

くらしのレター



食卓を楽しくするモノ

木のぬくもりを

カッティングボード

パンやチーズをカットして、そのままプレートとして使えるカッティングボード。ホームパーティーでは、ローストビーフを丸ごとテーブルで切り分けるなど、1枚あると日常からおもてなしまでさまざまなシーンで活躍します。

woodpecker(ウッドペッカー)のカッティングボードは、堅くて頑丈な山桜を使い、しっかりした重さと安定感があります。持ち手や側面の仕上げも優雅ですてき。使い込むほどにナイフの切り跡も味わいとなり、愛着がわいてきます。乾燥してきたら天然オイルで手入れしながら、大切に使い続けたいですね。

●山桜のカッティングボード

木の持ち味を生かした、暮らしの道具づくりを手掛ける woodpecker。堅くて頑丈な山桜のカッティングボードは、ブレッドナイフなどのギザギザした刃にも対応。天然オイル仕上げ。

(写真奥)丸 / W320×D220×H23mm・10,044円、(手前)小 / W345×D130×H23mm・8,100円

※価格はいずれも税込み

問い合わせ：woodpecker

TEL.058-372-3030

お掃除の基本を知って効率よく！

普段、掃除を何気なく行っていますか。一度、手順や洗剤・道具の使い方などを見直してみよう。正しい手順で行うことで、掃除がラクになるかもしれません。知っておきたい、掃除の基本をご紹介します。

汚れをためずに計画的に。
動線や手順もチェック

汚れがいたら軽いうちにこまめに取り除けば、掃除は簡単にすみます。毎日する場所、週1回する場所、月に1回念入りにする場所などに分け、無理せずできる範囲で計画を立てましょう。汚れの種類や状態を知り、どこをどのように掃除するか、動線や手順を確認しておくことも大切です。

掃除する場所の材質を確認し、適切な道具と洗剤を

住まいには、さまざまな素材が使われています。知らないまま掃除をすると、かえって汚れを広げたり、素材を傷めてしまうこともあります。掃除を始める前に、掃除する場所の材質を確認しておきましょう。また、効率よくきれいにするために欠かせないのが、洗剤や道具類。特性や正しい取り扱い方を知って、上手に使いこなしましょう。

掃除の手順を知っておこう！

掃除を行うときは、最初に手順を確認しておく、ムダなくスムーズです。



掃除の基本は「上から下へ」

ホコリは上から下へ落ちるので、掃除は高い場所から始めて、低い場所で終わるようにします。床掃除をした後で、家具などのホコリやゴミを払うと、それが下に落ちて、再度掃除することになります。

「奥から手前へ」で効率よく

床掃除をするときは、掃除をしたところを踏んで汚さないように、出入口から遠い奥から、手前に向かって進めましょう。特にワックスかけを行うときは、乾くまで歩けないことになるので注意を。



洗剤を使うときは「下から上へ」

洗剤を使って掃除するときは、下から上へ行きます。逆に行くと、液だれしたときに跡が残って取れない場合も。拭き取りも下から上が基本です。



洗剤は直接かけない

洗剤を汚れに直接かけると、ムラやしみの原因になったり、素材を傷めることもあります。洗剤を使用するときはまず、スポンジやぞうきんにつけて、目立たない場所で試してから行いましょう。



「軽い汚れからひどい汚れへ」

まずはマイルドな洗剤で軽い汚れを落とし、それでも落ちないひどい汚れはもう少し強い洗剤を使います。このステップで素材に影響がないかをチェックしながら作業を進めると、大きな失敗が防げます。



洗剤と道具を使いこなして汚れを落とす

汚れの種類によって、掃除方法が異なります。掃除する場所の材質を確認し、洗剤や道具を使い分けて効率よくきれいにしましょう。

素材を傷めない掃除方法を

掃除を始める前に、掃除をする対象面の材質をチェック。特に水を吸い込む素材か、はじく素材かによって、掃除の仕方が変わってきます。対象面に水滴を落としてみ、すっと吸い込めば、水を吸う素材です。プリント合板のように一見、木のように見えて紙の場合もあるので、慎重に見極めましょう。

洗剤の特性を知り 汚れに応じたものを選ぶ

洗剤には、場所ごとにキッチン用、住居用、浴室用、トイレ用などがあり、さらに油污れ用、カビ用など汚れの種類によって細かく分類されています。洗剤の液性や種類を確認し、汚れの具合に応じて必要なものを選びましょう。ついてすぐの汚れなら、水やお湯で落とせる場合もあります。まずは、水拭きをして、落ちない部分に洗剤を使いましょう。使用説明を確認し、洗剤は混ぜて使用しないこと。特に塩素系の漂白剤「混ぜるな危険」の表示には注意が必要です。

道具を選んで正しく使う

使いやすい道具を選ぶことで、効率よく汚れが落とせます。クロスやブラシもさまざまな種類があるので、汚れの種類や掃除する場所に応じて使い分けましょう。さらに正しく使いこなすことも大切です。例えば、掃除機の場合、ゴシゴシと力を入れて速く動かすより、前方に押してから手前に引くまでゆっくり時間をかける方が、吸い取るゴミの量が多くなります。また、道具が汚れているときれいに掃除できません。こまめにメンテナンスをして、機能を発揮できるように保ちましょう。

●水を吸い込む素材

紙、布、木材(素木)、しっくい、皮、土壁など。水や洗剤を使うとしみの原因になります。

●水を吸い込まない素材

塩化ビニール、化粧合板、プラスチック、ガラス、金属など。水や洗剤を使うことができますが、洗剤によっては、変色するものもあります。目立たない場所で確かめてから使用すると安心です。

●洗剤の液性と 適する汚れの種類

- ▶酸性…尿石、こびりついた石けんかす、水あかなど。
- ▶弱酸性…湯あか、軽い石けんかすなど。
- ▶中性…付着後、長時間経過していない、軽い汚れに。
- ▶弱アルカリ性…一般的な汚れから、皮脂汚れやたばこのヤニなど、広範囲の汚れに適用。
- ▶アルカリ性…頑固な油污れ、しみなど。

※酸性やアルカリ性は洗浄力は高いが、素材に与えるダメージや皮膚や目に与える刺激が大きい。酸性タイプのは塩素系漂白剤と混合すると危険なので注意を。



障子など水拭きできない場所は、はたきや柔らかいブラシで、こまめにホコリを取り除く。

洗剤の種類

合成洗剤

主成分は界面活性剤。油と水を結びつけやすくする働きによって、汚れを素材から引き離して落とします。液性は酸性・弱酸性・中性・弱アルカリ性・アルカリ性の5段階。

洗浄剤

主に酸やアルカリの化学作用で汚れを落とし、一般的に合成洗剤よりも強力。キッチンや浴室・トイレなどのしつこい汚れ、カビ取りなどに使用します。

研磨剤

こびりついた汚れをこすり落とすときに使います。粉末タイプよりクリームタイプの方が粒子が細かいので、素材を傷つけにくい。クレンザーは界面活性剤に研磨剤を加えたものです。

漂白剤

しみや汚れの色素を化学反応によって分解し、白さを回復。酸素系より塩素系の方が強力です。還元型は鉄さび汚れや、塩素系漂白剤で黄色に変色したものを元に戻す働きもあります。

クロス

ぞうきん

吸水力があり、汚水や洗剤分を拭き取るのに適しています。乾拭きなどの際は繊維が残ってしまう場合もあるので注意。

マイクロファイバー クロス

超極細の繊維が微細な汚れをからめ取るので、洗剤を使わず、水拭きだけでもきれいに。繊維や毛羽が残らないので、乾拭きにも適しています。



ブラシ

例えば、サッシの溝にたまった汚れをかき出す際には、毛足が長いサッシブラシが便利。掃除する場所によって、ブラシを使い分けましょう。



窓まわりの お手入れ

春の訪れとともに、外の景色も明るくなってきました。でも、窓ガラスが汚れていると、室内は暗い印象に。お手入れをして、爽やかな風を呼び込みましょう。

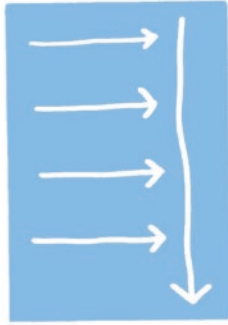


窓掃除は外側から始めましょう。

窓ガラスの水拭きはスクイジーを使って手軽にきれいに！



スクイジーはひと拭きごとに、ぞうきんで汚れを拭き取ってきれいにしましょう。



スクイジーは「左から右」など、1方向に動かします。最後に縦方向に動かし、端にたまった汚れを取り除きます。

汚れの原因は？

室内側のガラスには、手あか、ホコリ、キッチンからの油煙、たばこのヤニのほか、結露による汚れも付着。外側のガラスや網戸には、土や砂、黄砂、花粉、排気ガスなど。環境によっても左右されます。

窓掃除に適した日は？

窓掃除は、湿気の多い曇りの日や雨上がりを避けましょう。適度に湿度があると汚れがゆるんで落とすやすく、水や洗剤が乾きにくいので拭き跡が残りにくく、きれいに仕上がります。また、日差しが強いと、まぶしすぎてガラスの汚れを見逃しやすいので、昼間より朝や夕方方が適しています。

窓掃除の順序は？

窓ガラスをきれいに拭いても、網戸やカーテンが汚れていると、再度汚れが付着してしまうことに。まずは、カーテンをはずして洗濯。その間に、網戸をきれいにしてから、窓ガラスを拭きます。汚れやすい外側から始めると、内側の汚れや拭き残しが見つけやすくなります。その後、サッシの下枠などの掃除をします。

窓ガラス

● 普段のお手入れ

ハンディーモップなどでホコリをこまめに落とし、掃除機をこまめにかけ、汚れを落としましょう。窓の枠についた汚れは、乾いた布で拭き取っておきましょう。

● 汚れてきたら水拭き

汚れがこびりつかないよう、ホコリを払ってから、スプレーやスポンジなどで窓全体を水でぬらします。スクイジーを使って水を切れば、むらなくきれいに仕上げることができます。その後、丸めた新聞紙で乾拭きすれば、びかびかになります。

● 頑固な汚れは？

水拭きで落ちない汚れは、窓ガラス専用洗剤を使います。洗剤が残らないように、乾拭きをしておきましょう。

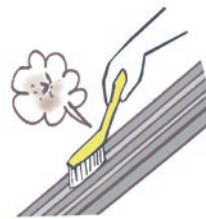


乾いた布に洗剤を吹きかけ、汚れを拭き取る。

サッシ

● 普段のお手入れ

サッシ下のレールにたまった砂や土などは、サッシブラシを使ってかき出します。取り切れない細かな汚れは掃除機で吸い取りましょう。



● こびりついた汚れは？

割り箸に布を巻き付け、中性洗剤を薄めた液を含ませてこすり取ります。固く絞ったぞうきんで水拭き、乾拭きをしておきましょう。



網戸

● 普段のお手入れ

ハタキやブラシでホコリを落とすおきます。汚れがたまってきたら、網戸に新聞紙を貼り、反対側から掃除機で吸い取りましょう。



● ひどい汚れは？

ホコリを取り除いてから、網戸全体をスプレーなどで水でぬらし、薄めた中性洗剤を含ませたスポンジでこすり洗います。取り外せる場合は、浴室や屋外で丸洗いすれば、すっきりきれいになります。

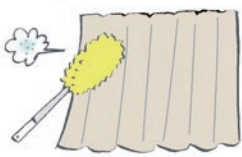


両側から、スポンジで挟むようにしてこする。

カーテンのお手入れ

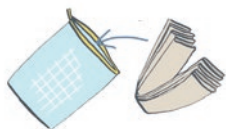
● 普段のお手入れ

カーテンはホコリや手あか、たばこのヤニなどで意外と汚れています。普段からハタキをかけてホコリを払っておきましょう。また、カーテンレールのホコリもこまめに取り除き、固く絞ったぞうきんで水拭きをしておきましょう。



● 定期的に洗濯を

ドレープカーテンは年1回、レースカーテンは年2～3回は、洗濯を。ラベルをチェックし、洗濯機で洗えるものは、おしゃれ着用中性洗剤を使用し、弱水流で洗います。しわにならないよう脱水は短く、カーテンレールにつるして、自然乾燥させましょう。



ホコリを払ってから、びょうぶ量みにしてネットに入れて洗濯機へ。

ねんきん定期便、確認していますか

老後の生活に大きな影響がある「公的年金」。実際にいくばく受給できるかご存じですか？年金制度は複雑でわかりにくいといわれますが、まずは自分の年金について、「ねんきん定期便」で確認しておきましょう。老後の生活設計もここから始められます。



毎年、誕生日に送られてくるよ！

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

■年金加入期間は足りていますか？

まずは、年金加入期間をチェックしましょう。はがき表面の上の部分「1. これまでの年金加入期間」に記載されています。年金の受給には120月(10年)以上の加入が必要です。

※平成29年7月31日以前は、300月(25年)以上の加入期間が必要でした。

●50歳未満に送られてくる「ねんきん定期便」を例に、確認のポイントをご説明します。

1…これまでの加入期間

国民年金には、会社員や公務員が加入する第2号被保険者(この定期便では「厚生年金」と記載)、その扶養配偶者(年収130万円未満)の第3号被保険者、それ以外(自営業者、学生等)の第1号被保険者の3種類がある。定期便にそれぞれの加入期間が記載されており、この合計期間が120月(10年)以上あると老齢年金の受給資格が得られる。

平成29年度「ねんきん定期便」(50歳未満)はがき表面一部 ※日本年金機構ホームページより

■将来の年金額はどれぐらい？

次に、将来受給できであろう年金額を確認しましょう。50歳未満と50歳以上では、記載内容が違います。50歳未満の場合は、はがき表面の下の部分「2. これまでの加入実績に応じた年金額」に、現時点での実績による年金額(年額)が記入されています。50歳以上になると、「2. 老齢年金の種類と見込額」という欄に、より具体的な内容が記載されています。

■加入履歴は必ずチェックを

裏面には直近1年間の加入履歴が記載されています。また、35歳、45歳、59歳のタイミングでは封書で「ねんきん定期便」が送られ、全加入履歴が確認できます。これらの記録は将来の年金額を決める大切なものです。特に転職のタイミングなどは要注意。漏れがないかを確認しておきましょう。

1. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として300月以上の受給資格期間が必要です。なお、平成29年8月以降については、原則として120月以上の受給資格期間が必要です。)

国民年金(a)				船員保険(c)	年金加入期間合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	合算対象期間等 (うち特定期間) (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金計 (未納月数を除く)					
月	月	月	月	月	月	月	月
厚生年金保険(b)							
一般厚生年金							
公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)		私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)		厚生年金保険計	月	月	月
月	月	月	月	月	月	(月)	月

2. これまでの加入実績に応じた年金額と 【参考】これまでの保険料納付額(累計額)

	加入実績に応じた年金額(年額)	保険料納付額(累計額)
(1) 国民年金	老齢基礎年金	国民年金保険料(第1号被保険者)
	円	円
(2) 厚生年金保険	老齢厚生年金	厚生年金保険料(被保険者負担額)
一般厚生年金被保険者期間	円	円
公務員厚生年金被保険者期間(国家公務員・地方公務員)	円	円
私学共済厚生年金被保険者期間(私立学校の教職員)	円	円
(1)と(2)の合計	円	円

この「ねんきん定期便」の表示内容については、[ねんきん定期便 見方](#) [検索](#) 「通知書の見方を調べる/日本年金機構」をご覧ください。

2…これまでの加入実績に応じた年金額

現時点での実績による国民年金からの老齢基礎年金、会社員や公務員の給料に応じて保険料を納めていた老齢厚生年金の2つの年金額が確認できる。将来受け取る年金額は、これからの加入により増えていく。国民年金は加入期間に比例して年金額が増え、目安として1年加入で年金額は2万円の増加(年額)。60歳まで何年加入するかで将来の年金額を計算してみるとよい。厚生年金は将来の給与によって受給額も変わる。

50歳以上の場合は、「2. 老齢年金の種類と見込額」という欄に、このまま年金を加入し続けた(給料も同額)と仮定して計算された年金見込み額が記載されている。厚生年金に関しては誕生日によって受給開始年齢が違うので、いつからどの年金が支給されるかも書かれている。

Daiwa House News

ダイワハウスの住まいと暮らしの情報アプリ「おうちアプリ」で、旬の情報をキャッチしよう！

ダイワハウスが提供する「おうちアプリ」では、「お金のこと」「間取りと暮らし方」「テクノロジー」「暮らしのヒント」など、幅広いカテゴリーで、住まいと暮らしに役立つ情報を提供しています。「くらしのレター」のバックナンバーも閲覧できます。カタログなどの資料請求や、お近くの展示場、イベント・キャンペーン情報の検索

も可能。また、メールマガジンに登録すれば、住まいに役立つ資料がダウンロードできたり、最新情報をメールで逃さずチェックできます。これから家づくりを検討する方はもちろん、暮らしをもっと快適にしたいと思っている方は、住まいに関する情報収集にぜひお役立てください。



画像はイメージです



「おうちアプリ」のアイコン

ダウンロードはこちらから！



iOS



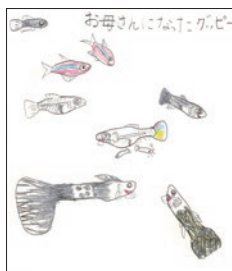
Android



ゆなちゃん/4歳



Y・Kくん/5歳



あきとくん/9歳

子どもの絵はがき

●家のキズについて特集をしてほしいです。日々生活することにより、できてしまうキズをどのようにに補修、対応、予防することができているか。新築なので、ピリピリしながら生活しています。

(山口県/パパさん)

「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。

犬と仲良く暮らしたい

●犬を飼いたいと思っていたので、「くらしのレター」112号の「猫や犬と、仲良く暮らす」が大変参考になりました。シニアペットとのつきあい方も書いてあり、動物と暮らしたいのであれば、シニアになった時のことも考えてから暮らすべきだと、今さらながら気がつきました。来年の今頃は犬と仲良く暮らせているといいなあ、想像しています。

(東京都/T・Mさん)



結露の理由に納得。

マリネにはラー油をプラス

●「住まいのお手入れ」の結露の防ぎ方が参考になりました。石油ストーブをつけると結露するので、「そんなに湿気があるのかな？」と思っていたのですが、呼吸などからも発生しているんですね。レシビに載っていた「スモークサーモンと大根のマリネ」ですが、私だったらマリネ液に少しラー油を入れると、刺激があつていいと思います。

(大阪府/ルッコラさん)

換気を心掛けて結露を予防

●『くらしのレター』112号の「住まいのお手入れ」の結露を防ぐ冬の暮らし方を参考に、部屋の隅にあったサーキュレーターを使用したり、使っていない部屋、寝室の換気を心掛けています。今まではなかなか知識を得ることができ、正しいお手入れができることをうれしく思います。

(滋賀県/トーマスさん)

子育てにびったりなすてきなリビングは？

●おしゃれなリビングに憧れているのですが、あまりこだわり過ぎたら、子どもにとつて過ごしにくい場所になるのではないかと不安です。子育てにびったりな、すてきなリビングについて知りたいです。

(香川県/M・N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

豆腐のレアチーズケーキ

ほのかな大豆の風味とヨーグルトの酸味があつさりとした味わいのレアチーズケーキ。桜の香りのシロップで春らしさをプラス。



作り方

- ①ビスケットをビニール袋に入れて、麺棒などでたいて細かく砕き、溶かしバターを加え混ぜる。器の底に敷く。
- ②室温に戻したクリームチーズをボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜる。Aを順番に加え、そのつど混ぜる。
- ③粉ゼラチンに水大さじ3を加えてふやかし、ラップをかけて電子レンジで30秒ほど加熱して溶かし、②に加え混ぜる。
- ④①に③を入れ、冷蔵庫で3時間ほど冷やし固める。食べるときに桜シロップをかける。

材料 (4~5人分)

クリームチーズ…100g
A[砂糖30g、プレーンヨーグルト100g、絹ごし豆腐150g]
粉ゼラチン…3g
ビスケット…100g
溶かしバター…50g
桜シロップ…適量
※桜シロップの作り方/水に漬けて塩抜きをした桜の塩漬け10個、砂糖100g、水100mlを5分ほど煮て、冷ましておく。

Good things 暮らしにイイモノ



ラップ&キッチンペーパーホルダー
市販のラップやホイル、キッチンペーパーを美しく収納。マグネットで冷蔵庫の扉に貼っておけるので、収納場所にも困りません。

生活感のあるラップやキッチンペーパーがすっきり。カラーパリエーションも豊富なので、コーディネートも楽しめます。ラップホルダーは直径4.3cm、幅22cmと30cmのラップやホイルに対応。中身が飛び出しにくく、スムーズにカットできます。キッチンペーパーもマグネットで固定すれば、必要な分だけさっと取り出して片手でカットできるので、調理中もスムーズです。

●(写真上から)ideaco キッチンタオルディスペンサー/(使用時最大サイズ)W252×D110×H125mm・3,564円、ideaco ラップホルダー22/W245×D54×H49mm・1,944円、ideaco ラップホルダーアール30/W316×D56×H49mm・2,484円 ※価格はいずれも税込み。

問い合わせ: イデア株式会社 フリーコール 0120-188-511

新しく
始めたこと

猫との楽しい暮らし

●猫2匹のための遊び場やごはん用のお皿をリネーアルし、キャットタワーをDIYしたい。喜んでくれるといいな。

(神奈川県/Y・Sさん)

もぎたての野菜を食べたい

●今年一番したいのは、家庭菜園。トマトやなすをもぎたてで食べたいですね。野菜の値上がりで深刻で、毎日野菜に飢えています。

(群馬県/らくださん)

すっきりしたい！

●狭いマンションから引っ越して12年。部屋も広々、クローゼットも程よくすき間があるはずだったのに…。いつのまにか収納に入りきらず、使用していない部屋に物が散乱。とにかくすっきりしたい！物を捨てたい！

(奈良県/カイさん)

新しい料理にチャレンジ

●新居に移り、キッチンが広くなったので、料理をすることが楽しくなりました。これからはいろいろな料理にチャレンジして、楽しみたいと思います。

(滋賀県/Maさん)

Health & Relax からだにイイコト

お尻まわりの筋肉をほぐそう

座り続けると、腰からももの裏側の筋肉が動かされず硬くなってしまいます。定期的に立ち上がることも大切ですが、この部分の筋肉を意識して伸ばすことが、腰痛予防の面からも大切です。今回は、お尻まわりの筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。お風呂上りに最適ですので、ぜひ試してみてください。

- ① あおむけに寝て、左のひざを立てます。左のももに右足首をかけ、右ひざを外側に開きます。
- ② 左ももの裏側を両手で持ち、息を吐きながらゆっくりと胸に近づけます。お尻周辺が気持ちよく伸びたら、そのまま20～30秒キープします。
- ③ ゆっくりと元に戻り、足をかえて行いましょう。できれば数回繰り返します。



Gardening 植物と暮らす

桜を愛でる言葉

桜は日本人にとっては特別な花。桜を愛でる風習は、平安時代の貴族の行事から現代まで受け継がれています。花見の楽しさを広げてくれる、桜を美しく表現した言葉も多くあります。

●花七日

桜の花は咲き始めてから満開を迎えるまでが7日ほど。盛りの時期は短くはかない、ということを例えた言葉です。

●花守(桜守)

桜を守り、育てる人のこと。一年を通して桜の様子を見守り、世話をする人たちの存在があるからこそ、毎年美しい桜が見られます。



●花明かり

夜の暗闇の中で、満開の桜が白く浮き上がり、ぼうっと明るく感じられること。幻想的な夜の花見もすてきです。

●花筏(はないかだ)

水面に散った花びらが流され、吹き寄せられた様子。散ってもなお美しい景色が楽しめます。

