

くらしのレター



ふち全体が持ち手になった
シンプルなデザイン。

●4th-market 土鍋 ごはん釜

三重県四日市市の萬古焼の4つの窯元によるブランド「4th-market」が作る、籠をイメージした土鍋「カゴ」。内蓋付きで吹きこぼれにくい。直火・オープン・電子レンジでの使用可能。直径205×高さ140mm、2合炊き。5,076円（税込）。

問い合わせ：有限会社4th-market
TEL.059-330-5166

土鍋でごはんを炊くのはコツさえつかめば意外と簡単。ひと手間かけたおいしさは格別です。

コロンと愛らしい形の土鍋のごはん釜は、三重県四日市市の萬古焼のブランド4th-marketの萬古焼のブランド4th-marketの萬古焼の特性は、耐熱性に優れた陶土にあり、土鍋のシェアは国内の80%以上を誇ります。

新米の季節。柔らかく、粘りと香りが豊かなそのおいしさを、土鍋で炊いて味わってみませんか。土鍋はじっくりと熱が伝わるうえ、保温性が高く、火を止めた後の蒸らし時間にもじわじわと熱が入り、ふっくらと炊き上がります。

新米をおいしく
萬古焼のごはん釜

食卓を楽しくするモノ

ストレッチで毎日を元気に！

忙しくてなかなか運動をする機会がないという人も多いのでは。そこで、場所や時間を選ばず、手軽にできるストレッチの効果についてスポーツクラブNASの後藤真二さんに教えていただきました。

ストレッチで体をやわらかく動かす

人の体は年齢とともに関節や筋肉がかたくなります。例えば、足が上がりにくくなると、ちょっとした段差でつまずいたり、転倒しやすくなります。ストレッチの一番の効果は、関節の動く範囲を広げ、体の柔軟性を高めることです。体が動きやすくなることでけがの予防につながり、また、血行をよくして肩や首のこりの予防・解消に役立ちます。

体を気持ちよく動かしてリラックス

ストレッチには、リラックス効果も期待できます。痛みを感じるようなストレッチでは、筋肉は緊張して伸びません。無理せずゆっくりと伸ばして気持ちよい状態をキープすることで体の力が抜け、しっかりとストレッチができます。また、私たちの体は息を吸うときに交感神経が働いて緊張し、息を吐くときに副交感神経が働き、リラックスします。ストレッチは呼吸を止めずに行いましょう。

リビングで

テレビを見ながら、家事の合間など、ちょっとした時間を利用してリフレッシュ！ 体の力を抜いて、ゆっくりと息を吐きながら、気持ちよくストレッチしましょう。



股関節を広げる

筋肉をゆっくりと無理せず伸ばし、筋肉が緩むのを感じましょう。

- ① 椅子に浅めに腰掛け、両足を膝とつま先が同じ方向を向くように、大きく開く。
- ② 両膝のやや内側に手の平を置き、肘と背筋をしっかり伸ばす。
- ③ 上半身を腰から前に倒しながら、両手で両膝を広げる。気持ちのよいところで止めて、20～30秒くらいキープ。
- ④ ももの内側の伸びる感覚が弱まって筋肉が緩んだら、再び伸びる感覚が得られるまで、さらに深く上半身を倒す。



お尻とその周辺の筋肉を伸ばす

緊張を解くように、ゆっくり息を吐きながら筋肉を伸ばしてみましょう。

- ① 椅子に座って背筋を伸ばし、右足首を左膝に、右手を右膝の上ののせる。
- ② 大きく息を吸い、息をゆっくりと吐き出しながら、右手で右膝を押し下げお尻から外ももを伸ばす。
- ③ 余裕がある場合は、さらに背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒す。足を替えて反対側も行う。



後藤真二さん

スポーツクラブNAS株式会社スポーツ健康医学研究室室長。健康になれるクラブづくりを目指して、安全かつ効果的で楽しいプログラムづくり、健康セミナー等を行う。教育学博士、健康運動指導士。

続けることで ストレッチの効果を持続

ストレッチは1回でも効果を実感できますが、その効果は持続しないので、継続して行う必要があります。朝起きたとき、寝る前など時間を決めて行い、習慣化しましょう。一人でなかなか続けにくいのであれば、家族で声をかけ合うのも一案です。また、寒く体が冷えた状態では筋肉は伸びにくいので、伸ばしたい部分をさすったり、少し歩くなどして体を温めてからストレッチを行います。お風呂上がりなど、血行のよい状態で行うのがおすすめです。

自分の体と対話する 時間を持ちましょう

最初は本などを見ながら行うとよいでしょう。その際、本と同じ姿勢ができなくても、伸ばしたい部分が気持ちよく伸びていればかまいません。続けているうちにだんだんと柔軟性が高まり、見本の姿勢に近づいていきます。最近では暮らしが楽になり、日常生活では体の最大能力の2〜3割しか使っていないといわれます。体は意識して動かさないと衰えていきます。また、急に動いてけがなどしないよう、自分の体がどこまで動くかを知っておくことも必要です。ストレッチで1日に1度は自分の体に意識を向ける時間を持ちましょう。

朝起きたときに

朝起きてすぐは、関節の動きがにぶくなっています。布団の上で軽くストレッチをして体をほぐしましょう。血行がよくなって体温が上がり、目もすっきりと覚めます。

体を伸ばす

- 1 あおむけになって、背中をできるだけしっかりと布団にくっつける。
- 2 両手を頭の上上げて、手と足を引き離すように全身を伸ばす。



体を丸める



- 1 あおむけになって、両膝を曲げて両腕でゆっくりと胸に引きつけて体を小さく丸める。
- 2 額を膝につけるように、さらに丸めて、気持ちよく腰や背中をしっかりと伸ばす。あおむけが辛い場合は横向きでもOK。

夜寝る前に

激しい運動をすると交感神経が優位になり、寝つきづらくなります。ゆったりとした動きや呼吸で副交感神経を高め、リラックスしましょう。

腹式呼吸



- 1 あおむけになり、両手をお腹の上のせて力を抜く。
- 2 3秒くらいかけてお腹を膨らませながら、大きく息を吸う。
- 3 吸った時間の倍くらいかけて、息をゆっくり吐き出す。
- 4 5回ほど大きく呼吸をする。次に息の量を少なくして力を抜き、さらに5回ほど呼吸を繰り返す。

体をひねる



- 1 あおむけになり両腕を広げ、両膝を立てる。いったん大きく息を吸い込む。
- 2 ゆっくりと息を吐きながら両膝を倒し、顔を反対側に向け、体の脇をしっかりと伸ばす。
- 3 息を吐ききったら正面に戻り、同様に反対側にひねる。気持ちのよい範囲で5回ほど繰り返す。

ふくらはぎマッサージ



- 1 あおむけに寝転がり、片方の膝を立てる。反対の足のふくらはぎを、立てた膝にのせる。
- 2 のせた足の膝を曲げ伸ばして、アキレス腱あたりから膝の裏まで、ゆっくりと気持ちのよいところを探しながらマッサージ。反対の足も同様に行う。

フローリングを きれいに保つ

こまめなお手入れで、きれいなフロアをキープ。
気持ちのよい空間で快適に過ごしましょう。

フローリングの主な汚れはホコリ
やゴミ。普段の掃除は、ペー
パーモップと掃除機で。



フローリングは水が苦手。
水拭きの際は、ぞうきんを
しっかり絞って。



フローリングを 長持ちさせるために

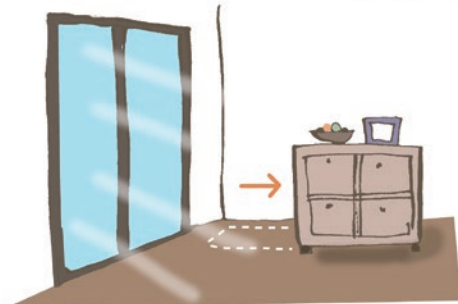
一般的なフローリングは合板などをベースに表面に天然木の単板や化粧シートなどを張ったもの。水分や重み、乾燥などにより変形や変色することがあります。

● 水分を避ける

湿気はカビや腐食の原因に。水をこぼしたらすぐに拭き取りましょう。水拭きは固く絞ったぞうきんを使い、風通しをよくして乾かしましょう。

● 日焼けによる退色

家具や敷物などで日の当たらない場所ができることで色差が生じるので、家具や敷物は時々移動させましょう。



フローリングは太陽光によって日焼けをするので、窓辺の家具などは時々移動を。

● 傷・凹みを防ぐ

椅子を引くときに表面を傷つけないよう脚にゴムキャップやフェルトなどを付けて防止を。キャスト付きの椅子は表面材のはがれの原因になるおそれがあるので、カーペットなどを敷いてフロアの表面を保護。また、ピアノなどの重量物は、脚部に敷板を敷き、重量を分散させて凹みを防ぎます。

● 乾燥によるひび割れやゆがみ

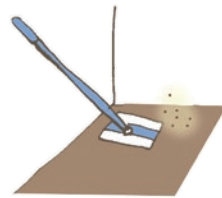
電気カーペットは熱が直接フロアに伝わらないよう、断熱性のあるシート下敷きがついたものを。ファンヒーターの温風はフロア表面に直接当たらないようマットなどを敷いておきましょう。



マットを敷いて、温風が直接当たらないように。

普段のお手入れ

人の動きがしばらくなくなかった朝一番や帰宅直後などのホコリが床に落ちきったタイミングで、ペーパーモップをかけます。いきなり掃除機をかけるとホコリを舞い上げてしまうので、ペーパーモップをかけた後、掃除機をかけましょう。さらに30分後にペーパーモップをかけるのが理想的です。



ホコリは部屋の隅にたまりやすい。

こんな汚れや傷は？

● 油・クレヨンなど

油やカレー、クレヨンなどは、中性洗剤を薄めた液で固く絞ったぞうきんで拭き取り、水拭き、から拭きをします。

● ペットの排泄物

アンモニア成分などは放置するとシミや変色の原因になるので、すぐに拭き取ります。

● 塩素系洗剤

漂白剤など塩素系の洗剤はシミの原因に。水で固く絞ったぞうきんで洗剤分を拭き取り、から拭きをします。

● 小さな傷

市販の補修剤を使って目立たなくすることができます。



- ① クレヨンタイプの補修剤をドライヤーで温めて傷に塗り込む。
- ② 余分な補修剤をぞうきんで拭き取る。

ワックスがけのポイント

● ワックスの要・不要を確認

ライブナチュラルなど床材によりワックスをかけると美観が損なわれる場合があるので、事前に確認を。

● ワックスがけのタイミング

フロアのつやはもちろん、傷や汚れを防ぐためにも半年をめぐりに行います。ワックスが乾きやすい天気の良い日を選び、室温が5℃以下の日や湿度の高い日は避けましょう。

● ワックスがけの手順

- ① 掃除機をかけ、固く絞ったぞうきんで水拭きして汚れを落とします。から拭き後、床を乾かします。
- ② ワックスは専用皿にあげ、まずはきれいなぞうきんにつけて部屋の隅や家具のまわりにかけます。
- ③ ワイパーなどで奥から手前に向かって部屋全体にかけます。
- ④ 扇風機で風を当てるとワックスがよれるので、自然乾燥させます。



ワックスは部屋の奥から手前へかける。

マイホーム購入と消費税について

平成31年10月から消費税率が8%から10%に引き上げられます。住宅の購入時の資金計画にも大きく影響するので増税のタイミングを確認しておきましょう。



マイホーム購入資金は、消費税アップでどう変わる？

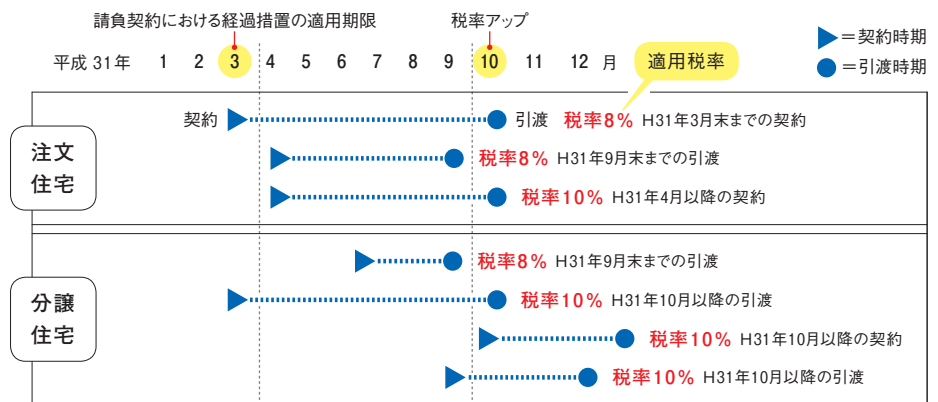
消費税アップには、旧税率が適用される経過措置があります

消費税率が平成31年10月から10%に上がります。住まいの引き渡しが平成31年10月1日以降になると10%が適用されますが、工事請負契約には「経過措置」があります。平成31年3月末までに契約を行えば、引き渡しが10月1日以後でも8%のままの税率で計算されます。また、住宅を建てる場合、建築費だけでなく、融資手数料や引っ越し代などの諸費用、照明や家具・家電の購入費などにも消費税がかかります。ただし、土地を購入して住宅を建てる場合、土地の購入金額には消費税がかかりません。

住宅取得資金の贈与税非課税限度額が拡大

親や祖父母など直系尊属から贈与された住宅資金が最大1,200万円（省エネ等住宅の場合）まで非課税となる贈与税非課税限度額。消費税アップ後は拡大し、その後順次縮小されますが平成33年12月31日まで継続実施されます。対象住宅の消費税率によっても非課税限度額が変わります。また、相続時に加算されて精算される相続時精算課税制度の非課税枠2,500万円も合わせて用いることができます。

● 消費税アップのスケジュールと適用税率（例）



● 住宅取得資金の贈与税非課税限度額

消費税率	住宅用の家屋の新築にかかる契約の締結日	住宅用の家屋の種類	
		省エネ等住宅	左記以外の住宅
8%	平成28年1月1日 ▶ 平成32年3月31日	1,200万円	700万円
	平成32年4月1日 ▶ 平成33年3月31日	1,000万円	500万円
	平成33年4月1日 ▶ 平成33年12月31日	800万円	300万円
10%	平成31年4月1日 ▶ 平成32年3月31日	3,000万円	2,500万円
	平成32年4月1日 ▶ 平成33年3月31日	1,500万円	1,000万円
	平成33年4月1日 ▶ 平成33年12月31日	1,200万円	700万円

東日本大震災被災者用

8%	平成33年12月31日まで	1,500万円	1,000万円
10%	平成31年4月1日 ▶ 平成32年3月31日	3,000万円	2,500万円
	平成32年4月1日 ▶ 平成33年12月31日	1,500万円	1,000万円

※個人間売買での中古住宅購入は、消費税率8%の時の制度が適用されます。

※省エネ等住宅とは、①～③のいずれかの性能を満たす住宅 ①省エネルギー性の高い住宅（断熱等性能等級4または一次エネルギー消費量等級4以上）②耐震性の高い住宅（耐震等級〈構造躯体の倒壊等防止〉2以上または免震建物）③バリアフリー性の高い住宅（高齢者等配慮対策等級3以上）

生活音に配慮。遮音性能を高めた賃貸併用住宅

「skye+（スカイエ・プラス）サイレントスタイル」発売！

ダイワハウスでは、3・4・5階建て重量鉄骨住宅商品「skye」を、賃貸併用や店舗・医院併用などの建設をお考えのお客さまに「skye+」として、土地活用と併せた提案を行っています。このたび新たに開発したオリジナル界床構造「SRスラブ55」と、標準搭載の「遮音スタッド界壁」を組み合わせ、上下階の床や住戸間の壁の遮音性能を高めた「skye+ サイレントスタイル」の販売を開始。オーナーさまはもちろん、ご入居者からも選ばれる賃貸併用住宅を提案いたします。



skye+（スカイエ・プラス）サイレントスタイル



●オリジナル界床構造「SR（エスアール）スラブ55」
上下階の居室間の生活音、子どもの飛び跳ね音、食器の落下や椅子を引く音、話し声などを低減。



●標準搭載「遮音スタッド界壁」
建築基準法で求められる遮音性能に比べ、2ランク上の「D-50」の遮音性能を有し、隣の住戸から聞こえる音を約1/2に低減。

※数値は部材自体の性能であり、室内における音響環境を保証するものではありません。



はるかくん/5歳



まなちゃん/7歳



大晴ちゃん/10歳

子どもの絵はがき

「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。

季節に応じた特集を
楽しみにしています

●『くらしのレター』は、季節に応じて生活の知恵や住まいの管理など、毎号ためになることが書いてあり、楽しみにしています。106号では和や植物のことが取り上げられていて、大変興味深かったです。

(山形県/Y.Sさん)

剪定の際は、
木のことを考えて

●「住まいのお手入れ」は毎号参考にしています。庭木の剪定は、普段あまり時期などを意識せず自分で休日に適当にして切りすぎることもしばしば。106号を読んで、木のことを考えていきたいと思えました。また剪定の際に気をつけることや便利アイテムがあれば教えていただきたいです。

(京都府/S.Fさん)



快適な家と
庭を目指して

●『くらしのレター』106号の切子のガラスの涼しげな表紙に誘われて手に取り、一気に拝読。子どもたちが巣立つてから、日々の仕事と体力のなさを言い訳に庭の手入れは後まわしに。しかし、涼しげな家と庭を目指して、日差しを遮り、打ち水などの工夫をしてみようと感じました。昨年、植えたブルーベリーがいつの間にか今年も実をつけ、心を和ませてくれています。

(奈良県/ベリーベリーさん)

建て替えてすっきり！
気持ちもゆつたり

●早いもので5年点検を終えました。いろいろリフォームしてもすっきりしなくて68歳で建て替えを決意。いらない本や家財の整理もできてすっきり、気持ちもゆつたり。とてもいい状態の5年目です。

(滋賀県/M.Mさん)

マイホーム実現のために
節約術を教えてください

●いつか庭があるマイホームを手に入れたら、『くらしのレター』106号に掲載されていた庭づくりのアイデアが生かせるなと思いき、楽しく読ませていただきました。マイホームを手に入れるなら節約が大事。皆さまの節約術を取り上げていただきたいです。また、マイホームづくりの譲れないところも載せていただけると今後の参考になるかと思えます。

(静岡県/A.M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

キャラメルナッツ

カリッとした食感と香ばしい風味がたまらない！濃いめのミルクティーやブラックコーヒーに合います。またウイスキーや赤ワインなどお酒のお供にも。



材料 (作りやすい分量) 好みのナッツ(生またはローストのくるみ、アーモンド、カシューナッツなど)…合計100g
無塩バター…10g、砂糖…50g

- 作り方
- ①生のナッツはフライパンでから煎りして、取り出しておく。
 - ②フライパンに無塩バターを入れて弱火にかける。溶けてきたら、砂糖を加え中火で温め、ふつつつとしてきたら、①を加える。
 - ③木べらなどでしっかり混ぜながら、水分が飛んでキャラメル状になるまで加熱する。
 - ④クッキングシートを敷いたバットなどに広げて冷ます。冷めたら食べやすい大きさに砕く。

Good things 暮らしにイイモノ



使いやすく、美しい佇まいのブラシ

テーブルの上のパンくずをささりと掃除。「揺れる」「掛ける」「置く」、スタンバイしている姿も愛らしいこんなブラシが身近になれば、きれいな好きになれそう!?

使われていないときの佇まいも美しい馬毛のブラシ。テーブルの上の掃除、また洋服のほこり落としとさまざまなシーンで活躍。手になじむやわらかなラインの持ち手は、木曾五木※の1つ、ひのきを使用。同シリーズのちり取りとセットで使いたい。デザインは小泉誠。

● asahineko ブラシと受塵取 / (写真奥から) 掛ブラシ W122×D165×H20mm、置ブラシ W153×D148×H27mm、揺ブラシ W125×D160×H20mm、各3,024円(税込)、受塵取 W122×D165×H20mm、2,160円(税込)
問い合わせ: 株式会社 フォームレディ TEL.06-6242-8282

※江戸時代に尾張藩により伐採が禁止された、木曾谷のアスナロ・サワラ・ヒノキ・ネズコ・コヤマキの5種の針葉樹のこと。ブランド名のasahinekoはこの5つの頭文字から。

偶然？それとも運命？

● 私の誕生日は、両親の結婚記念日でもあります。毎年決まったレストランで誕生日と結婚記念日のお祝いメニューを同時に食べ、不思議な感覚です。これに合わせて引越しも同じ日に！特別な記念日です。
(神奈川県／はるるそさん)

開店記念日

● 築10年で家族も減り、車も3台から2台になりました。そこで駐車場の空いた場所で、趣

味の陶芸作品のガレージセールをすることにしました。あまり売れないのですが、家の前で話はずむと楽しいですね。
(滋賀県／Yakimonoさん)

ハーブバスデー

● 今年の3月に生まれた息子のハーブバスデーを9月にお祝いする予定です。初めての子どもなのでどうお祝いするか今から計画を立てています。せっかくなので、リビングに飾りつけをして、ホームパーティー風にして、祖父母とともにお祝いしようかと思っています。
(神奈川県／Y・Sさん)

Health & Relax からだにイイコト

ももの裏を引き締めよう

陸上選手はお尻とももの裏側の筋肉が発達しているので、立った時に美しく見えます。でもこのあたりの筋肉は普通に歩くだけではなかなか鍛えられません。そこで1日1回でもこの筋肉をしっかり使って、引き締まったお尻からもをつくりましょう。寝転がってできるエクササイズなので、ぜひ気軽に試してみてください。

ライイングレッグカール

基本の運動

うつぶせになり、片足の膝を曲げてかかとをできるだけお尻に近づけて、そのまま5～10秒キープします。反対の足も同様に行いましょう。まずはこの運動を1日1回から始め、慣れたら5回程度繰り返しましょう。

慣れてきたら…

少し慣れてきたら、おもりを使って行いましょう。

- ① うつぶせになり、両足でペットボトルなどおもりになる物を挟みます。
- ② ペットボトルを落とさないようにしながら、膝が直角になるまでゆっくりと持ち上げます。
- ③ ゆっくりと下ろし、5～10回繰り返します。



監修／スポーツクラブNAS スポーツ健康医学研究室 後藤真二 <http://nas-club.co.jp>

Gardening 植物と暮らす

パンジー、ビオラを育てよう

秋から春まで長く花が咲き、冬の庭を彩るパンジーとビオラ。種類が多く、色も形もバリエーション豊か。初心者にも育てやすいので、涼しくなったら苗を植え付けてみませんか。

● 苗の選び方

株元がしっかりしていて、脇芽や葉数、つぼみが多く、茎や枝がムダに伸びていない苗を選びます。10月～11月までに植え付け、寒くなる前に十分に根を張らせましょう。

● 育て方のポイント

日光を好むので、日当たりが良い場所で育てます。水やりは表面が乾いたらしっかりと。開花中は月に2～3回の割合で液体肥料を与えましょう。

最初の1か月ほどは、花が咲いたら株元から切ってやります。株が横に広がり、元気に育ちます。また、種ができると株が弱ってしまうので、咲き終わった花からは早めに摘み取るようにすると、次々花が咲き、楽しめます。



パンジーとビオラ、いずれもスミレ科で、花の大きいものがパンジー、小さなものがビオラ。最近ではその中間くらいのナチュラルという品種も。色のバリエーションが豊富なので、カラーコーディネートを楽しみながら植え付けてみましょう。