

# くらしのレター



食卓を楽しくするモノ

## 寒い季節の朝食に スープカップ

一日を元気にスタートするには、朝食をきちんと食べて体をすっきり目覚めさせること。消化がよくて体が温まるスープは冬の朝食におすすめです。日常使いに定評がある白山陶器の「S型スープボール」は、ころんとした丸い形と温かみのある色の特徴。口が広く大きめのサイズなので、野菜がごろごろ入った具だくさんのスープも食べやすく、カフェオレやシリアルにも使えます。スタッキングしてすっきり収納できるので、家族の人数分そろえて好みの色をマイカップにしても。毎日の朝食が楽しみになりそうです。

### ●白山陶器「S型スープボール」

長崎県波佐見町で、日常生活になじむ使いやすい器を作り続ける白山陶器。「スープボール」は、熱いスープを入れたときの持ちやすさ、安定感を考慮したデザイン。スタッキングできるように持ち手が上部についています。S型スープボール(大)/各2,700円(税込み)・直径12×高さ6cm・容量450ml、スープスプーン/各972円(税込み)・長さ16×幅4.5cm。カラーは全5色(白マット・黄・ブルーマット・茶マット・グリーン)。スープボールは小サイズもあり。

問い合わせ：HAKUSAN SHOP  
(白山陶器東京ショールーム)  
TEL. 03-5774-8850

# 作業効率がいいキッチン収納

キッチンには調理道具や食品などさまざまな種類の物があふれ、雑然としがちな場所。必要な物がさっと取り出せて作業効率がアップする収納方法を、整理収納アドバイザーの西口理恵子さんに伺いました。

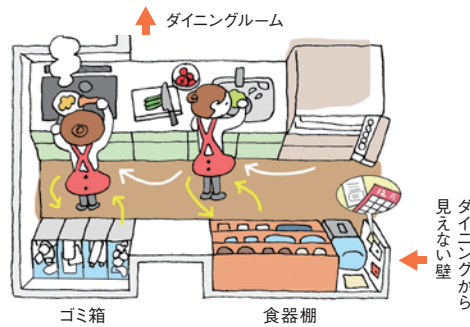
## 作業動線を見直して使いやすい場所に収納

「料理に時間がかかる、片付けが面倒など、なんとなく効率が悪いのは、収納場所と動線が合っていないからかもしれません」。西口さん宅のキッチンでは、（冷蔵庫から食材を出す↓シンクで洗う↓調理台の上にまな板を置き包丁で切る↓フライパンに油をひき、炒める↓調味料で味付けをする）と、調理時は横に移動するだけ。また、（食器を洗う↓拭く↓しまふ）は、後ろを振り向くだけで、1歩も歩きません。何をどこに置けばスムーズな動線が描けるか、作業の手順を確認しながら決めましょう。

## ワンアクションで取り出せる収納を工夫する

「もつとも使いやすい位置は目線からひざにかけて。このゴールデンゾーンによく使う物を収納すると出し入れにストレスがたまりません」と西口さん。体のサイズ、使う頻度によって

無駄な動線がなくしたキッチン



西口さん宅のキッチンは通路幅は75cm。冷蔵庫→シンク→コンロが一直線に並んでいるので動線がシンプル。振り向けば食器棚、ゴミ箱、調理家電に届き、無駄な動きがありません。キッチンは、コンパクトなほど作業効率がよく、使いやすいのですが、スペースが限られるため、どこに何をどのように置くのがポイントとなります。

### ●シンク下



② 1番下の引き出しは手前にポリ袋などを取り出しやすくセット。奥は使用頻度の低い保存容器類を。

① 収納ボックスで仕切り、ボウル、ざるなどを立てて収納。まな板、包丁などよく使う物は手前に。



使う場所に使う物を、取り出しやすく収納して、調理をスムーズに。

## システムキッチンの収納

### ●レンジ下



⑤ 手前にはコンロで使う調理道具や油類を。奥には、鍋やフライパンを重ね取り出しやすく立てて収納。調理しながらチェックできるよう、よく使うレシピ本も収納。

### ●調理スペース下



④ しょうゆやみりん、酢、酒類など液体調味料を和風・洋風で分け、計量スプーンも一緒に収納。



③ 塩、砂糖、だし、粉類などよく使う調味料類を中身が見える容器に移し、ラベルを貼って収納。



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。

子どもとの時間を大切にしながら、家事を効率よくこなしたいというのは子育て中の家族の悩みです。「わが家では家事をしながら目が届く場所に子どもの居場所を設けることで、子どもの収納を工夫することで解決しました」と西口さん。キッチンカウンターから見えるダイニングの一角に子どもが遊べるスペースを、壁一面に子どものおもちゃなどの収納スペースを設けています。「リビングに置いていたおもちゃを移動したことで、来客時も慌てて片付ける必要がなくなり、安心してキッチンでの作業ができるようになりました」

位置を決めましょう。「わが家は子どもも食器は低い位置に、お菓子は手前に、自分で出せるようにしています」  
 収納空間は区切れば区切るほど使  
 いやすくなります。鍋やポウルなど  
 を重ねてしまいがちなシンクやレンジ  
 下の大きな引き出しは、収納グッズで  
 空間を区切って立てて収納すれば、ワ  
 ン・アクションで取り出せ、調理の効  
 率が落ちません。食器棚は棚板を増  
 やすことで空間が区切れます。また、  
 食器や食品は、朝食用、洋食・和食用  
 などグループ分けをしておけば、まと  
 めて取り出せてスムーズです。

調理しながら見える場所に  
 子どもスペースを

ダイニングの一角に設けた子どもスペース

壁一面に設けた子どものための収納。子どもが出し入れしやすいように扉を外したオープンな棚に、大まかな分類で収納しています。子どもの年齢に応じて、細かく分類するなど、収納方法を変えていきます。



(左)「子どもは4歳と2歳。まだ小さいのであまり細かく分類せずに、定位置を決めています」 (上)子どもが字を読めなくても、収納位置にラベリングしておくことで、大人もどんなおもちゃかわかり、子どもとの共通認識ができる。



床置きのおもちゃも、駐車場のよう  
 にテープで定位置を  
 わかりやすくマーキ  
 ング。「2歳の娘も自分  
 で片付けていますよ」

食器棚の収納



食器棚は収納する高さがポイント。手の届きやすい位置に使用頻度の高い物を収納すれば、作業の流れもスムーズです。

引き出しの中は、手の届きやすい上段・中段にカトラリーや日常食器を。下段には食品のストックを。



棚板を増やして、なるべく重ねず取り出しやすく。手の届きやすい位置に朝食用の器やグラス、マグカップ、高い位置に来客用の器を収納。

死角を利用する



お知らせやカレンダーなどの紙類は、ダイニングや通路から見えない壁の裏側などを利用して、1か所にまとめておけば、雑多な印象になりません。

# 大掃除の計画を立てよう

大掃除が終わらず散らかったまま年越し…。なんてことにならないように、きちんと計画を立てて、気持ちよく新しい年を迎えましょう。



よく使うクロスやスプレー、歯ブラシ、ゴム手袋などは身につけて動きやすい服装で。

## 家族で協力して効率よく

家族それぞれが得意な分野を分担して効率よく掃除を進めましょう。掃除の効果がわかりやすい場所から始めれば、モチベーションがアップ!



## 必要な物を準備してスムーズに

洗剤・掃除道具は掃除方法を確認して、そろえておきましょう。



大掃除当日のお昼ごはんやおやつも用意しておけば、時間の無駄がなく、キッチンも汚れません。



## 1 プランを立てる

### 掃除する場所をリストアップする

普段の掃除で手をつけられない場所を中心に、掃除する場所を書き出していきましょう。大まかな間取り図を描いて、各部屋をチェックしながら、書き込んでいけばそれがありません。

- (キッチン(例))
- 換気扇
  - 壁面/天井
  - レンジ台まわり
  - 食器洗浄乾燥機
  - シンク内/シンク下
  - 冷蔵庫内/外側
  - 電子レンジ・トースター
  - 床 ほか

## スケジュールを決める

大掃除に参加する家族の予定を確認し、1日で集中して行うのか、何日かに分けて行うのかを決めます。年末の最終ゴミ収集日までに終わるように日にちを設定、カレンダーに記入しておきましょう。

### 優先順位を決める

リストアップした場所のそれぞれの所要時間を設定。時間がかかる作業、普段の掃除のついでで済む作業などを分類。スケジュールの範囲内で無理なく終わられるよう優先順位を決めます。やりきれない場所は来年に回したり、手に負えない汚れは業者に頼むなどの方法もあります。

## 2 作業手順を確認

### 奥から手前へ、上から下へ

掃除した場所を汚さないように、玄関から離れた場所から始め、外へホコリを出します。各部屋の中も、奥から始めて入口へ、天井↓照明↓家具・壁↓床の順に、上から下へホコリを落としていきます。

### つけ置き、湿布で時短

キッチンの油污れや水まわりのぬめり、カビなど頑固な汚れはつけ置きや湿布を。また、窓ガラスを拭いている間にカーテンを洗濯するなど、放置時間を利用して、ほかの場所を掃除すれば、効率的に進められます。

## 3 当日までに準備

### 道具・洗剤を準備

場所ごとに掃除方法を確認し、必要な道具と洗剤をリストアップし、そろえておきます。例えば油污れなど頑固な酸性の汚れはアルカリ性の洗剤や重曹で、水あかなどアルカリ性の汚れは酸性の洗剤やクエン酸などで落とします。



その都度洗わなくてもよきんは、多めに用意しよう。

### 役割分担 & 時間制限

背の高い人は天井や棚の上など高い場所、小さな子どもは、安全で低い場所や狭い場所など、役割分担しておけばスムーズ。また、一か所に時間をかけすぎていると終わりにません。時間を決めて、タイマーやアラームをセットして効率よく行いましょう。

## 大掃除の前に

### ● 掃除しやすく片付ける

物を動かしながら、掃除すると効率がダウン。あらかじめ整理整頓して片付けておけば、スムーズに。また、掃除する場所をチェックしながら、簡単な掃除を済ませておけば大掃除がぐんとラクになります。

### ● 不要品の処分

新しい年にゴミを持ち越さないように、年末のゴミ収集日を確認し、それまでに不要品を処分。衣類やタオルなど大掃除に活用できそうなものは使ってから処分しましょう。

- フリース… 繊維が細かいので床やシンクなどを拭くとピカピカに。



- ストッキング… 丸めて水まわりを磨くたわしや、針金ハンガーにかぶせて狭い場所のホコリ取りやハタキに。



### 放置する作業から始めて効率よく



キッチンの換気扇など頑固な油污れや浴室の水あかのついた小物類はつけ置きに。



浴室のカビやキッチンの油污れなど、壁面や取り外せない場所はキッチンペーパーやラップで湿布。

# 知っておきたい、わが家の資産価値を 正しく評価するスムストック査定

愛着のあるわが家を手放さなければならないとき、一般的な査定では築20年を超えると建物の価値がほぼゼロとなる事例も…。スムストック査定では独自の方式で、建物の価値を正しく評価。資産価値を守り、適正な価格で売却が可能です。

## スムストックとは

スムストックとは、住宅メーカー10社が運営する「(一社)優良ストック住宅推進協議会」によって決められた、一定条件をクリアした高品質な既存(中古)住宅。スムストック査定は従来の査定とは異なり、構造と内装・設備を分けて査定するなど、客観的な基準で評価することで、既存住宅の価値を守ります。

## 専門の住宅販売士が査定

スムストック査定では専門の販売士が正しく評価。ダイワハウスの家の査定は、「(一社)優良ストック住宅推進協議会」認定の研修プログラムを修了し、ダイワハウスの住宅の詳しい知識を習得したグループ会社・日本住宅流通株式会社の「スムストック住宅販売士」が行います。

## 新たなオーナーさまにも 保証制度が引き継げる

ダイワハウスでは5年毎の点検を実施。その点検・診断を基に必要なメンテナンス(有償)を行うことで初期保証後の保証延長を10年単位で行い、最長50年の保証延長が可能です。この保証制度は、新たなオーナーさまにも引き継ぐことができます。また、スムストック専用の瑕疵(かし)保険やリフォーム一体型のスムストック専用住宅ローンなどもあります。

「スムストック住宅販売士」が  
適正な基準を基に正しく査定します！

### ① 建物と土地に分けて価格を表示

一般的には総額表示されるケースが多いですが、「スムストック」では建物と土地の価格を別々に表示。それぞれの価格が明確になり、適正な価格かどうか判断がしやすくなります。

### ② 構造(スケルトン)と 内装・設備機器(インフィル)に 分けて査定

建物においても一般的な査定基準では、構造と内装・設備が別々に査定されず、丈夫な躯体の価値が評価されないことがあります。「スムストック」はスケルトンとインフィルの償却年数を区分して査定することで、建物本来の価値を正しく評価できると考えています。

## スムストック査定の対象条件

### ① 住宅履歴データが 管理・蓄積されている

住宅履歴とは、新築時の図面、これまでのメンテナンスやリフォームの記録などをまとめた情報のこと。点検の結果等を記録することにより、計画的なメンテナンスが可能になります。

※リフォームを大和ハウスグループ以外で行うと、ダイワハウスによる保証や住宅履歴データが継続できなくなることもあるので、ご注意ください。

※対象物件は、1981年6月1日以降にご契約いただいたダイワハウスの鉄骨工業化住宅、および2001年4月1日以降にご契約いただいたダイワハウスの木造住宅(xevo GranWood・D-COMS工法、Dフレーム工法)。詳しくはお問い合わせください。

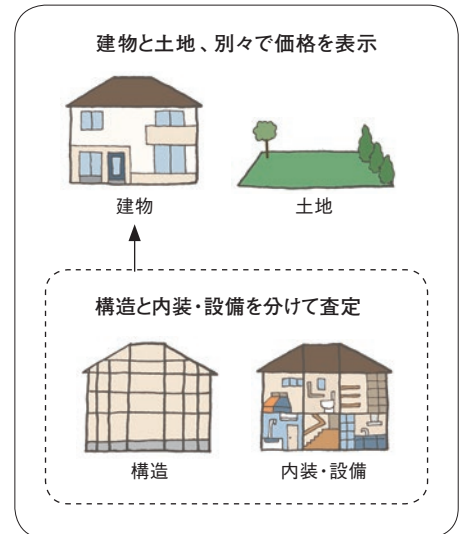
### ●ご利用条件

1. 対象物件はダイワハウスの一戸建てに限ります。
2. キャンペーン期間までにすでに日本住宅流通株式会社に査定済み・売却中の方(キャンペーン期間中に媒介契約が満期となり、更新もしくは再度媒介を締結される方を含む)は対象となりませんので、あらかじめご了承ください。
3. 日本住宅流通株式会社が実施する他のキャンペーン・提携割引との併用はできません。
4. 日本住宅流通株式会社所定の仲介手数料は、不動産取引金額が400万円超の場合、 $\text{不動産取引金額} \times 3.24\% + 6.48\text{万円}$ (消費税等込み)。

●詳しくは営業担当者にご相談ください。



大切なわが家を  
きちんと評価して  
もらおう！



ダイワハウスの住宅に  
詳しい、日本住宅流通  
の「スムストック住宅  
販売士」が査定します。

### ② 50年以上の点検・メンテナンスプログラムに基づく点検が実施されている

住宅を守るためには、メーカーによる長期的な点検が大切。そして性能を長期間維持するためのメンテナンスプログラムが必要です。

### ③ 新耐震基準をクリアしている

スムストックでは1981年改正の建築基準法で定められた耐震性能(新耐震基準)をクリアし、安心して暮らせる家であることを最低基準と定めています。

## Daiwa House News

## ダイワハウスの一戸建て対象。 仲介手数料 **20% オフ** キャンペーン実施中！

●平成29年11月1日(水)～平成30年1月31日(水)

キャンペーン期間中に大和ハウスグループの日本住宅流通株式会社と期間3か月の専属専任媒介契約または専任媒介契約を締結していただいた場合、所定の仲介手数料より20%割引いたします。訪問査定は無料で実施。ダイワハウスの建物知識を習得した「スムストック住宅販売士」が建物価格を適正に査定するのでご安心いただけます。

急な転勤

オーナーさまの  
住替え・買替えを  
サポート！

親との同居

家族構成の  
変化

「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。

**地震に備えて  
防災グッズを用意したい**

●『くらしのレター』108号は、災害時の対応について書かれていてよかったです。大きい地震が来るだろうと思っていながら備蓄や防災グッズの用意がなかったもので、これを機に購入しようと思った。  
(栃木県/K・Tさん)

**子どもの絵はがき**



とらくん/6歳



やまとくん/9歳



かえでちゃん/4歳

**赤ちゃんのためにも  
防災対策を**

●防災対策について、改めて考えることができました。わが家では、まだ夫婦2人暮らしということもあり、水しか用意していません。10月に赤ちゃんが生まれる予定なので、赤ちゃんのためにも防災対策をしつかりしないといけないと感じました。  
(神奈川県/H・Uさん)



**和室のお手入れ  
どうしたらいい？**

●和室に使用していない家具を置いています。先日、移動したら、日焼けで畳の色ムラがくつきりできていました。カーテンはよかれと思い、時々開けていました。和室のカーテンは遮光の方が畳にはよいのでしょうか。畳のメンテナンス方法、種類によつてのメリットデメリットなどを特集していただきたいです。  
(広島県/Y・Kさん)

**庭を快適に  
有効活用したい**

●庭に畑はつくりましたが、ほかのスペースをどのようにすればよいかわからず、そのままです。南側は日当たりがよく明るいのですが、夏は暑すぎて、結局玄関側で子どもを遊ばせています。庭のスペースを快適に有効活用できる参考例をいろいろ見てみたいです。  
(福岡県/まつさん)

**秋風にそよぐススキが  
わが家の目隠しに**

●秋の七草のススキ(尾花)。住宅地では、あまり見かけないのですが、わが家の隣の空き地にはいっぱい穂をつけ、秋風にそよぐススキが和みます。このススキの長く伸びた葉や茎が、家の目隠しになっています。こんな強いススキも、寒さに倒れてしまうんですね。  
(富山県/とっこちゃん)



◎『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

**チーズディップのビスケットサンド**

クリームチーズに好みのドライフルーツとナッツを混ぜてディップを作ります。ビスケットでサンドにしたリ、バゲットやクラッカーにのせてワインのお供にも。



**材料** (作りやすい分量) クリームチーズ…100g、好みのドライフルーツ(レーズン、ベリー、あんずなど)…30g、好みのナッツ(くるみやアーモンドなど)…10g、ビスケット(小さなもの)…適量

- 作り方**
- ① クリームチーズは常温でやわらかく戻し、ゴムべらなどで練る。
  - ② ドライフルーツとナッツを粗みじん切りにし、①とよく混ぜ合わせ、ディップを作る。
  - ③ 食べるときにビスケットに②を挟む。冷凍庫で冷やしてアイスサンドにしてもよい。※すぐに食べないときは、ディップをラップに包んで、冷凍庫または冷凍庫で保存。

**Good things** 暮らしにイイモノ



**キャンドルホルダーで北欧の街並を**  
窓から優しい光がこぼれる、キャンドルホルダー。玄関や部屋のコーナーにお気に入りを入り、また複数並べて、風景をつくるように飾ってみませんか。

1839年創業のデンマークの陶器メーカー「Kahler (ケーラー)」。アパートメントや教会などの建物をモチーフにした白い陶器のキャンドルホルダーは1つずつ職人の手で作られ、温かみがあります。後ろにある穴から、小さな容器入りのキャンドル(ティールイトキャンドル)を入れて使します。

●Kahler アーバニア キャンドルホルダー (写真左から)『city house』/4,860円(約H10.5×W8.5×D8.5cm)、『church』/5,940円(約H18×W10×D7.5cm)、『apartment』/5,940円(約H22×W7×D7cm)  
※価格はいずれも税込み。商品にキャンドルは付いていません。  
問い合わせ: イルムス日本橋 TEL. 03-3548-8881

癒やされる場所ではなく…

● 0歳と3歳の子どもを二気に入れるのでドタバタ。お風呂は癒やされる場所ではなく、まさに汚れを落とす場所。子どもが離れたら、アロマを焚きながらゆつくりと入るのを楽しみにしています。  
(広島県／とくちゃん)

断捨離で掃除がラクに

● わが家は夫と2人暮らし。シャンプー、洗顔料は共有し、

浴室にはあまり物がありません。棚も減らしたおかげで、掃除がとてもラクです。水まわりの断捨離、おすすめですよ。  
(京都府／かおりんさん)

休日はパパと一緒に

● 平日は私と子ども、休日はパパと子どもが一緒に入ります。私だと20〜30分の入浴もパパだと1時間近く。歌ったり、笑ったり、話し声が楽しそう。出てくるまで時間がかかりますが、平日分のコミュニケーションをとっているのかなとほほえましい気持ちです。  
(埼玉県／M・Tさん)

## Health & Relax からだにイイこと

### できるだけ高く、立ち上がろう

適度な運動が健康によいことはわかっていますが、実際に「運動」するのはちょっと大変とを感じる方も多いでしょう。ところで、最近座り続けることがさまざまな病気の原因となり、寿命を縮めるとする研究報告が増えてきました。つまり、いわゆる「運動」でなくても、座り続けず立ち上がって日常生活に必要な動きを増やすだけでも健康に役立ちます。そこで、とにかく立ち上がってみましょう。できるだけ頻繁に立ち上がるのがよいようですが、まずは1時間に1度は立ち上がる生活を目指してみませんか。またせいかく立ち上がったら、腰を伸ばしたり回したりしてはいかがでしょうか。

#### ● 全身を伸ばそう

座っていると、立つよりも腰への負担が増えます。立ち上がったら腰を中心に伸ばしましょう。



#### ● 腰を回そう

座ったままだと下半身の関節が動きません。そこで、腰を気持ちよくできるだけ大きく左右に回しましょう。



両手の指を組み合わせ、手のひらを上に向けて天井に近づけるように全身を伸ばしましょう。痛みなどが出ない範囲で気持ちよく伸ばしてください。

## Gardening 植物と暮らす

### 小さなツリーを飾ろう

クリスマスツリーといえば、モミの木。厳しい寒さの中でも青々と茂る針葉樹の葉は生命の象徴とされました。小さな鉢植えやツリーのアレンジメントでクリスマス気分を味わいませんか。

#### ● 小さな鉢植えで

コニファー（針葉樹の総称）にはさまざまな種類があり、鉢植えで育てられる種類もあります。円錐形に茂り、葉が明るいグリーンの「ゴールドクレスト」や銀白色の葉が美しい「ブルーアイス」が人気。一般的に寒さに強く、日当たりと水はけのよい環境を好みます。土が乾いたらたっぷりと水を与えましょう。クリスマスにはモールやオーナメントを飾ってドレスアップしましょう。



小さなツリーのアレンジメント。森のようにいくつか並べてもすてき。

#### ● アレンジメントで

ゴールドクレストやヒバ、ユーカリなどお好みの葉をツリー型のアレンジメントにしても。エアコンのきいた部屋では乾燥しやすいので、こまめに水を足し、グリーンに霧吹きをしましょう。



ツリー型にカットして水を含ませたオアシスを花器にセットし、好みの葉を挿していくだけ。