

くらしのレター



毎日を心地よく ポチ袋を上手に使う

お正月にお年玉を入れるポチ袋。「ポチ」とは少額の祝儀のことをいい、「これっぽっち」「ほんのわずか」という意味があるそう。お正月だけでなくお礼や心付けを渡すときや、借りたお金を返すときもポチ袋に入れて渡すとスマート。小銭用の小さなサイズもあります。海外でチップを渡すときにも、愛らしい和柄が喜ばれそうですね。また、アクセサリやチケットなど、なくしそうな物の一時保管や一筆箋の封筒代わりにしても。普段から持ち歩いて、ポチ袋を粹に使いこなしたいですね。

IOTで暮らしが変わる、進化する

省エネ・節約を目的とした「スマートハウス」から、住まいはさらに進化しています。今話題のIOTを取り入れた「コネクテッドホーム」では、どのような暮らしが実現できるのでしょうか。

「IOT※1」とは？

最近よく耳にする、「IOT（アイ・オー・ティー）」とは、モノそのものが通信機能を持ち、インターネットに接続。さまざまなモノとつながり、自動操作、遠隔操作などを行うことやそのモノのことをいいます。例えば、スマートフォンで遠隔操作ができるエアコンなどの家電、車の自動運転の技術にも活用されています。そして、IOTはそこで起きているデータをデータとして収集。その蓄積されたデータを「AI（人工知能）」が活用し、分析することで、ユーザーにとってより使いやすく快適な状況をつくり出します。

住まいが便利に快適に

洗濯乾燥機や食器洗浄機、お掃除ロボットなどの便利な家電の登場で家事の負担が減り、費やす時間も短縮できるようになりました。そして、IOTを住まいに取

り入れたコネクテッドホームでは、家電と家とがつながり、スマートスピーカーに話しかけるだけで操作することができます。暮らしのシーンに応じたコントロールで、便利で快適な環境をつくるのが可能となりました。

将来は個人に合わせて進化

家族それぞれ、起床時間や就寝時間などの生活パターン、音楽や食べ物の好みなどが異なります。スマートスピーカーによる音声操作で人を判別する機能を利用すれば、将来は暮らしのシーンだけでなく、個人に合った便利で快適な提案を行うことも可能に。さらに人の発する声から喜怒哀楽や気分の浮き沈みを判定できるようになれば、よりきめ細やかな対応ができる予想されます。コネクテッドホームは住む人に合わせて進化し、住むほどに快適になる住まいです。

※1：IOT…Internet of Things（モノのインターネット）

IOTで実現するこんな暮らし



● 外出先からわが家を確認

外出先から、スマートフォンで子どもの帰宅を写真や映像で確認したり、ペットの様子も見るができる。

● 留守中のわが家も安心

「鍵を閉め忘れたかも?」。そんなときは、外出先からスマートフォンで施錠確認ができ、操作も可能。窓に取り付けたセンサーとライトも連動するので防犯機能も備える。



● お出掛けの準備がひと声で

照明やエアコンがオフになり、カーテンが閉まる。そして、お掃除ロボットが始動。外出している間に部屋をきれいにしてくれる。



● 快適なわが家に帰宅

自宅の近くまで帰ってくると、スマートフォンの位置情報が感知されて照明やエアコンのスイッチがオン。明るく快適なわが家に帰宅できる。

ダイワハウスのコネクテッドホーム「Daiwa Connect」

ダイワハウスでは家のIoT化を進め、安心・安全、そして、便利でワクワクするような暮らしを実現するために、Google アシスタント を搭載したスマートスピーカー Google Home※2 によるコネクテッドホームを提案しています。

家と家電などがつながり、音声認識によりコントロール

「Daiwa Connect」は、仕事や子育てに忙しい共働き世帯や高齢者、介護世帯などの暮らしの課題を、IoTやAIで解決しようというもの。住まいと家電や照明などが、インターネットでつながり、スマートスピーカー Google Home を使った音声認識により、それらをコントロール。多くの人が簡単に操作しやすい方法で家事の効率化、健康管理、防犯などを行い、暮らしを便利に、そして家族に安心・安全をもたらします。

家事を楽しむ、楽しい時間をつくる

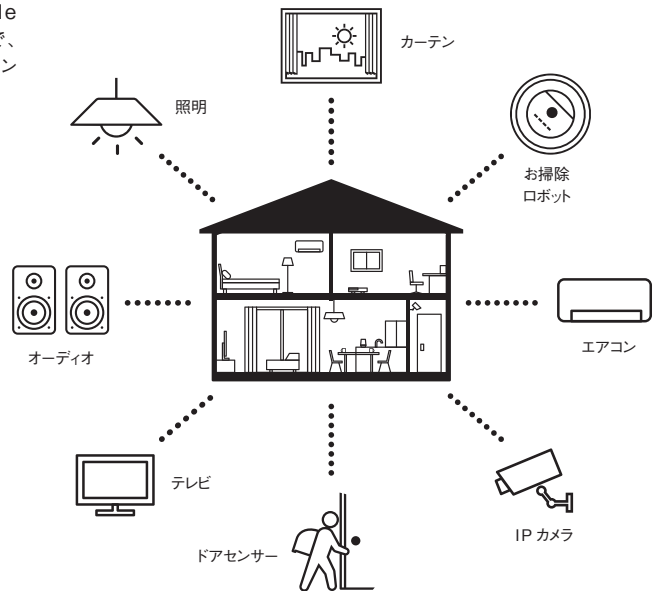
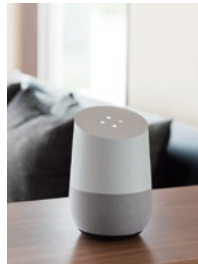
例えば、「OK Google, おはよう」の目覚めのひと声で、カーテンが開き、照明がつき、キッチンからはコーヒーのいい香りがし、忙しい朝に時間のゆとりをもたらしてくれる…。また、家事で手が離せないときは、スマートスピーカーに声を掛けるだけで、気象ニュースなど欲しい情報を得たり、照明の切り替えやテレビのオン・オフもできます。このように、わが家をもっと安らぐ場所になるように、暮らしのシーンに応じた操作が可能です。

離れた場所から、家族や住まいを見守る

スマートフォンで外出先から子どもやペットの様子を確認したり、帰宅が遅いときや長期不在時には外から照明をコントロール。留守中には窓に取り付けたセンサーとライトが連動し、感知するなど防犯機能も備えています。離れた場所からも住まいを見守ることができるため、安心して暮らすことができます。

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

ダイワ コネクトでは、Google Home を通した音声操作で、住まいとつながる家電などをコントロールします。



音声操作でコントロール

▶ 朝 —— 「OK Google, おはよう」のひと声で、気持ち良く朝をスタート。

OK Google, おはよう

カーテンを開ける 照明オン コーヒーメーカー作動



▶ 外出時 —— 「OK Google, いただきます」のひと声で、お出掛け準備も完了。

OK Google, いただきます

カーテンを閉める 照明、家電オフ お掃除ロボット始動



▶ 休日 —— 「OK Google, シアターモードにして」のひと声で、リビングルームがたちまちシアタールームに。

OK Google, シアターモードにして

カーテンを閉める スクリーンダウン プロジェクターオン 照明をシアターモードに



Google Home

Google アシスタント を搭載した Google Home との連携、対応した機器により実現できます。



IoTホームLink Life Assist

LIXIL ライフアシストのご利用と、対応した機器により実現できます。

※ Life Assist は、(株) LIXIL の登録商標です。

※ Google Home で家電や建材を操作するにはIFTTTとGoogle Homeの初期設定が必要となります。

※ 家電や建材の操作・動作はお客様の希望や状況により異なります。

● 詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

ダイワコネクト

検索

「Daiwa Connect ダイワハウスのコネクテッドホーム」のカタログもご用意しています。ウェブサイトからお申込みください。

冬の結露対策

結露はカビやダニの発生原因になり、健康に影響が及んだり、住まいを傷めることにもなります。結露の発生を防ぎ、冬を快適に過ごしましょう。



●室内干し

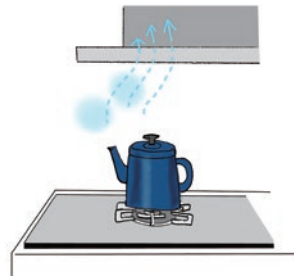
なるべく室内干しは避け、やむを得ず干すときはエアコンや浴室乾燥機などを活用し、早く乾かす工夫を。



●観葉植物

水やりは屋外で行い、受け皿に水をためないようにし、風通りの良い場所に置く。

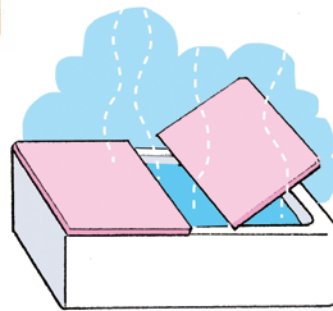
暮らし方を工夫して
結露を防ごう！



●調理中は換気をする
加熱調理をするときは換気扇を回し、水蒸気を屋外へ逃す。

●普段使っていない部屋

定期的に窓を開けて換気を。また、日中はカーテンを開けて日差しを取り込み、暖めておく。



●浴槽にふたをする

入浴後、お湯が入っているときは必ずふたをし、水蒸気が他の部屋へ移動しないようにする。



●加湿器

加湿器の使いすぎに注意。温湿度計でチェックし、室内の湿度を適度に保つ。



結露はなぜ発生するのか？

空気中には水蒸気が含まれています。暖かい空気は水蒸気を多く含むことができますが、冷たい空気は少ししか含むことができません。そのため、暖房で暖められた空気が冷えた窓ガラスに触れたり、暖房を切り温度が下がってくると、含み切れない水蒸気が水滴となり現れます。これが結露です。また、水蒸気は湿度が高い所から低い所へ広がり、均一になろうとする性質があります。そのため、寒い廊下や使っていない部屋など、家の中に冷たい窓や壁があると、暖かい空気に含まれた大量の水蒸気が流れ込み、結露が発生します。



結露は冷たい水が入っているコップが、湿度のある暖かい空気に触れると表面に水滴が付くことと同じ現象。

結露を防ぐためには

●水蒸気の発生を抑える

加湿器の使いすぎや洗濯物の部屋干しをなるべく避け、水蒸気の発生を抑えます。やむを得ず干す場合は、エアコンや浴室乾燥機などの活用を。

●暖房機器の種類にも注意

暖房機器には開放型と非開放型の2種類があります。石油ストーブやガスストーブ、石油ファンヒーター、ガスファンヒーターなどの開放型では、燃焼の際に大量の水蒸気が発生。一方、エアコンやオイルヒーターなどの非開放型は、水蒸気が発生しにくいのでおすすめです。

●換気をして湿気を逃がす

高气密・高断熱の住まいでは、冷暖房効果が高い反面、室内に湿気がこもり、結露が起りやすくなります。こまめに換気扇を回したり、窓を開けて湿気を外に逃がしましょう。

●24時間換気システムを稼働

住まい全体の空気を一定周期で入れかえる「24時間換気システム」。冬場は寒いからと止めていると湿気がこもり、結露の原因となる場合も。必ず稼働させるようにしましょう。

●空気を循環させる

暖房使用時は、サーキュレーターなどを利用して、暖かい空気を循環させ、冷たい空気を停滞させないようにします。また、家具は壁にぴったり付けずに2cm以上離して、風の通り道を確認。結露しやすい外壁側には、置かないようにしましょう。

●温度と湿度を適度に保つ

結露しにくい目安は、室温18〜20℃、湿度40%程度。温湿度計を用意してこまめにチェックし、快適な環境を保ちましょう。

場所別、結露対策

●キッチン

加熱調理をするときは換気扇を回し、できれば窓を開けて、水蒸気を逃がす空気の流れをつくります。食卓で鍋を楽しむときも換気を。

●浴室

入浴後は必ず換気扇を回すこと。浴槽にお湯が入っているときはふたをして、水蒸気が他の部屋へ移動するのを防ぎます。

●寝室

人は就寝中に一人あたりコップ1杯分の汗をかくといわれ、深夜や早朝は、冷え込みにより結露が発生しやすくなります。就寝前には、窓を開けて湿気を外に逃がし、暖房で室内を暖めておきます。朝起きたらすぐに窓を開け、換気を。

●押し入れなどの収納

押し入れは布団などを詰め込みすぎないようにして、壁から離して収納。床にはすのこを敷くなどして、空気の通り道をつくります。時々、ふすまを開けて換気を。クローゼットやシューズボックスなども物を詰め込みすぎないようにし、定期的に風を通すようにしましょう。

「エンディングノート」って何？

終活の集大成として紹介されることも多い「エンディングノート」。難しいものと思われがちですが、意外と簡単に取り組むことができます。書くことで自分のことを振り返り、家族のことを思うことができます。家族や親戚と会う機会が多い時期に、書き始めてみませんか。



家族で話し合う
きっかけにも！

ファイナンシャル
プランナー 福一 由紀

いざという時のために備える

エンディングノートというと、亡くなる直前に書くものと思われがちですが、決してそうではありません。誰もが事故や病気などで思いもなかった事態になることはあります。年齢に関係なく、自分のため、家族のために作っておきましょう。

どんな内容を書いておけばいい？

自分自身の覚書はもちろん、いざというときに家族が困らないための情報、今までの人生を振り返る自分史など…。できれば家族や親戚などにも相談しながら作成してはいかがでしょうか。早くから自分自身の思いを伝えられると思います。



エンディングノートを書いてみよう！

※記載内容の一例

① 【備忘録】 資産や保険を記録

何か手続きをしようと思っても、本人しか知らないことが多いものです。病気や事故などで急入院、また万が一のときに必要な情報をまとめておきましょう。

記載しておきたい内容

- 自分自身について（出生地、本籍地、保険証番号、年金番号など）
- 金融資産（預貯金、証券、純金など）
- 不動産（登記簿記載内容、固定資産税評価額など）
- 保険（生命保険、医療保険、傷害保険、火災保険、自動車保険など）
- 年金（公的年金、企業年金、私的年金など）
- 借入金（住宅ローン、その他ローンなど）、貸付金
- その他備忘録（クレジットカード、電子マネー、携帯電話、プロバイダなど）

② 【交友関係・自分史】 自分の思いを残す、伝える

親戚や友人などの交友関係、葬儀の知らせなどをどこまですればよいかなども重要。また、自分史や自分年表などを作ると、自分自身を振り返る良い機会になるでしょう。

記載しておきたい内容

- 家系図（親族の情報を整理）
- 交友関係（親族、友人知人などの連絡先、葬儀を知らせるかどうかなど）
- 自分史（自分年表、思い出など）

③ 【家族へのお願い】 自分の思いを伝える

寝たきりになったらどのようにしてほしいか、延命治療を望むか、病名の告知してほしいかなどは家族だけで判断するのは難しいところ。望む介護や医療も記しておきましょう。葬儀やお墓などのことも記しておくとうれしいですね。

記載しておきたい内容

- 医療、介護（延命治療、告知など）
- 葬儀、墓

④ 【相続】 争族にならないように

亡くなった後の遺産相続については、しっかりと自分の思いを残しておきましょう。遺言書を作成するのが一番有効ですが、その前段階としてエンディングノートに思いをまとめておくといいですね。遺産分割で争っている4分の3が5,000万円以下の遺産であるといわれています。遺産の多少にかかわらず、思いを記しておくことは大切です。遺言書がある場合は、保管場所を記しておきましょう。

記載しておきたい内容

- 財産の分け方
- 家族へのメッセージ（財産の分け方の理由など）
- 遺言書（有無、保管場所など）

Daiwa House News

「イクメン企業アワード2018」でグランプリを受賞しました

大和ハウス工業は、共働き世帯のために家事の時間的・心理的負担を軽減する戸建住宅「家事シェアハウス」の提案が評価され、厚生労働省が主催する「イクメン企業アワード2018」において、理解促進部門でグランプリを受賞。「家事シェアハウス」は、家事と仕事を両立する女性社員が「夫が協力的なのに負担が減らない」ことに疑問を呈し、夫や子どもたちがこれまで意識が低かった家事にも自然と取り組めることを目

的に誕生しました。家事を家族がシェアして行うことを前提に、スペース配分や家事動線を見直して設計。新たなライフスタイルの訴求を通じて、広く社会に、家事や子育てを女性だけのものにせず、男性も当事者であることの理解を促進しました。男性や子ども自身が家事などに参画しやすい方法を商品を通して伝えている点、共働き世帯ならではの日々の悩みの解決に寄り添う姿勢を評価されました。

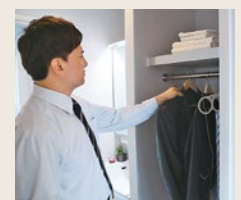


▲ 郵便物を整理

帰宅してからリビングに入るまでに、カバンや上着を自然に片づけられる動線など、男性も家事に参画しやすい「家事シェアハウス」。



IKUMEN AWARD 2018
理解促進部門



▲ 上着を収納



セナくん/10歳



まなちゃん/5歳



みおりちゃん/4歳

子どもの絵はがき

秋の夜長は読書を。
「積読」も気分が高まります
●「くらしのレター」121号の表紙の文章がすてきで、秋の夜長を読書で楽しみたいと思えました。積読は私にも思い当たる節があります。でもそれはそれで気分を高めてくれるので、そのままにしています。
(大阪府/A・N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。

大掃除なしで気持ち良く年末年始を迎えます

●年末年始をゆつくり過ごすために、大掃除はしません。その代わりに、わが家では11月に入ると、毎週末一カ所ずつ掃除を始めます。夫と2人で掃除をするので、汚くなっている所も目に付きやすいし、数時間で終わります。ストレスなく大掃除が終わり、気持ち良く年末年始を迎えられます。
(岐阜県/Y・Iさん)



「からだにイイコト」は自分に役立つこと

●いつも「くらしのレター」を楽しみにしています。「からだにイイコト」は、毎回一番楽しみにしているコーナーです。普段忘れていたエクササイズ、いいですね。せひ、トライします。「からだにイイコト」が一つあると何倍も自分に跳ね返ってきます。ただし、継続が大事。この積み重ねがある日突然のアクシデントに役立つことと信じています。
(埼玉県/Y・Sさん)

目立ってきた白い壁の汚れを落としたい

●白い壁の汚れがだんだん目立ってきました。お手入れ方法や、汚れ落としのテクニクを特集していただけると、うれしいです。
(岩手県/E・Sさん)

お菓子作りでストレス発散

●お菓子を作るのが、私のストレス発散になっています。簡単な焼きつ放しケーキばかりです。そんな私に、「くらしのレター」121号の「日々のお楽しみメモ」に載っていた、「りんごのガトーインビブル」はぴったり。早速作って、家族に食べてもらったら、みんなが「おいしい」と言ってくれて喜んできました。これからも簡単レシピを楽しみにしています。
(徳島県/K・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。



Good things 暮らしにイイモノ

組み合わせ自在な、波佐見焼の重箱

重箱といえば、お正月などハレの日の器のイメージですが、こんな磁器の可愛い重箱なら日常使いにも重宝しそう。



日本の伝統を現代に生かす家具や生活雑貨をプロデュースする、インテリアショップ「TIME & STYLE」オリジナルの重箱。長崎県波佐見焼の磁器に、赤絵や銀のほかにも呉須と、江戸小紋をモチーフとした色柄が6種類。蓋(ふた)と本体(身)が別売なので、組み合わせも自在。コンパクトなので食器や保存容器としても重宝します。

●TIME & STYLE 重箱(各柄いづれも中・小サイズあり、価格は税込み)
柄:(左上段から)いちご(銀)、角松皮菱・菱結(赤絵)、(中央上段から)四角らし・極七宝(呉須)、(右)縞(呉須)、サイズ:中・蓋W130×D130×H5mm、中・身W130×D130×H53mm、小・蓋W85×D85×H5mm、小・身W85×D85×H43mm
価格:(銀)中・蓋4,320円、中・身8,640円、小・蓋2,592円、小・身5,184円
(赤絵・呉須)中・蓋2,160円、中・身4,320円、小・蓋1,296円、小・身2,592円
問い合わせ: TIME & STYLE MIDTOWN (六本木) TEL.03-5413-3501

Cooking 簡単おつまみ

日々のお楽しみメモ

かまぼこと三つ葉のごま酢和え

かまぼこを薄切りにして、かりっと揚げ焼きにすると香ばしく、食感も変わります。三つ葉の香りと相性がいい、さっぱりとしたごま酢で和えます。



材料 (4人分)かまぼこ…1本、三つ葉…1束
ごま酢[いりごま大さじ1、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1、柚子果汁(またはレモン汁)小さじ2]
柚子皮…少々、揚げ油…適量

- 作り方
- ① かまぼこは薄切りにし、フライパンに多めの油を入れ、揚げ焼きにする。三つ葉はざく切りにする。
 - ② ごま酢を作る。すり鉢にいりごまを入れて半ざりにし、その他の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
 - ③ ①を②で和える。器に盛り、柚子皮を添える。

手巻きずしが好評

●ホームパーティーで好評だったメニューは手巻きずしです。具をいろいろ用意して、焼き海苔をおいて置くだけで、会話が弾みます。各自で自分が食べたい物を食べたいだけ取って食べられるので、ホストとしてはラクです。時間があれば、牛肉の甘辛煮などの具も作っておくと、みんなが喜んでくれます。
(東京都/K・Oさん)

ガールズトークで息抜き

●毎年、夏と冬に私の学生時代の友人たちが、わが家に集まります。卒業して11年、住んでいる所はさまざま。子どもも生まれ、総勢で11人の集合です。旦那さん達も送り迎えがてらに寄ってくれ、にぎやかな1日。昔と変わらないガールズトークがとつともうれしいです。ちなみに、その日は主婦の息抜きの日。全てデリバリーです。
(茨城県/K・Sさん)



Health & Relax からだにイイコト

一緒に運動を続けよう ⑨

今回は、腹筋を中心に鍛えるエクササイズをご紹介します。2人で行うエクササイズとしてポピュラーなものです。

【ペアレッグスロー】

①トレーニングをする人は、頭をパートナーの方に向けてあおむけになります。両手でパートナーの足首をつかみ、両足をそろえて持ち上げて、足先をパートナーに近づけます。



②パートナーは、近づいてきた足を両手でできるだけ遠ざけるように押します。トレーニングする人(足を押された人)は、できるだけ素早く押された足を止め、元の位置に戻します。このとき、パートナーはいきなり全力で押すと、かかとが床にぶつかることがあるので、トレーニングする人の体力を確かめながら、徐々に押す力を強めてください。



この運動を回数や時間を決めて繰り返します。押すときに真っすぐだけでなく、いろいろな方向に押すことで、体幹全体をトレーニングすることができます。

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 <https://nas-club.co.jp>

Housekeeping 季節の家しごと

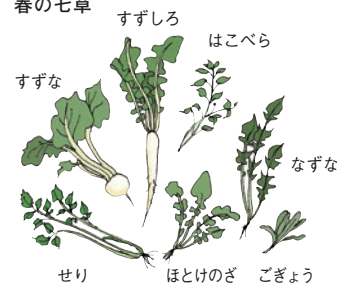
年始めの行事

新しい年が明けて三が日が過ぎた後も、正月飾りや鏡餅を飾っている「松の内」や「小正月」の頃まで、お正月の行事が続きます。

●七草がゆと小豆がゆ

1月7日には「七草がゆ」を食べ、無病息災を願います。そして、15日の朝には「小豆がゆ」を。赤い色が邪気を払うといわれます。

春の七草



●とんど焼き

門松やしめ縄などの正月飾りを持ち寄って焼く、とんど焼きは小正月の頃(1月15日前後)に、各地で行われます。お正月に迎えた神様をお送りし、家内安全や一年の無事を祈ります。

●鏡開き

お正月の間、年神様の居場所であった鏡餅。松の内が過ぎたら下げて食べ、年神様をお送りします。松の内を1月7日までとする関東地方などでは15日に、15日とする関西地方などでは、15日に行う場合が多いようです。

鏡餅であられを作ろう!

①鏡餅を小さく切り、天日干しにして乾燥させる。電子レンジで加熱すると切りやすい。



②160℃の油で色づくまで揚げる。

③キッチンペーパーに上げ、塩をふり、金網の上で冷ます。