

# くらしのレター



食卓を楽しくするモノ

## テーブルでも活躍 竹ざる

日本の暮らしに昔から寄り添い、キッチンでは食材の水気を切るなどの道具として活躍してきた竹ざる。地域によって竹の種類や編み方も異なり、用途によってさまざまな形があります。自然素材ならではの見た目のすがすがしさに加え、料理を盛ると、揚げ物やゆで野菜の蒸気を逃すなどの実用性も魅力です。また、おもてなしのときには、おしぼりをのせたり、お菓子を盛るなど、アイデア次第で使い方は広がります。安定感がある足付きのざるは、おちよこや果物、パンを入れても似合います。

### ●暮らしの道具 松野屋 竹ざる

自然素材を生かした日用品を扱う荒物雑貨店・谷中 松野屋のざるは、職人の手により丁寧に編まれたもの。写真手前より、真竹角盆ざる7寸／2,916円・W21×D17cm、淡竹足付きざる小／3,888円・直径19×H7cm、二重巻き盆ざる(深)8寸／3,348円・直径24×H3cm。

※いずれも価格は税込み  
問い合わせ：谷中 松野屋  
TEL.03-3823-7441

# 汚れをためない、お掃除習慣

いつもわが家をきれいにしておきたいと思っても、なかなか行き届かない掃除。汚れをためず、無理せず続けられるお掃除を習慣にしましょう。

## 「ついでおそうじ」を取り入れて毎日の掃除をラクに！

家をきれいに保つには掃除が欠かせません。しかし共働きや子育て中のご家庭にとって、なかなか時間をかけられないというのが実情です。そこで、使ったついでに掃除する「ついでおそうじ」を取り入れてみましょう。特に水まわりの汚れやキッチンのお油汚れは放置すると、頑固な汚れになり落としにくくなります。例えば、「風呂から上がるついでに、壁に飛んだ石けんカスをシャワーで洗い流す」、「調理後のコンロまわりに飛び散った油や煮汁などを拭く」。掃除したと意識しないほどの手軽さで汚れに対処でき、時間と手間をかけた掃除をする回数が減らせます。

## 普段の掃除と念入り掃除は計画的に

家の中の汚れは、主に水まわりの汚れとホコリです。ある程度汚れがたまった所は、普段の掃除できれいにしましょう。リビングやダイニングなどは、毎朝、モップで床に積もったホ

コリを取り除いておき、汚れが気になるタイミングで掃除機をかけたり、拭き掃除をすればOK。ライフスタイルに合わせて、無理せず継続的にいきましょう。

普段の掃除で行き届かない場所やかなり汚れてしまった場所は、念入り掃除を行います。例えば、リビングなら月に1回、棚の上や下、テレビ台の裏などもチェック。また、キッチンの頑固な油汚れやバスルームのこびりついた水あかなど汚れのひどい場所は、念入り掃除で汚れをいったん落としてから、「ついでおそうじ」を行きましょう。手に負えないときは、プロに頼む方法もあります。

「ついでおそうじ」は、ほんの1〜2分ですが、こまめなすることで、頑固な汚れを予防することができます。手が届く場所に、使いやすい道具を置いておくこともポイントです。家族の人数分だけ掃除のチャンスがあります。みんなで分担して手軽に、わが家をきれいに保ちましょう。

## 汚れに応じた、お掃除方法でわが家をきれいに

### 汚れの予防 & 「きれい」をキープ ついでおそうじ

毎日よく使う水まわりは、頑固な汚れになる前に掃除を。使ったついでに、片付けのついでに、ほんの1〜2分でできる範囲で習慣にしましょう。



掃除道具は手に取りやすい場所に。水まわりの掃除には、洗剤いらずで汚れが落とせるマイクロファイバークロスやカットしたメラミンフォームスポンジなどが便利。※素材によっては傷をつけてしまう場合があるので使用前に確認を。

### 目につく汚れを取り除く ふだんのおそうじ

目に見えるホコリなどを中心に、汚れがある程度たまったら掃除します。毎日〜1週間に1回程度、家族構成や汚れ具合に応じて行いましょう。



ホコリが目につくタイミングで拭き掃除をしましょう。



床に物を置くなど、片付いていないと掃除の効率がダウン。整理整頓で掃除もスムーズに。

### 目の届かないところまでしっかり 念入りおそうじ

普段、掃除の行き届かないところを、しっかりと行います。例えば、毎週末に1か所ずつ1〜2時間、キッチン、トイレ・洗面室、浴室、リビング・ダイニングなど場所を決めてローテーションで行うのも一案。



月に1回は、普段目が届かない所を掃除。

レンジフードやコンロなどの頑固な油汚れを落とす掃除は、年末より体の動きやすい、暖かい時期に行うのがおすすめ。



※「ついでおそうじ」は、株式会社ダスキンの登録商標です(登録第5744384号)。

## この春から家族で「ついでおそうじ®」をはじめよう!

毎日使う場所につきやすい水あかやホコリ。頑固な汚れになる前に、家族みんなで「ついでおそうじ」を習慣にして、いつもきれいをキープしましょう。

### キッチン

コンロまわりの油污れ、シンクまわりの水あか、排水口のぬめりなど、ついですぐなら簡単に落とせます。調理や片付けのついでに掃除をするように習慣づけましょう。揚げ物をしたときには、換気扇まわりを手の届く範囲で拭いておけば、念入り掃除の軽減に。1日の終わりには、シンクまわりの水はねを拭き取っておくと、水あか防止になります。



#### ●食器洗いのついでに

シンク内の汚れをスポンジでこすって洗い流し、ゴミを取り除いておきます。水栓まわりは、から拭きしておきましょう。

#### ●調理が終わったら

コンロまわりは、調理後の予熱で温かいうちに、飛び散った油や煮汁などを拭き取っておきます。  
※火傷しないように気をつけましょう。

### リビング・ダイニング

家族が集まるリビングやダイニング、廊下などはホコリがたまりやすい場所。特に小さな子どもがいたり、ペットを飼っている場合はこまめな掃除が必要になります。毎朝、目が届く範囲のホコリを取っておくだけでも、普段の掃除がぐんとラクに。また、効率よく掃除するには、収納を見直し、部屋を片付けておくこと。自動で掃除してくれるロボット掃除機などを取り入れてもよいでしょう。



#### ●「朝一番」または「帰宅してすぐ」の習慣に

モップは朝一番か帰宅後すぐの、ホコリが床に積もっているタイミングでかけると効率的。いきなり掃除機をかけるとホコリが舞い上がります。窓を開けたり、エアコンをつける前に行いましょう。

### バスルーム

水あか、カビなどがつきやすいバスルーム。お湯がまだ温かいうちに掃除すれば、洗剤を使わなくても汚れが落ちやすいので効率的です。最後に入浴した人が浴槽やカビが生えやすい浴室の隅をこすり、シャワーで洗い流す習慣にしましょう。

さらに、水シャワーをかけて温度を下げ、タオルやスクイジーで水気を取り除いておけば、結露防止、カビ予防になります。



#### ●風呂から上がるついでに

各自が風呂から上がるときに、飛び散ったシャンプーや石けんなどをシャワーで洗い流しておくだけでも汚れを減らせます。洗面器、椅子なども忘れずに。

### 洗面室

石けんかすや水あかを放置していると、こびりついて頑固な汚れに。顔を洗ったり、歯磨きをしたついでに洗面ボウルをこすり洗い。水栓金具もマイクロファイバークロスで磨いておけばぴかぴかに。鏡に化粧品や歯磨き粉が飛び散ったときはすぐに拭き取りましょう。



#### ●顔や手を洗ったついでに

水で湿らせたスポンジでボウル全体をこすり、水洗い。タオルを取り替えるときは周辺の水はねを拭いておきましょう。

### トイレ

尿はね、尿汚れを放置しておくと、落ちにくい尿石やにおいの原因に。使用後は除菌シートなどで便器まわりをさっと拭く習慣に。水に流せる除菌シートやトイレトペーパーにスプレーするタイプの除菌剤が便利。手洗いタンクは、カットしたメラミンスポンジでこすって水あか防止を。



#### ●汚れがこびりつく前に

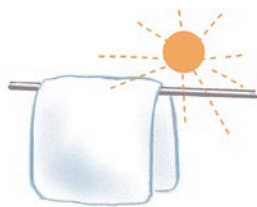
トイレを使用したら、ブラシでこすり、洗い流しましょう。

# 寝室の掃除と 寝具のお手入れ

一日の疲れを癒やす寝室は、いつもきれいにしておきたい場所。普段からこまめに掃除をして、清潔を心掛けましょう。



掃除機をかけるときは窓を開けて換気を。カーペットの場合は、ゆっくりと掃除機を動かして、しっかりホコリを吸い取ります。



ふとんは定期的に天日干しを。干す頻度は素材によって異なります。

- 羽毛ふとん  
月に1～2回、片面1時間程度
- 綿や合織のふとん  
1週間に1～2回、片面2時間程度
- 羊毛ふとん  
1～2週間に1回、片面2時間程度



枕は両面に風が当たるように、竿を2本渡した上に置くなどして干す。

## 寝室の掃除

### ホコリや湿気の原因は

寝室では、ふとんや衣類、カーテンなどの布製品が多く、繊維からホコリが発生します。また、人は寝ている間に、約コップ1杯分の汗をかきます。湿度が高くなると、ダニやカビが発生しやすくなります。こまめな掃除と換気を心掛けましょう。窓が開けられない花粉の飛散が多い時期は、空気清浄機を活用しましょう。

### 床掃除のタイミング

ホコリは人の動きなど、空気が大きく動くと、舞い上がってしまいます。フローリングの場合は、起床後すぐなど床にホコリが積もっているときに、モップをかけて取り除いてから掃除機を。カーペットの場合はホコリを舞い上げず吸着するので、こまめに掃除機をかけて取り除きましょう。

## クローゼット

クローゼットは衣類から発生したホコリがたまりやすい場所。床面のホコリはモップなどで取り除き、掃除機をかけます。衣類の詰め込み過ぎや汗などはカビ発生の原因に。帰宅後の衣類は乾かしてからしまい、定期的に扉を開けて空気を通しましょう。



衣類を整理し、詰め込み過ぎないように。衣替えの時期には、全て出して、徹底的に掃除を。

## 寝具のお手入れ

### ふとん

ふとんは定期的な天日に干して、湿気を取り除きます。天気の良い日の10時～15時を目安に干し、湿度が上がる前に取り込みましょう。生地の傷みや汚れを防ぐために、カバーをかけたまま干します。また、ふとんをたたくと詰め物の繊維が傷みます。表面のホコリはブラシをかけてはらう程度にし、内部のホコリやダニは、掃除機にふとん用ノズルをつけて吸い取りましょう。



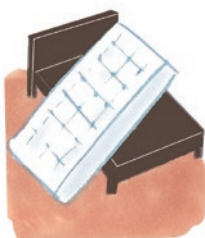
布に潜んだ細かなハウスダストを吸い取る、ふとん専用のクリーナーも便利。

## シーツやカバー

汗や汚れがついたシーツやふとんカバーを使い続けていると、寝具に浸透してしまいます。1週間に1回を目安に、洗濯をしましょう。顔や頭が直接触れる枕カバーもこまめに洗濯をしましょう。

### マットレス

天気の良い日に窓を開け放し、シーツなどを外してベッドサイドに立てかけ、湿気を逃します。また、スプリングを長持ちさせるためには、時々上下を置き換えたり、裏返すようにしましょう。



## 快眠のための寝室環境

### ● 温度と湿度

快適な眠りのための室内温度は夏は24～28℃、冬は13～21℃、湿度は50%前後。ふとんの中の温度は季節に関係なく33℃前後、湿度は50%前後といわれます。エアコンや寝具、パジャマで季節に応じて調節をしましょう。

### ● 照明

夜にまぶしい光を浴びると寝つきが悪くなるといわれます。寝室は、ほかの部屋よりも暗めでやさらかな光がおすすです。ベッドサイドに間接照明を置いたり、シーンに応じてリモコンなどであかりを切り替えられると便利です。



### ● ホコリの発生を防ぐ

ベッドまわりにホコリがたまらないようにできるだけ家具を少なく、物を外に出さないようにしましょう。衣類もなるべくクローゼットにしまうようにしましょう。カーテンもホコリを吸着するので季節ごとに洗濯を。



わが家の将来について考えよう!

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

(単位:万円)

## 春だからこそできる、これからの家計管理

春といえば、新生活がスタートする人も多いでしょう。この機会に、将来のライフイベントを確認し、生活費を棚卸してみませんか？ わが家の家計診断が自分でもできますよ。

### わが家のライフプランを予想してみよう

まずは、わが家のライフプランを考えてみましょう。ポイントはこれから家族がどのようなライフイベントを経て、どれくらいの収入と支出があって、貯蓄は将来どのようになるかを簡単に予想していくことです。右のようなライフプラン表を作成してみましょう。問題点や気を付けるべきポイントなどが浮かび上がり、それらを回避する方法も見つかります。

### 新生活が始まる月の収支を確認すると、1年がスムーズに

支出を減らすことを考える前に、どれくらいのお金を使っているかを再確認することが大切です。細かな出費や年間で支出している年会費、税金、保険料などもリストアップしましょう。そして、ここで減らせる支出がないかをチェック。まずは保険料や通信費などの固定費から、その後にレジャー費や洋服代などの生活費を見直すといいですね。例えば4月から新しい生活が始まる人は、4月にチェックしておく、有効です。最初の生活スケールが今後、大きく影響してくるからです。そして、この機会にこれからの家計をコントロールすることを考えてみましょう。

### ライフプラン表(例)

	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後
名前/年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年
A介	30歳	31歳	32歳	33歳	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳
B子	28歳	29歳	30歳	31歳	32歳	33歳	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳
C太郎	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
ライフイベント		マイホーム購入		車購入	幼稚園入園		小学校入学		記念旅行		
【収入】											
A介	400	400	400	400	400	460	460	460	460	460	500
B子	—	50	50	50	80	80	100	100	100	150	150
収入合計	400	450	450	450	480	540	560	560	560	610	650
【支出】											
生活費	350	350	350	350	380	380	400	400	400	420	420
イベント資金		800		250	10		20		100		
支出合計	350	1,150	350	600	390	380	420	400	500	420	420
【年間収支】	50	-700	100	-150	90	160	140	160	60	190	230
【貯蓄残高】	900	200	300	150	240	400	540	700	760	950	1180

#### ●STEP1 — ライフイベントを整理

家族の年齢と名前、特別なお金が必要なイベント(学校入学、旅行、車購入、リフォームなど)を記入。予定でよいので、将来の夢を含め全て記入。

#### ●STEP2 — お金の流れを把握

【収入】…今後の働き方をいろいろなパターンで想定し、予想額(手取り額)を記入。共働きの場合はそれぞれの収入を記入し、年間合計を出す。

【支出】…1年間の基本的な生活費(毎年使っているお金)とイベント資金は分けて記入。1年間の収入から貯蓄できたお金を引けば、実際に使った金額がわかる。

【年間収支】…1年間の収入合計から支出合計を差し引いて算出。

【貯蓄残高】…前年の貯蓄残高と年間収支から、貯蓄高がどのように増減するかを計算。

#### ●STEP3 —

#### 将来の貯蓄高を確認し、対策を考える

貯蓄残高はどのように推移したかを確認し、少し心もとないと感じたなら、どうすればいいかを考えます。対策としては、「収入を増やす」「支出を減らす」の2つにしばられます。

収入を増やすには、資金が多くなると低金利の今は、運用で増やすのは難しいもの。働き手を増やす(無職→パート、正社員)、収入の額を増やす(副業、キャリアアップなど)しかありません。それぞれできることが限られていますが、可能性を考えてみましょう。

## Daiwa House News

### 「Google Home※」を活用した「コネクテッドホーム」を提案

### ダイワハウスのコネクテッドホーム「Daiwa Connect(ダイワ コネクト)」

ダイワハウスでは、さまざまな住宅設備や家電がインターネットでつながることにより、便利で豊かな暮らしをつくる、コネクテッドホーム「Daiwa Connect(ダイワコネクト)」プロジェクトを開始しました。「Google アシスタント」を搭載した「Google Home」により、「声」によって家電をコントロール。例えば、「OK Google, 起きたよ」とGoogle Homeに挨拶すると、自動的にカーテンが開き、照明が点灯し、朝の支度を楽に

「OK Google, 行きます」と声を掛けると、自動でカーテンが閉じ、照明や家電がオフ。お掃除ロボットが始動し、出掛けている間に部屋をきれいにしてくれます。また、家を留守するときには、スマートフォンでペットの様子を確認できるなど、ネットワークを通して住まいを見守ることができます。「Daiwa Connect」は、省エネに貢献し、家事の効率化や健康への配慮をする、これまで以上の安心・安全がかなう住まいです。



Google Homeによるコネクテッドホーム「Daiwa Connect」は、ヒト・モノ・データとコネクテッドし、住む人にまったく新しい暮らしを提供します。

※ Google, Google Home は、Google LLC の商標です。

「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。

すてきな香りと  
幸せを手に入れた！

●コンパクトなアロマディフューザーをやっと手に入れました。マイルームで快適に過ごしています。すてきな香りに包まれて、あー幸せ。いつも楽しみに「暮らしにイイモノ」の商品を見ています。  
(兵庫県／ちえさん)

子どもの絵はがき



けいちゃん/6歳



きこちゃん/5歳



ゆうごくん/7歳

暮らしが快適に！

●わが家のキッチンには食器や用具類で雑然としています。『くらしのレター』111号の「住まいかた 暮らしかた」では、いろいろな収納の仕方を教えていただきました。悩んでいた年末の大掃除については、「住まいのお手入れ」で換気扇や壁面など、日ごろのお掃除でできない所も計画的にすることを教えていただきました。いろいろな知恵が増えて、より快適な生活ができます。  
(佐賀県／N・Tさん)

納戸をクローゼットに。  
使い勝手よくするには

●4畳半の納戸をウォークインクローゼットのように使っています。コートやワンピースなど丈の長い服はパイプハンガー、オフシーズンの服は収納ボックス、日常に使う服は引き出しケースを利用して整理していますが、使い勝手が悪いです。将来的には部屋として使うかもしれないので、棚の取り付けなどの工事はしたくありません。いいアイデアがあれば教えてください。  
(大阪府／H・Kさん)



優雅なお風呂タイムが、  
カラスの行水に？

●2年前にダイワハウスで浴室をリフォームしました。60代夫婦2人暮らしなので、お風呂タイムを楽しくと思い、ミストサウナ、テレビをつけて優雅に過ごすことを夢見ました。しかし、現実には、食後にリビングでテレビを見ながらうたた寝し、気がつけば12時を過ぎて、カラスの行水。せつかくのミストサウナとテレビが泣いています。寒い冬を乗り切るために、がんばってお風呂タイムを過ごそうと思います。  
(大阪府／OGUちゃん)



掃除で傷やへこみを  
見つけてがっかり

●掃除をする機会が増え、気付かない間に傷やへこみ、クロスの破れなどができていて、がっかり。プロおすすめの家の修繕方法等の記事があればうれしいです。  
(三重県／K・Y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

和風ポテトサラダ 柚子こしょう風味

定番のポテトサラダをひと工夫。柚子こしょうと三つ葉を加えて、和風テイストに。マヨネーズに酢を加えると、さっぱりとした味わいになります。



材料 (3~4人分)じゃがいも…300g(2~3個)、紫玉ねぎ…1/4個、三つ葉…1/2株、A[柚子こしょう小さじ1/3~1/2、砂糖小さじ1/2、酢大さじ1、マヨネーズ大さじ2]

- 作り方
- ①じゃがいもは皮つきのまま、竹串を刺してすっと通るまでゆでる。
  - ②紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。三つ葉は軸は1cm長さに切り、葉はざく切りにする。
  - ③①を熱いうちに皮をむき、フォークなどで粗くつぶし、水気を切った玉ねぎを加え、Aで和える。三つ葉も加え、混ぜる。

Good things 暮らしにイイモノ



オーク材のタブレットホルダー

無垢の木の質感と精密なタブレットの組み合わせが、ユニークなタブレットホルダー。映画やミュージックビデオを楽しむ時間をおしゃれに演出します。



斜めにカットした2本の木をL字型につなぐとタブレットホルダーに。斬新なデザインはデンマークのデザイナーによるもの。接合部の着脱はマグネット。溝の部分はゴムになっているのでタブレットを傷つけず、しっかり支え、画面を横にして使用することもできます。

●nuance タブレットホルダー／4,860円(税込)。使用時のサイズ：W180×D165、直径39mm スリット幅9mm、重量約270g 問い合わせ：WEBO TEL.078-391-1359

収納するときは、1本につなげてコンパクトに。

ほどよくつながる部屋

● 3歳の子ども部屋を勉強机のある3畳の部屋とベッドがある6畳の部屋に分けました。キッチンにつながる部屋なので、気配を感じられ、ほどよい距離感です。  
(富山県／H・Sさん)

電車が自在に走り…

● 3歳の長男の子ども部屋は、リビング。至るところに「駅」「踏切」「鉄橋」を設けて電車を自在に走らせ、そのアイデアには脱帽。でも片付けが好き

な私には悩みのタネ。

(埼玉県／R・Aさん)

いつになったら片付け？

● 3歳の息子の部屋は足の踏み場もなくおもちゃが散乱し、ただの物置き部屋に。いくつになつたら自分で片付けができるようになるのか。親の私も片付けが下手なので心配です。  
(神奈川県／E・Uさん)

わが子は満足！

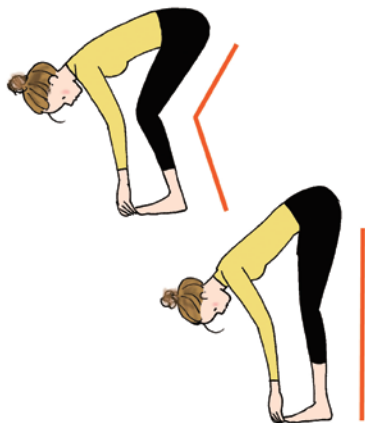
● 部屋にこもって出てこなくなるのを避けるため、大人の部屋にスペースをつくっています。わが子はこれでも十分満足しているようです。  
(静岡県／カズエさん)

Health & Relax からだにイイコト

前屈をしよう

長時間座り続ける“座り過ぎ”は健康に悪影響を与えるといわれています。腰への負担はその代表的なもの。座り続けることで、腰痛と関わりの深い、腰からももの裏側の筋肉の柔軟性が低下してしまいます。また、前屈が苦手だと腰痛になりやすいといわれます。時々これらの筋肉をしっかり伸ばして柔軟性を維持し、腰痛を予防しましょう。

- ① 両脚を腰幅程度に開いて立ちます。膝を軽く曲げて両手で爪先を触ります。
- ② 息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばします。無理して膝を完全に伸ばす必要はありません。ももの裏が気持ちよく伸びるところで20～30秒止めます。
- ③ ゆっくりと元に戻ります。数回繰り返しましょう。



Gardening 植物と暮らす

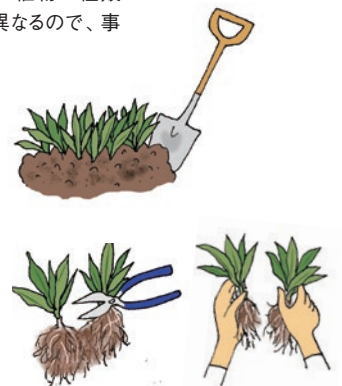
しゅっこんそう  
宿根草の株分け

宿根草は花が咲き終わり、地上に出ている部分が枯れても、土の中で根は生き続け、翌年も花を咲かせる草花。株分けをすることで株を増やすことができ、また元気に育ちます。

● 株分けの手順

宿根草は古い根がびっしり詰まってしまうと、新しい根が育ちにくくなります。植物の生育に応じて、普通は3～4年ごとに株分けを行い、古い根を取り除きます。夏や秋に咲く宿根草は春に、春に咲く宿根草は秋に、新芽のつく前に行います。植物の種類によって根の形状や芽のつき方が異なるので、事前に確認しておきましょう。

- ① 根や株を傷めないように、スコップで株のまわりを広めに掘り上げる。土を落とし、古い根や腐っている根を取り除く。
- ② 両手で株の根元を握り、引き裂くように分ける。手で分けられない場合は清潔なはさみを使う。1株に芽が3～4つ、つくように、程よい大きさに分ける。
- ③ 根が乾かないうちに植え付け、水をたっぷり与える。



手で分けられないときは、根元にはさみを入れてから、手で引き裂く。