

くらしのレター



毎日を心地よく 鉄瓶でお湯を沸かす

鉄瓶で沸かした湯を適温に冷ました、おいしい白湯きゆで一日を始めませんか。朝の目覚めに白湯を飲むと体が温まり、内臓も活性化して代謝力もアップするといわれています。鉄瓶で沸かした湯は、水道水に含まれる塩素が分解・除去され、まろやかな味わいになります。さらに鉄瓶を使い込むうちに、湯に含まれるカルシウムなどのミネラル成分が沈着して、内側に湯あかが付くことで、一層おいしくなります。また、鉄瓶で沸かした湯には、体に吸収されやすい「二価鉄にかにてつ」と呼ばれる鉄が含まれ、鉄分補給にも役立ちます。

ペットと一緒に、快適な暮らしを

猫や犬も大切な家族の一員。ずっと一緒に快適に暮らすためには、ペットたちの習性や行動をきちんと理解して、快適に過ごせる環境づくりをすることが大切です。

ペットと暮らすということ

猫や犬たちなどペットとの暮らしは、子どもたちに思いやりの気持ちを育み、家族の会話が増えるなど、喜びや元気を与えてくれます。しかし、そんなペットたちとの暮らしも時代とともに少しずつ変化。共働きの家庭では昼間はペットだけで留守番をさせたり、昨今では地震などの震災への備えも欠かせません。また、ペットが高齢になったときの介護についても考えておくこと。最後まで責任を持って、一緒に暮らす覚悟が必要です。

ペットの習性を理解した住まい

近年は、猫も犬も室内飼いが増えています。ペットがストレスなく暮らすためには、例えば、猫が高い場所に自由に上れるようにしたり、犬がリラックスできるように家族のそばに居場所を設けるなどの工夫が必要です。また、危険な場所にはゲートを設けて事故を防止するなど安全対策も。ペットの習性を理解して、ペットが快適に暮らせる住まいを考えましょう。



小型犬は小さいことが原因で骨折することも。

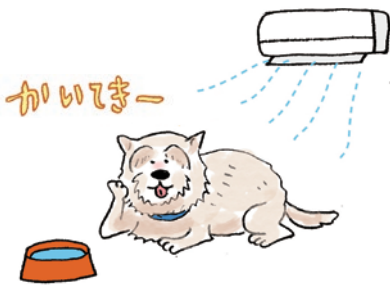
室内にも危険がいっぱい！安全に暮らすために

おもちゃなどを飲み込んでしまう誤飲、転んで骨折、そのほか配線をかじって感電したり、キッチンまわりでのやけどなど…。ペットの行動範囲を把握し、あらかじめ危険要因を取り除いておくことが大切です。

ペットとの暮らしで考えておきたい、こんなこと

留守番の際は室温に注意

共働き世帯では、日中は猫や犬は留守番というケースも増えています。周囲の危険要因を取り除き、水はあるか、室温は適温かなどの確認をしてから出掛けましょう。



気候に応じてエアコンを掛けるなどして室温調節を。

老化のサインを見逃さないで、優しくケア

筋肉が落ちて体つきが変わったり、動作が鈍くなる、白髪が増える、爪とぎをしなくなるなどが老化のサインです。高齢になると心臓、腎臓、関節、口腔の病気が増え、がんや認知症になることもあります。



シニア期は体力低下が心配。無理のない範囲で散歩や運動を。



歳をとると認知症に似た症状が出る場合も。子猫・子犬のときのように、優しくスキンシップを。

もしもに備えて、防災対策を

猫や犬を連れて避難できる避難場所や経路を事前に確認。環境の変化によるストレス行動や共同生活を想定して、備えておきましょう。



日頃からケージやキャリーバッグに慣れさせておく。

ペットフードや水、リード、常備薬、迷子時に備えて迷子札や写真などの準備を。

猫や犬が安全に健やかに暮らすための住まい

猫や犬の習性を知って、健康や安全に配慮することはもちろん、室内でもストレスなく暮らせる住まいをつくりましょう。ダイワハウスでは、ペットも人も快適に暮らせる住まいの提案やアイテムをご用意しています。

自由気ままな猫が 伸び伸び暮らせる家は？

自由気ままに、わが道をゆく猫。高い所がお気に入り、日なたぼっこが大好き。猫が室内でも伸び伸びと動き回れ、高い所へ上り下りできるような通路を作ると、快適に過ごせます。身軽な猫は棚やカーテンレールを經由して、エアコンに上ったり、キッチンカウンターに飛び移ったりすることもあるので、エアコンの位置を配慮したり、入ってほしくない部屋には、間仕切りやロック付きペットドアを設けてガード。また、専用の爪とぎ柱を設けることで、壁紙や家具の傷みを防ぐ効果も期待できます。



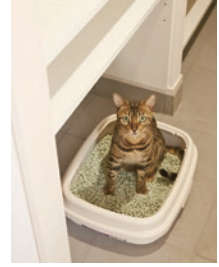
●キャットステップ
下りやすいように、互い違いに棚を配置。室内でも飽きずに、しっかり運動ができる。



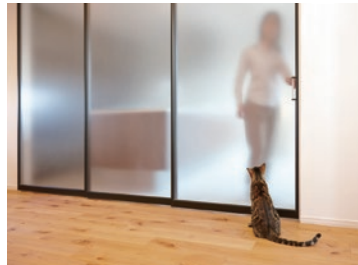
●室内用ペットドア
留守番のときは、ロックできる機能付き。



●爪とぎ柱
猫が好む堅くて安定した爪とぎ柱で、壁紙や家具での爪とぎ防止を。



●トイレスペース
猫は排泄物を隠す習性があるので、トイレスペースは人目が気にならない隠れた場所に。



●ライトスルースクリーン
危険が多い水まわりなどを間仕切るスクリーン。半透明なので気配を感じることができる。

散歩や運動が大好き！ 犬と人が仲良く暮らせる家は？



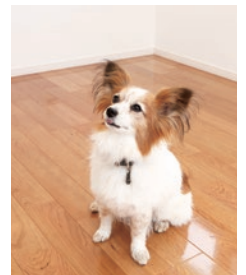
わんぱくで好奇心旺盛、運動が大好きな犬には、室内でも自由に遊べるような工夫を。床や階段は滑りにくく、体に負担をかけない素材を選び、危険なキッチンにはペットゲートで立ち入りを防止するなど、安全対策もしっかりしておきます。寂しがり屋の犬には、家族の気配が感じられながらも適度な距離を保てる、リラックスできる居場所をつくってあげましょう。そして毎日の散歩がスムーズにできるように、足洗い場や散歩グッズの収納も考えておきたいですね。



●くつろげる居場所
人の気配が感じられるリビングの片隅などに居場所を。体温調節が苦手な犬に配慮して、床材はタイルなどに。

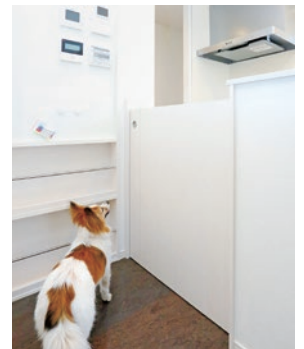


●滑りにくい階段・床
段差が低く、勾配が緩やかなコルク貼りの階段や、シリコンコートフロリングなど、滑りにくい素材を採用した床。



●ペットゲート
調理中のやけどや食材の誤食などを防ぐため、キッチンに設けたゲート。

●足洗い場
玄関ポーチ脇に足洗い場があれば、散歩帰りに便利。お湯が使えると寒い冬も快適。



春のホコリ、花粉対策

春先は、花粉や黄砂などのホコリが気になるシーズン。アレルギー予防のためにも、こまめに手入れをして、部屋を清潔に保ちましょう。



●朝一番にモップ掛けを
人の動きや掃除機の排気などで、ホコリは舞い上がる。朝起きてすぐの、ホコリが床に落ちているタイミングで、モップ掛けをする。



●効率よく掃除
ホコリは上から下へ落ちるので、部屋全体を掃除するときは、天井や照明カバーなど上から始める。

ホコリをためない、持ち込まない工夫



●室内に持ち込まない
花粉の飛散量が多いシーズンは、玄関先で衣類に付いた花粉などを取り除き、洗濯物や布団はなるべく外に干さないようにする。



●ホコリを出さない
ソファの布カバーを外し、クッションやぬいぐるみは置かないなど布製品を減らす。また、床や棚の上の物も片付け、掃除しやすくする。



ホコリはどこから？

家の中から発生するホコリには、繊維から発生する糸くずや綿ボコリ、人から落ちる皮膚や皮脂、毛髪その他にペットの毛、ダニの死骸やふん、カビなどさまざまなものがあります。また、屋外から入ってくるものには土や砂、花粉、排気ガスなどがあります。中でも肉眼では見えにくい1ミリ以下のものをハウスダストといい、アレルギーを引き起こす原因になることもあります。

こんな所にたまる

ホコリは人の動きなどで舞い上がり、空気中を漂いながら、時間をかけて床に落ちます。特にホコリがたまりやすいのは部屋の隅や家具と家具の間など。また、静電気によって引き寄せられて、電化製品の裏や電気コードなどにたまるホコリは、トラッキング現象による火災の原因にもなるので注意を。

ホコリをためない
増やさないために

●掃除のタイミング

朝起きてすぐや、夕方の帰宅後など長時間、人の動きがなくホコリが床に落ちているタイミングで掃除を行うのが効果的。いきなり掃除機を掛けると、排気によってホコリが舞い上がってしまいます。フロアモップなどで、静かに床に落ちたホコリを拭き取りましょう。

●効率的な掃除の手順

普段は床に落ちたホコリをモップで拭き取り、週1〜2回は、しっかり掃除を行いましょう。ホコリは上から下へ落ちるので、天井や照明から壁、家具の順に上から下へ、ハンディーモップや繊維の細かいクロスなどで乾拭きをします。その後、床のホコリをモップで拭き取り、掃除機を掛けます。仕上げに再び上から下へ、水拭きをしておくとすっきりします。

●布製品を減らす

床にじゅうたんやラグを敷かない、カーテンをブラインドに変える、衣類はクローゼットにしまつ、ぬいぐるみを飾らないなど、布製品を減らすと、ホコリの発生が抑えられます。

●片付けて物を出さない

棚の上や床に物を置いているとホコリがたまりやすく、掃除もしづらくなります。必要な物以外はしまっておきます。雑誌や新聞など紙からもホコリが出るので、不要な紙類は処分しましょう。

●空気清浄機を上手に活用

空気清浄機は舞い上がったホコリを吸い、床に落ちたホコリは吸い取りません。人の動きのある部屋の出入り口付近などに置きましょう。花粉飛散が多い時期は、玄関付近に置くのも効果的です。フィルターの交換や掃除も忘れずに。

花粉症シーズンは…

2019年の花粉飛散量は、全国平均では平年より多くなると予想されています。毎日の花粉飛散情報をチェックして対策を行いましょう。

●外出時の服装に注意

外出時のコートや上着は、ウールや綿よりもポリエステルなど表面が滑らかで花粉が付きにくい素材を選びましょう。そして、帰宅時は玄関先でブラシやクリーナーを使って、花粉を落としてから室内に入ります。

●換気のタイミング

換気のために窓を開ける場合は、花粉の飛散量の多い日や時間帯(日中)を避けましょう。換気扇からも花粉が侵入するのでフィルターを付けるなどの工夫を。

●洗濯物や布団

洗濯物を取り込むときは、よくはたいて花粉を落としてから取り込みます。花粉飛散量が多い日は、洗濯物や布団は乾燥機などを使用し、なるべく外に干さないようにしましょう。

マイホームを資産にして老後資金を準備

人生100年時代、リタイア後の生活設計が気になるころ。リタイア後の資産形成は簡単ではありませんが、マイホームを資産と考えて生活費などを得る方法もあります。

住みながら借入できる 「リバースモーゲージ」

マイホームを担保に老後の資金を借りることができるのが「リバースモーゲージ」。1人または夫婦2人暮らしで、所定の年齢要件や年収の基準（借入先によって異なる）などをクリアすれば、マイホームの評価額に応じてお金を借りることができます。自宅に住み、売却することなく資金が得られ、生活費をはじめ、リフォーム資金や高齢者向け施設の入居一時金など、幅広い用途に利用されています。原則として夫婦が亡くなった後に、自宅は売却され借入の返済に当てられるので、マイホームを子どもなどに相続させることはできません。また、融資対象物件が限られることも多くあります。

売却して住み続ける「リースバック」

マイホームを売却し、そのまま賃貸契約を結ぶ「リースバック」という方法もあります。家賃を払うことで、引っ越しなどをせずに住み慣れた家に住み続けることができ、売却したマイホームを再度購入することも可能です。

住み替える場合は、 有利に売却や賃貸する方法も

高齢者向け施設などに住み替えをする場合は、マイホームを売却したり、貸す方法も。評価が低くなりがちな既存（中古）住宅も適正価格で売ることができる「スムストック」や、家賃保証が付いている（一社）移住・住みかえ支援機構（JTI）の「マイホーム借上げ制度」などがあります。

● マイホームに住み続ける場合

	リバースモーゲージ	リースバック
売却・保有	自己保有	売却
概要	マイホームを担保に資金を借入れ、死亡などによって契約が終了した時に相続人が売却するなどでローンを一括返済する。	マイホームなどの所有不動産を第三者に売却し、売却先と賃貸借契約を結びそのまま住み続けることが可能。
メリット	継続して居住可能。借入中は元金返済不要（金融機関によっては利息も返済不要）。	住み替えせずに資金確保。固定資産税等負担なし。買い戻し可能。
対象条件・注意点	借入には年齢条件、夫婦だけの居住などの条件あり。金利上昇や不動産価値の下落リスクあり。相続遺産は減少（消滅）する。	相場より売却価格は安く、家賃は高くなりがち。買い戻し費用は売却価格よりも高くなる場合が多い。
実施機関	金融機関、社会保障協議会、住宅金融支援機構等	投資家、不動産会社等

● 住み替える場合

	スムストック	マイホーム借上げ制度
売却・保有	売却	自己保有
概要	大手ハウスメーカー10社が協力して、2008年「優良ストック住宅推進協議会」を設立。会員各社の住宅で、共通の基準を満たすものを「スムストック」と認定し、売却時に独自の査定で適正に評価。	原則50歳以上のシニア世代の使われなくなった家を、JTI（移住・住みかえ支援機構）が借上げ、子育て世帯などに転貸するシステム。
メリット	建物の構造躯体と内装・設備を分けて評価し、さらに点検履歴や過去のリフォームも適正に評価するため、一般査定より高い評価が見込める。	借り手が見つからない場合も賃料を保証（査定賃料下限の85%が目安）。
対象条件・注意点	耐震性能などの基準があり、メンテナンスやリフォーム等の住宅履歴データベースの保有等の条件がある。※1	制度を利用するには、建物診断を受ける必要あり。50歳未満でもJTIが認定した新築住宅（かせるストック）なら年齢制限なく制度を利用できる。※2
詳細	（一社）優良ストック住宅推進協議会 https://sumstock.jp/	（一社）移住・住みかえ支援機構（JTI） https://www.jt-i.jp/stock/

※1 / ダイワハウスの鉄骨住宅（1981年6月1日以降契約）および、木造住宅（2001年4月1日以降契約）は対象となります。ただし、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。

※2 / ダイワハウスの新築住宅（2011年11月26日販売以降）は「かせるストック」の対象となります。



マイホームを老後の生活資金に生かす

ファイナンシャル
プランナー 福一 由紀

日々の暮らしに充足感を提供する都市の邸宅

「xevoΣ PREMIUM（ジーヴォシグマ プレミアム）」発売

ダイワハウスでは、従来の「xevoΣ（ジーヴォシグマ）」シリーズの性能やデザイン性をさらに向上させた「xevoΣ PREMIUM」を、2018年10月より販売開始しました。業界最高水準の断熱・耐震性能を実現。高さ2m72cm※の天井まで達する「グランフルサッシ」や「グランフルドア」など、高さを生かしたグラン

フルデザインが、より広がりのある空間をつくり出します。また、彫りの深さ12mmのオリジナル外壁「ベルサイクス」が、外観の表情を豊かに演出します。



開放感を生かす「グランフルデザイン」。



オリジナル外壁「ベルサイクス」。

※天井高は2m40cm、2m72cm、2m80cm、さらに3m8cmと3m16cm（1階のみ）の仕様を選ぶことができます。天井高については間取りや建設地、建築基準法（法令）等により、対応できない場合があります。

Daiwa House News

● 詳しくは

「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。

お酒を楽しむ時間を大切にしたい

●『くらしのレター』122号の表紙の「晩酌の楽しみ」がとても気に入りました。器も盆も酒器も、そして、塗りの箸も。何よりも時間を大切にしていることが、お酒に合っていると思います。なかなか実践できませんが。

(岐阜県／こうぞうさん)

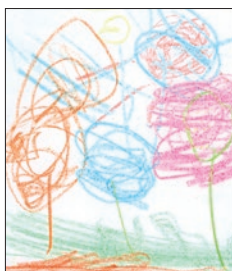
子どもの絵はがき



こりんちゃん/11歳



せりちゃん/4歳



リホちゃん/4歳

缶詰クッキングは簡単、便利で手軽!

●『くらしのレター』122号に「さばじゃが」のレシピが載っていたので作りました。最近缶詰を使ったレシピをよく見かけるようになりました。確かに缶詰を使うと簡単、便利で手軽。そして、旬の素材を使っているのにおいしそうと、良いことづくめで。さばの臭みも気にならないし、さっと作れておいしかったです。私は玉ねぎをくし形切りにしました。

(大阪府／スマチャンさん)

わが家に念願の宅配ボックス

●共働きのわが家の玄関前に念願の宅配ボックスを設置しました。再配達問題が報道されていますが、不在票の配達依頼や在宅時間にとらわれないので、本当に設置して良かったと思っています。配達側、受け取り側の双方にメリットがあるので、国や自治体の補助金対象になると良いのと思っています。

(滋賀県／四女さん)



日当たりの良さとお風呂型ヒーターでぽかぽか

●ダイワハウスの家に引っ越して2年目の冬がやって来ます。気密性が高く、日当たりの良いわが家は、リビングのドアさえ閉めておけば、昼間にお日さまの光で暖まったまま、夕方もぽかぽかとしています。夜はシャッターを閉め、火の温もりを再現した暖炉型ファンヒーターで暖を取っています。ゆらゆらと揺らめく様子を眺めているだけで、心も体もぽかぽかと温まります。

(三重県／M.Oさん)



家事シェアはわが家のテーマ

●11月に育児休暇から復帰する私にとって、家事をシェアするというテーマは、まさにぴったりに。「ゴミ出しは集められたゴミを持っていくことだけ」と思っている夫に読ませようと思えます。「名もなき家事」こそ、実は地味で時間が掛かる作業だったりしますよね。

(熊本県／S.K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

マンディアン・チョコレート

チョコレートに、好みのナッツやドライフルーツをトッピング。岩塩やスパイスを効かせると大人の味わいに。バレンタインデーのプレゼントにも喜ばれそう。



材料 (各8個分)ミルクまたはブラックチョコレート…50g
ホワイトチョコレート…50g、ドライフルーツ・ナッツ…各適量
岩塩、スパイスなど

- 作り方**
- ① チョコレートは細かく刻んで、ステンレスのボウルに入れ、湯せんにかける。溶けてきたら、ゴムベラで空気が入らないよう静かに混ぜ、完全に溶かす。
 - ② バットにクッキングシートを敷き、①をスプーンで直径5cmくらいの円に広げる。固まらないうちにドライフルーツやナッツなどをのせる。お好みで岩塩やスパイスなどをふってもよい。
 - ③ ②を冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。

Good things 暮らしにイイモノ



使いやすい形状の計量スプーン

おいしく調理するには、分量をきちんと量ることも大切。使いやすいものを選んで料理の腕をアップしましょう。1mlまで量れる計量スプーンは、塩分量の管理などにも役立ちそう。



緩やかなカーブ形状で、味噌などのペースト状の調味料もすくいやすいオーバル型の計量スプーン。底面が平らなので、調理台の上などに計り置きも可能です。また、持ち手の根元につなぎ目がないので洗いがやすく、衛生的。きれいに重ねて収納できます。

●貝印 SELECT100 オーバル型計量スプーン5本セット
セット内容:大さじ1、大さじ1/2、小さじ1、小さじ1/2、1ml、材質:ステンレス
価格:2,700円(税込み)
問い合わせ:貝印株式会社 お客様相談室 フリーダイヤル 0120-016-410

夫婦二人の報告会

● 夫婦二人で夜寝る前に、ホットミルクや紅茶を飲みながら、1日の出来事を報告します。体も心もほっと温まり、睡眠の質が上がったような気がします。
(岐阜県／はーちゃんさん)



ソックスを履いて節約

● 冬場はレッグウォーマーや暖かいソックスを履き、なるべく節約をしながら、一人で自宅にいるときは、温かい飲み物を飲んだり工夫しています。
(大阪府／M・Nさん)

ホットカーペットと膝掛け

● 毎年、冬になるとリビングにホットカーペットを敷いています。テーブルで食事などをするとき、それぞれ膝掛けをして、暖かく過ごしています。
(大阪府／F・Kさん)

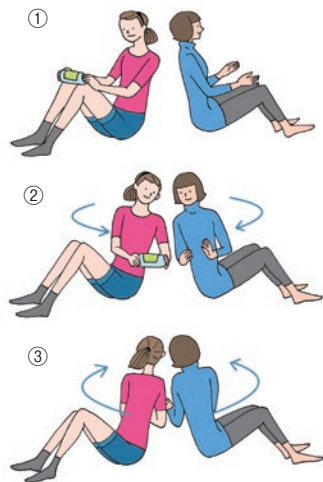
Health & Relax からだにイイコト

一緒に運動を続けよう ⑩

今回のペアで行うエクササイズは、腹筋を中心に体幹を鍛えるエクササイズです。一人でやるとちょっと大変なエクササイズも、二人で行うことで頑張れます。ぜひチャレンジしてみてください。

【ロシアンツイストパス】

- ① お互いに反対を向き、少し離れて両膝を立てて座り、上半身を少し後ろに傾けます。どちらかの人が両手で、ペットボトルなど重りになるものを持ちます。
- ② 重りを持った人が右(左)に体をひねり、相手の人はそれに合わせて左(右)に体をひねって、両手で重りの受け渡しをします。
- ③ 重りを受け渡したら、二人とも反対方向に体をひねり、最初とは逆の向きで、受け渡しをします。
- ④ これを10回ほど繰り返します。最初はゆっくりと、体をあまり傾げずに行いましょう。重りを持たずにタッチするのも良いでしょう。簡単にできるようになったら、体の傾きを大きくしたり、重りを重くしたり、動きを早くして負荷を調節しましょう。



Housekeeping 季節の家しごと

セーターを上手に洗う

「お気に入りのセーターを洗って縮んでしまった」ということがないように、ポイントを押さえてきれいに洗いましょう。

●洗濯表示を確認する

洗う前に必ず、洗濯表示を確認。洗濯不可のマークが付いていたり、スパンコールなどの装飾があるものはクリーニング店へ出しましょう。

●ネットに入れて洗う

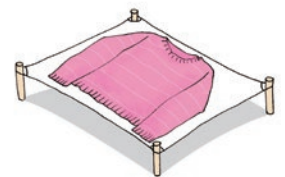
セーターは、襟や袖口など汚れが気になる部分为上になるように畳み、ぴったりサイズのネットに入れます。

●洗濯機で洗う場合は洗濯機におしゃれ着用の中性洗剤を入れ、ドライコースや手洗いコースで洗います。脱水時間は1分以内にして、縮みや毛玉を防ぎます。

●手洗いの場合は洗い桶に水を入れ、おしゃれ着用の中性洗剤を溶かします。優しく押し洗いで、水を取り替えながら数回すすぎます。バスタオルに挟んで水分を拭き取ります。

●平干しにする

セーターは、日陰に平干しにします。ハンガーに掛けて干すと、伸びてしまったり、ハンガーの跡がついてしまいます。市販の平干し用のグッズを利用したり、浴槽のふたにバスタオルを敷いて、その上に広げる方法も。



●縮んでしまったら…

ぬるま湯に少量のヘアトリートメント剤を溶かし、畳んだセーターを30分ほど浸します。バスタオルに挟んで水分を拭き取った後、平干しに。毛糸の絡みが解消され、元に戻りやすくなります。