

くらしのレター



毎日を心地よく ハーブを身近に

日常の何気ない人や自然、物との関わりの中で、喜びや安らぎを生むちょっとした工夫が、毎日の暮らしに心地よさをもたらします。春から初夏にかけて、園芸店の店先にはさまざまなハーブの苗が並びます。まずはお気に入りのハーブを1鉢、育ててみませんか。身近にハーブがあると香りに癒やされ、日々の成長に小さな発見があります。そして、摘み立てのフレッシュな香りは格別。毎日の料理にちょっと加えるだけで、おいしさをぐんとアップさせてくれるでしょう。

1種類ずつプランターに植えて木箱にまとめると寄せ植え風に。料理にはローズマリーやタイム、セージ、ハーブティーにはミントやレモンバームなどがおすすめです。

和を楽しむ、豊かな暮らし

自然を身近に感じ、季節の移り変わりを楽しんできた、昔ながらの日本の暮らし。住まいにも四季を通じて心地よく暮らす知恵が詰まっています。そんな昔ながらの和のよさをもう一度、今の暮らしに取り入れてみませんか。

四季を楽しむ日本の暮らし

四季のある日本では、季節の花を愛で、旬の食材を味わい、歳時の行事を大切に暮らしてきました。伝統的な日本の住まいでは屋外と室内がゆるやかにつながり、光や風、香りなど四季の移ろいを五感で楽しみ、自然を身近に感じられます。自然に寄り添い丁寧に暮らす、そんな暮らし方を見直してみませんか。

和室のよさを洋室にも取り入れる

畳の上に座って過ごす和室では、目線が低くなり、天井が高く開放的に感じられます。洋室にも低めのテーブルやソファなどを選ぶことで重心が下がり、くつろいだ雰囲気生まれます。また、インテリアにも和室で使われる木や土、和紙など、自然素材を取り入れることで、温かみのある空間が演出できます。



◆ 新茶でおもてなし

日本のお茶は緑茶を中心とした独自の文化。5月上旬の八十八夜の頃から6月には、新茶が出回り、この時期ならではののみずみずしい香りが楽しめます。丁寧に入れた旬のお茶でおもてなしを。



◆ 床座でくつろぐ

洋室の場合は置き畳やラグを敷き、座椅子を置いて、床座で過ごしてみましよう。目線を低くすることで、リラックス感が増します。い草や麻など肌触りがさらりとした素材を選ぶと、涼やかに過ごせます。

◆ 和紙のやさしいあかり

提灯や行灯のあかりは温かみがあり、気持ちが安らぎます。和紙を通した優しいあかりを取り入れて、心落ち着く時間を過ごしましょう。



◆ 季節に寄り添うコーナー

棚の上などに小さなディスプレイコーナーを。花や節句にちなんだ小物を飾り、床の間のように季節感を演出しましょう。

暮らしに小さな和を取り入れよう！

◆ 和の香りでリラックス

例えば扇子にも使われる白檀びやくだんの香りは、「涼を取る」といわれるさわやかな香り。スティック、渦巻き、コーン型などのお香なら、季節や気分に応じた和の香りが手軽に楽しめます。



和を取り入れて快適な空間をつくる

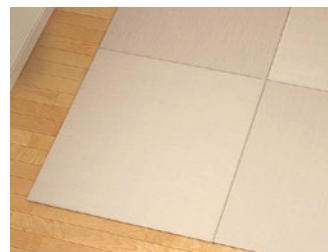
現代の暮らしに合わせて、和の建具や畳の素材、機能性、デザインも多彩に進化しています。洋室にも和室のよさを取り入れて心地よく暮らせる空間をつくりましょう。

座の暮らしを楽しむ タタミコーナー

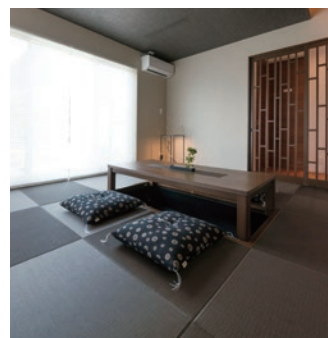
洋室にもちょっとしたタタミコーナーがあれば、家族だんらんや家事、おもてなしスペースとしても活用できます。また、手軽に畳スペースがつけれる置き畳もあります。最近では、縁のない正方形の琉球畳が、シンプルでモダンなインテリアになじみやすいと人気。従来のい草のほか、和紙を使用した畳もあります。撥水性があり、変色・退色に強く、カビやダニが発生しにくいなど機能性に優れ、カラーバリエーションも豊富です。



床をアップさせたタタミコーナー。下に収納を設けてスペースを有効活用。座面に腰をかけることもできる。



手軽に畳スペースがつけれる置き畳。



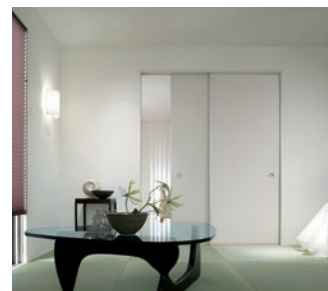
モノトーンの畳を用いた、スタイリッシュな空間。

和の建具で ゆるやかに仕切る

襖(ふすま)や障子などの和の建具は、空間をゆるやかに仕切ったり、開放したりできるフレキシブルさが魅力。洋室のドアのように遮音性はないかわりに、家族の気配を感じられ、障子は外からの光をやわらかに取り込むことができます。そんな特長を生かして洋室にも、隣室や廊下との間仕切りなどに取り入れると、新たな空間が生まれます。シンプルなデザインを選ぶと、洋風のインテリアにもすっきりなじみます。



隣室との間仕切りに、ナチュラルなインテリアとも合うシンプルなデザインの障子。



モダンな和空間を演出する襖。洋室とも一体感のあるコーディネートが可能。

古きよき工夫と 現代の技術を融合させる

縁側や軒下、通り庭…。日本の古きよき家屋には、内と外、部屋と部屋の境界を曖昧につなぐ「縁」が数多くあり、人と人、人と自然がゆるやかにつながっていました。ダイワハウスではそんな日本家屋の多彩な工夫と現代の技術を融合させ、自然と寄り添う空間を実現。懐かしくも新しい、そして心地よい和の暮らしを提案しています。



日本家屋の多彩な工夫と大空間・大開口の技術を融合させて実現した自然と寄り添う空間「和のグランリビング」。上部が開放された「オープン欄間障子」で空間をゆるやかに仕切ることができる。

TRY家(トライエ) コラムをチェック!

ダイワハウスのwebサイト「TRY家コラム」では、和室の基礎知識を紹介したコラムを掲載。ぜひチェックしてください。



※スマートフォン対応

エアコンのお手入れと部屋の夏支度

梅雨を迎える前に、部屋を清潔に整え、夏を快適に過ごせるように準備を。エアコンのお手入れも忘れずにしましょう。



エアコンは、冷房シーズンを迎える前にお手入れをしておきましょう。

家具の配置も見直して、風通しよく、すっきり片付いた部屋に。

エアコンのお手入れ

●掃除機能付きでもお手入れを

フィルターにホコリがたまつたままになっていると、冷房効率が落ちるだけでなく、ニオイやカビの原因にもなります。掃除機能付きのエアコンも冷房や暖房のシーズンの前後には必ずチェックを。汚れていたら外して手入れをし、ダストボックスにホコリをためるタイプは取り除いてきれいにしておきましょう。フィルターの奥にある冷却フィンなど内部の汚れやニオイがひどいときは、専門業者に相談しましょう。



ファブリックを涼しげなカラーに、夏らしく模様替え。

エアコンの外側と周辺

●エアコンの外側の汚れは固く絞ったぞうきんで水拭き後、乾拭きをしましょう。周辺の壁や天井も空気の流れでホコリがつきやすいので、ビニールクロスの場合は固く絞ったぞうきんで水拭きを。水拭きができない素材は、ハンディモップなどでホコリを払いましょう。

●室外機のまわりを片付ける

●室外機の吹き出し口がふさがっていると、冷房効率の低下や故障の原因に。室外機の前は空気がスムーズ流れるように片付けておきましょう。



夏仕様に模様替え

●家具の配置を見直して風通しよく

●エアコンの吹き出し口の下に、背の高い家具などがあると、せっかくの冷気が遮断されてしまいます。空気が室内を循環できるように、家具の配置を見直しましょう。また、壁に家具をびったりとくっつけていると、梅雨ときは特に湿気がたまり、カビ発生の原因になることも。壁から5cmほど離しておきましょう。

●整理整頓で見た目もすっきり

●家具の配置を決めたら、収納も見直して、すっきり片付けましょう。物が散らかっていると、見た目にも落ち着かず、また、掃除もしづらくなります。部屋を清潔にすることで、ダニやカビの予防にもなります。

インテリアを寒色系に

●インテリアを寒色系にすると、体感温度が下がる効果があるとされています。カーテンやクッションカバーなどのファブリックをブルーなどの涼しげな色に変えてみましょう。照明も暖かみのある電球色より、昼白色の方が涼しく感じます。

●肌触りのいい素材に

●スリッパやラグなどは、い草や麻、コットンなどさらりとした素材に。また、シーツやふんカバーなど寝具も麻などに変えると、肌触りが心地よく、眠りやすくなります。



緑のカーテンをつくる

窓際でつる性の植物を育てて、日光を遮る「緑のカーテン」。葉から水分を蒸散させて周囲の温度の上昇を抑える効果もあります。室内が涼しく快適になるうえ、植物の成長も楽しめます。



●おすすめの植物

ゴーヤー

暑さや病害虫に強く、初心者にも育てやすい。どんどん実がなるので、みずみずしいうちに収穫して食べましょう。苗の植え付けは5月中に行います。



朝顔

「琉球朝顔」「オーシャンブルー」と呼ばれる宿根草の朝顔は、1年草と比べて大きく育ち、一度植えれば毎年カーテンにできます。種まきは5月中、苗の植え付けは6月中旬までに。



介護保険、いざというときに使えますか

平成12年から施行されている公的介護保険。介護が必要になる時は突然やってきます。手続きをスムーズに行うためにも、事前に介護保険の知識や地域の情報を入手しておきましょう。



介護保険について
知っておこう!

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

40歳から加入。利用は65歳から

40歳になると介護保険の第2号被保険者となり、保険料を納めます。介護サービスの利用は、通常第1号被保険者となる65歳から、必要な状況に応じて、自己負担1割（高所得者※1は2割）で受けることができます。ただし、利用限度額が決まっています。

※1:合計所得金額が160万円以上、かつ本人と世帯内の他の第1号被保険者の「課税年金収入額+その他の合計所得金額」を合算した額が346万円以上（単身:280万円以上）の場合は自己負担2割。

まずは介護認定を

介護保険のサービスを受けるためには、まず介護認定を受けます。お住まいの市区町村の窓口申請しましょう。訪問調査や主治医の意見書などから決定されます。介護度は「要支援1～2」「要介護1～5」の7段階。介護度によって保険内で利用できるサービス、限度が決まります。

在宅、施設それぞれのサービスをチェック

利用できるサービスは大きく2つに分かれます。「在宅サービス」は自宅で訪問介護などを受けるもの、施設に通って利用するもの（デイサービスなど）があります。「施設サービス」は特別養護老人ホームなどに入所するもの。本人や介護をする家族などの状況によって、利用するサービスを選択します。これらは「ケアマネージャー」と呼ばれる専門家がケアプランを作成し、調整してくれます。

●第1号被保険者と第2号被保険者

種類	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上	40歳～65歳未満の医療保険（職場の健康保険や国民健康保険など）に加入している方
介護サービスの利用	介護や支援が必要と認定された場合	老化が原因とされた病気（特定疾病※2）により介護や支援が必要と認定された場合
保険料の納付	年金より徴収（一部口座振替等）	医療保険料に上乗せ

※2:特定のがん、関節リウマチ、初老期における認知症、パーキンソン病など。

●介護度と支給限度額

要介護度	身体の状態(例)	支給限度額(円)※3	自己負担額(円)※4	
			1割	2割
要支援	1 食事や排せつなどはほとんど一人でできるが、日常生活の一部に見守りや手助けが、必要な場合がある。	50,030	5,003	10,006
	2 食事や排せつなどはほとんど一人でできるが、時々介助が必要。	104,730	10,473	20,946
要介護	1 食事や排せつなどは一人でできることが多いが、部分的な介助が必要。	166,920	16,692	33,384
	2 食事や排せつに何らかの介助が必要とすることがあり、軽度の介護が必要。	196,160	19,616	39,232
	3 食事や排せつに一部介助が必要。中等度の介護が必要。	269,310	26,931	53,862
	4 食事に時々介助が必要、排せつは全面的な介助が必要。重度の介護が必要。	308,060	30,806	61,612
	5 食事や排せつは一人でできない。最重度の介護が必要。	360,650	36,065	72,130

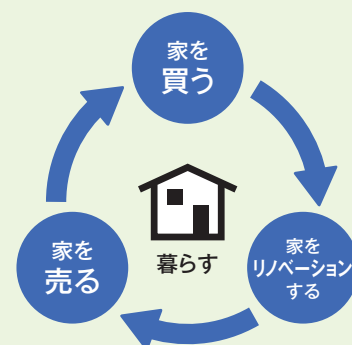
※3:支給限度額は標準的な地域の例。※4:平成30年8月より、一部高所得者は自己負担3割となります。



中古住宅の購入、不動産の売却、リノベーション・リフォーム 住宅ストック事業ブランド「Livness(リブネス)」誕生

現在の日本では空き家の増加が社会問題となりつつあります。これからは新しい家をつくり続けるだけでなく、すでにある住宅を上手に活用していくことも必要な時代。そこで、今ある家に新しい付加価値をつけて住みつないでいただき、次の暮らしにつなげる架け橋となるために、大和ハウスグループでは、住宅ストック事業「Livness(リブネス)」をスタートさせま

した。売買仲介・買取・リノベーションの総合窓口として、全国のエリアに対応。中古住宅（中古マンション・中古戸建て）の購入、不動産売却、購入と同時のリノベーション・リフォームまで、大和ハウスグループのネットワークを活かし、お客さまの住まいに関するお悩みの解決を、お手伝いいたします。



「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。

今年こそは！
夢のマイホームを

● 現在、夢のマイホーム購入のため土地探し中です。まだ知識もなく、仕事が忙しくて展示場にも行けず…。今年こそは本気でマイホームを考えたいと思い、カタログプレゼントを頼んでみました。
(佐賀県／ゆんころさん)

子どもの絵はがき



みうちちゃん/5歳



たいがくん/5歳



さくらちゃん/5歳

母に贈った花束が…。
毎年、花を咲かせます

● 今はマンション住まいですが、実家では母がガーデニングをしています。なんとプレゼントで贈ったバラの花束の一本が根をつけて、今では毎年きれいな花を咲かせてくれていました。そのバラを見るたびにプレゼントをしたときの気持ちを思い出し、胸が熱くなります。いつまでも元気でいてね。
(東京都／S.Mさん)



毎日ときめき、
ワクワクしたい

● このたびダイワハウスとご縁があり、シヨールームで『くらしのレター』を見つけました。美しくスタイリッシュな表紙に、すぐ手に取り、拝読させていただきました。いつもすつきりと美しく、シンプルだけど魅力的。そんな日常を夢みています。少しずつ、自分の生活に取り入れ、「毎日ときめき、ワクワクする」を実現したいと思っています。これからも『くらしのレター』が楽しみです。
(大阪府／maiさん)

納戸が趣味部屋に。
映画鑑賞を楽しむ日々

● 当初納戸であったスペースを私の趣味部屋に変更。4.5畳と少し狭いですが、好きな映画のポスターやプラモデルを飾り、家族が寝静まってから、自分だけの時間を楽しんでいます。最近では、子どもの頃にお年玉を貯めて買ったホームシアターを実家から持ち込み、設置。20年以上前の物ですが、しっかりと動いてくれて、今はポスターとプラモデルを眺めながら、映画鑑賞の日々です。
(兵庫県／H.Oさん)

夫婦二人の終の棲家は
快適な平屋住宅

● 夫婦二人の終の棲家として2年前に平屋の住宅を建てました。2度目の家も信頼できるダイワハウスにお願いしてよかったです。高齢者に優しい配慮が随所に施されていて、栃木の寒い冬も快適に過ごすことができました。
(栃木県／T.T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

たけのこのじゃこ炒め

旬のたけのこを使った、手軽に作れる一品です。ちりめんじゃこの香ばしさと赤唐辛子がぴりっときて、お酒の肴にもごはんにもよく合います。



材料 (4人分) たけのこ(ゆでたもの)…150g、ちりめんじゃこ…25g
赤唐辛子…1本、酒…大さじ1、みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1、サラダ油…大さじ1、木の芽…少々

- 作り方
- ① たけのこの穂先は縦に薄切り、根元は輪切りの薄切りにしてから、細切りにする。
 - ② 赤唐辛子は種をとって小口切りにする。
 - ③ フライパンにサラダ油を温め、②とちりめんじゃこを入れて炒め、表面がかりっと香ばしさが出たら、①を加え炒める。
 - ④ 油が全体にまわったら、酒を加える。次にみりん、しょうゆを加え、水分が飛ぶまで炒め煮にする。
 - ⑤ 器に盛り、木の芽をのせる。

Good things 暮らしにイイモノ



広げるとマットになる
アイロン収納バッグ

置き場所を選ばない、シンプルなアイロン収納バッグ。広げるとマットになり、アイロン掛けも手軽にできて二石二鳥です。



アイロンが収納でき、広げるとマットになる一つで二役のバッグ。リビングやダイニングに置いてすっきり見え、移動もラクラク。ちょっとアイロン掛けというときにテーブルの上に広げると、本体部分はシャツなど大きな物を、ふたの部分は袖や小物などのアイロン掛け用のマットに。終わったら縫い目に沿って折り畳めば、バッグに戻ります。

● tower アイロン収納マット / サイズ:約W33×D18×H18cm(マット使用時 本体:約W65×D50cm、ふた部分:約W60×D18cm)、3,132円(税込み)、耐熱温度:約230℃、カラー:ホワイト、ブラックの2種 ※アイロンは演出用品です
問い合わせ: 山崎実業株式会社 TEL. 0743-57-5068

野菜づくりで伝えたいこと

● 家を建てたら野菜づくりを。子どもには収穫する喜び、農家の大変さを知り、食べ物を大切にできる人になつてほしい。

(山形県/R・Kさん)

ハーブを中心にした庭に

● 植物との相性があるのか難しいなと思いつつも楽しく庭づくりをしています。料理が好きなのでハーブを中心に、チャレンジしたいと思います。

(神奈川県/C・Sさん)

ガーデナーに変身!

● 全く庭仕事なんて見向きもしなかった夫が、退職後、ガーデナーに変身! 時間つぶし(?)と、庭の四季折々の花々に、私はよかった、よかったと思う今日この頃です。

(大阪府/まっぴいさん)

家づくりのように楽しみたい

● 環境を知り、つくりたい庭をイメージして情報を集め、設計図をつくる。まるで家づくりと同じですね。新しい家の庭も同じように楽しみながら考えていこうと思えました。

(滋賀県/M・Nさん)

Health & Relax からだにイイコト

一緒に運動を続けよう①

運動が健康によいとはわかっていても、なかなか続かないもの。そこで1人ではなく、誰かと一緒に行うエクササイズをご紹介します。ぜひご家族などで励まし合いながら運動を続けてください。そうすれば、パートナーの体の状態もわかり、健康づくりに役立ちます。競争してけがなどしないように、お互いの体をいたわり合いながら行ってください。

● 体側ストレッチ

- ① 2人で並んで立ち、内側の足をそろえて両手を体の脇と頭の上でつなぎます。
- ② 呼吸を合わせて、体重を外側の足に移すようにしてお互いに相手を外側に引っ張り合いながら、体の外側を気持ちよく20~30秒伸ばします。



- ③ ゆっくりと元に戻り、反対側も同様に行いましょう。

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>

Housekeeping 季節の家ごと

夏服に衣替え

日本では古くは平安時代から衣替えの風習がありました。明治以降は6月1日と10月1日が衣替えの日とされ、学校や企業では制服を着替えるようになりました。梅雨に入る前に冬服の手入れをすませ、夏のおしゃれを楽しむ準備をしておきましょう。

● 「しまい洗い」をする

見えない皮脂汚れや汗などがついたらそのままと、次に着るときに黄ばんでいるということも。しまう前にもう一度洗濯を。家庭で洗えないものはクリーニングへ出しましょう。

● 衣類の整理

衣替えは衣類の整理のチャンス。クローゼットからすべて衣類を取り出してチェックし、不要なものは処分。ついでに夏のコーディネート計画を立てておけば、ムダな買い物も減らせて、おしゃれも楽しめます。

● 掃除してから収納

クローゼットをきれいに掃除をしてから、冬服と夏服を入れ替え、取り出しやすく収納。ケースには防虫剤をきちんと入れて害虫から衣類を守りましょう。

