ

### ●せっけんかす

水道水に含まれるカルシウムと、皮脂やせっけんに含まれる脂肪酸が、反応してできる白い汚れ。洗面ボウルやカウンターなどに付着。

### ●水あか

水道水に含まれるカルシウムなどが酸素や二酸化炭素と結びついた炭酸カルシウムや、水分中のケイ素が蓄積したものです。洗面ボウルやカウンター、水栓金具などに付着します。

### ●黒カビ

せっけんかすや皮脂汚れなどを栄養分に、洗面ボウル、排水口などに発生。カビ取り剤で落とします。

### ●もらいサビ

ヘアピンなどの金属製品をカウンターなどに置きっ放しにしていると、水と結びついて発生。歯磨き粉やクレンザーでこすり落とします。

※人造大理石、有機ガラス系素材等は、歯磨き粉、クレンザー、メラミンスポンジ等を使うと傷が付く場合があります。取り扱い説明書をご確認ください。

# 認知症になったら？ 成年後見制度、家族信託とは？

現在65歳以上の約7人に1人、2025年には約5人に1人が認知症になるという統計データもあり、ひとごとではありません。元気うちに、自分自身の財産とお金の管理を考えておきませんか。



早めに備えておきましょう

ファイナンシャル  
プランナー 福一 由紀

## 認知症になってから

### 裁判所が選任する「成年後見制度」

認知症などの病気や事故などで、意思能力がなくなってしまうと、銀行預金の引き出しや解約などはできなくなってしまいます。家族でもお金が引き出せないの、医療や介護で必要になるお金を自由に使いなくなるのは困ります。そんな時に利用できるのが「成年後見制度（法定後見）」。

家庭裁判所によって選ばれた成年後見人が本人の利益を一番に考え、本人の代理として資産管理などの手続きを行います。この後見人は、親族トラブルを避けるために、弁護士や司法書士などの第三者が選ばれるケースが増えています。ただ、このような専門職が後見人になると毎月報酬を支払い続ける必要があります（最低でも月2～3万円）、経済的負担が大きくなります。

## 自分の思いを実現するなら

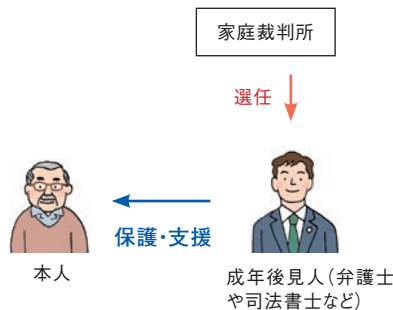
### 「家族信託（民事信託）」

成年後見制度では、本人の財産保全を一番に考えるため、保有している不動産を売却して有料老人ホームの入居資金に充てるといったことが簡単にはできません。そんなときに利用したいのが「家族信託」です。「民事信託」とも呼ばれるこの制度は、信頼できる家族などに財産の管理や処分を託せる制度です。例えば、賃貸不動産の管理や、自身が施設に入居する際には不動産を売却して施設の費用に充てるといったことを子どもに託すこともできます。自分が健康なうちに信託契約を結び、自分の思いに即した財産の管理を行えます。

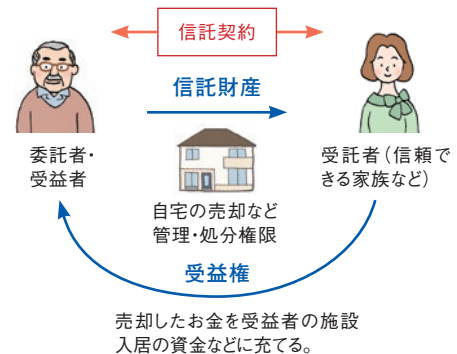
## 【成年後見制度と家族信託（民事信託）の違い】

	成年後見制度（法定後見）	家族信託（民事信託）
目的	認知症などの判断能力が十分でない人の保護と権利を守る。	信頼できる家族などに財産の管理・処分を託す。
後見人（受託者）の指定	認知症など判断能力がなくなった後、裁判所が後見人を指定。	信頼できる家族などと契約する。
いつから	認知症など判断能力がなくなった後。	信託契約締結後。
後見人（受託者）の仕事	身上監護（介護保険のサポート等）、財産管理（生活費支払い等財産の収支管理）。	信託財産の包括的管理・処分。
できること	悪徳商法の契約などを取り消すことも可能（判断能力による）。	積極的な資産運用・組替え（不動産の売却・買換・アパート建設等）などができる。
できないこと	贈与、資産運用、借入などができない。不動産の売買は裁判所の許可が必要。	身上監護権がないため、本人の入院手続きや施設入所手続きはできない。
報酬などの費用	第三者の後見人や任意後見監督人へ毎月の報酬が必要。	信託契約書で報酬を設定した場合のみ報酬が必要。
手続き等	家族または四親等内の親族が「申立人」として、家庭裁判所に「後見開始申立」の手続きを行う。	家族信託を行う内容を決め、家族信託契約書を作成し（必要があれば公正証書にする）、不動産は信託の登記をし、お金は信託のための口座を作成する。

### ● 成年後見制度（法定後見）



### ● 家族信託（民事信託）の一例



## 大和ハウス生活文化フォーラム 第5回 「脳の若さを保つ生き方」

大和ハウス工業は、日本人の暮らしをテーマとした「生活文化フォーラム」を開催します。5回目となる今回は「脳の若さを保つ生き方」をテーマに、超高齢社会を迎えた今、より健康で心豊かな暮らしを送るために、日々の生活で心掛けることなどについて、各界で活躍されるパネリストに意見交換をしていただきます。

### ◆ フォーラムの概要

日時／2019年5月25日（土）14時～17時  
会場／大和ハウス工業 東京本社 2階大ホール  
（東京都千代田区飯田橋3-13-1）



パネリスト・  
コーディネーター  
井上 章一氏  
（評論家）



パネリスト  
土井 善晴氏  
（料理研究家）



パネリスト  
出口 治明氏  
（立命館アジア  
太平洋大学学長）



パネリスト  
日比野 佐和子氏  
（アンチエイジング  
医学者）

## Daiwa House News

**応募方法** ※抽選の上、無料でご招待いたします。

### ◎ ハガキによる応募

ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記の上、下記までお送りください。  
〒107-0051 東京都港区元赤坂1-4-2 知性ビル  
「大和ハウス生活文化フォーラム事務局」行

### ◎ ホームページからの応募

「大和ハウス工業オフィシャルホームページ」内のフォームからご応募ください。

<https://www.daiwahouse.co.jp/forum/seikatsu/>

◎ 応募締切／2019年4月5日（金）※消印有効

※抽選結果はハガキの発送をもってお知らせいたします。  
※いただいた個人情報は、当フォーラムに関する連絡以外では使用いたしません。

「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。

**大掃除、新年の準備が参考になりました**

●「くらしのレター」を頂き、初めて読みました。「住まいのお手入れ」を参考に、今年は早めに大掃除を始めました。「季節の家仕事」も、新年を迎える準備の豆知識があり、よかったです。  
(群馬県/みやさん)

**子どもの絵はがき**



さくらちゃん/7歳



みーちゃん/3歳



みはるちゃん/6歳

**結婚して50年。長生きのため、戦う夫婦**

●狭い台所で効率よく料理や収納ができないものかと悩んだ、結婚してからの50年間。狭い家でも誇れるものがあります。夫婦の一日の始まりは、テレビによるラジオ体操の第一、第二、中国の健康体操と、自主トレなどをしてから、朝食の準備に取り掛かります。夫はNASへ筋トレ、グラウンドゴルフ、ボーリング、卓球、カラオケ等々、毎日出歩いています。私も書道、卓球など、手と足を動かしています。あと十年の長生き勝負と戦う夫婦でございます。  
(京都府/アイシンさん)



**迅速で親切な対応に信頼できます！**

●今年も、築7年目で2回目も修理などでお世話になりました。2回ともとても迅速に、親切に処理していただき「信頼できるなあ。ダイワさんすこいなあ」と、思っています。建ててからも大切にしてください。本当にありがとうございます。  
(滋賀県/Y.Kさん)

**毎年年末は大慌てで大掃除！**

●「住まいのお手入れ」を見て、大掃除をしないといけないと慌てています。毎年、少しずつ早い時期から始めようと思いつつ、後回しになり、年末になってしまいます。大掃除のポイントや見逃ししやすい場所も分かりやすく、とても参考になりました。休日を利用して計画的にすすめていきたいと思っています。  
(高知県/くまさん)

**わが家の防災対策。猫が水飲み場に!?**

●「おたよりひろば」で、皆さまの防災対策の意見を拝読しました。私も断水が起きたときのために、タンクに貯水、家の外にはバケツに水を張ったりしていますが、猫が水飲み場にしてしまつたようです。暖かいときは、水が傷んでいるのではと、猫のお腹が心配。自由気ままな動物には困つたものです。  
(大阪府/yanagi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も一部ご覧いただけます。



日々のお楽しみメモ

**サラダチキンレモン風味**

電子レンジを使えば簡単！塩水に漬け込んでから加熱すると、パサつきがちな鶏むね肉が、しつとりと仕上がります。蒸し汁はおいしいドレッシングに。



**材料** (2~3人分) 鶏むね肉…1枚(250g)、A[水100cc、塩5g] B[レモン汁1/4個分、酒大さじ2、こしょう少々]、C[オリーブオイル大さじ1、粒マスタード小さじ1]、ペビーリーフ…適量

- 作り方**
- 1 鶏むね肉の皮側にフォークで穴を開け、保存袋に入れ、Aを加える。冷蔵庫で1~2時間おく。
  - 2 鶏むね肉を取り出して水分を拭き取り、耐熱容器に入れる。Bを加え(絞った後のレモンも加えると風味がアップ)、ラップをかけて電子レンジ(600w)で約4分加熱。そのまま冷ます。
  - 3 ②の蒸し汁大さじ2にCを加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
  - 4 ②をスライスして器に盛る。③をかけ、ペビーリーフを添える。

**Good things** 暮らしにイイモノ



**2wayのサイドテーブル**

ソファでくつろぎながらお茶を飲んだり、新聞を読んだり…。そんなときには、サイドテーブルがあれば便利。収納やダストボックスとしても使え、スペースも有効活用でき、一石二鳥です。

やわらかな曲線を描き、インテリアになじみやすいシンプルなデザインのサイドテーブル。ふたの上にはコーヒーや本を置き、大きな開口部がある本体は、読みかけの新聞や雑誌などを入れて収納として使えます。また、本体の内側にはゴミ袋をセットできる袋止めが付いており、ダストボックスにもなります。ソファやベッドサイドなどに、ちょうどよいサイズで機能的、くつろぎの場所で活躍します。

●ENOTS サイドテーブル/サイズ:約W234×D334×H370mm、重量:0.95kg、耐荷重:2kg、容量:9.4ℓ、カラー:ベージュ、ホワイト、材質(本体・ふた):ABS樹脂、価格:各4,104円(税込み)  
問い合わせ:岩谷マテリアル株式会社 TEL.03-3555-3211

小さな部屋にしてよかった

● 小さな方がよいと、担当の方にすすめられた子ども部屋。「自分の部屋」という特別感を残しつつ、子ども部屋にこもりきりになることなく、リビングに来てください。程よいコミュニケーションがとれていると思います。  
(広島県/Aくんママさん)

トレーニングルーム

● わが家は、2つの子ども部屋をつくりました。まだ子どもた

ちが小さいので、一人部屋としては使用していません。トランポリンと夫が購入した腹筋トレーニング機器を置いて、トレーニングルームにしています。でも使用しておらず、腹囲が気になる今日この頃です。  
(山口県/C.Sさん)

第2の子ども部屋!?

● 夢に見ていたマイホーム。担当の方やデザイナーさんに、とてもすてきなリビングを考えていただきました。そして、わが家の王子さまの、第2の子ども部屋と化しています。  
(山口県/ゆうりママさん)

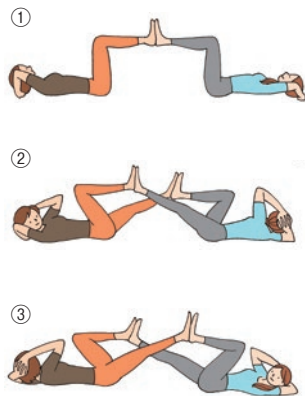
Health & Relax からだにイコト

一緒に運動を続けよう ⑪

今回はあおむけになって両足を空中で自転車をこぐように動かすエクササイズです。一人だと足を回すだけですが、二人だと力を調節することで、運動の負荷を変化させることができます。お互いに声をかけ合いながら頑張りましょう。

【ペアバイシクルランチ】

- ① あおむけに寝転がり、膝を直角くらいに曲げて、お互いの足の裏を合わせます。両手はできれば頭の後ろで組み、後頭部を床から少し上げます。大変だったら後頭部を床につけ、腕も床に伸ばしましょう。
- ② 片足を伸ばしながら反対の膝を曲げ、体は曲げた膝の方にひねって肘と膝を近づけます。
- ③ 同じ動作を反対側で行い、繰り返しします。
- ④ はじめはゆっくりと動作を確認しながら、10回ほど繰り返しましょう。慣れてきたら、動きを速くして回数を30回くらいまで増やしましょう。また、相手が伸ばそうとする足を伸ばされないように押し返しながら、ゆっくりと10回ほど行うのも良いでしょう。体をひねるのが大変な場合は足だけを動かしても結構です。



Housekeeping 季節の家しごと

家の中の書類をすっきり整理

家庭内には、さまざまな書類があふれています。年度末のこの時期に、すっきり書類が整理できるシステムをつくりましょう。

1 不要な物を処分

家の中の書類をすべて1か所に集めます。そして、処分する書類と保管する書類に分けます。お知らせなどは、必要事項だけメモすれば処分できます。

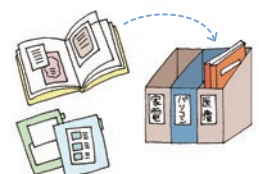
2 分類する

保管する書類をだまかにグルーピングし、さらに種類ごとに分類。

- 重要書類  
不動産の権利書、保険証券、国民年金・厚生年金の証書など。
- 家計、税金関係  
レシート、クレジットカードの明細書、病院の領収書など。
- 家族個人のもの  
学校のプリントや習い事関係など。
- 取り扱い説明書・保証書  
家電、パソコン、携帯電話など。

3 ファイリングする

分類した書類を、必要なときに取り出しやすいよう、種類に応じてクリアフォルダーやファイルなどに整理。さらに、グループごとにファイルボックスなどにまとめておきます。リビングなどに書類コーナーをつくり、1か所に収納しておくとう便利。



4 定期的に見直す

月に1回、3か月に1回など定期的に見直し、不要な書類は処分します。また、DMを断る、明細書をWEBサービスに切り替えるなど、入ってくる書類を減らす工夫を。