

くらしのレター



毎日を心地よく 夏のお出掛けに手ぬぐいを

日本で古くから親しまれている手ぬぐい。江戸時代に綿織物が普及すると、広く庶民に使われるようになりました。乾きやすくかさばらないので、夏のお出掛けに重宝。バッグに何枚か入れておけば、ハンカチとして、首に巻いてスカーフとして、また、日よけとしても使えます。水滴の付いたペットボトルも手ぬぐいに包んでおけば、バッグがぬれず安心。そんな多機能性はもちろん、見た目の愛らしさも魅力。古典柄からモダン柄まで絵柄が豊富なので、コレクションするのも楽しいですね。

より快適に暮らすための片付け

最近よく耳にする「生前整理」。自分にはまだ早い、必要ないと思っていないませんか。年齢に関係なく、身の回りを整理することで今の暮らしをより快適にすることが目的です。掃除・片付けのプロ、山崎由香さんに「生前整理」について伺いました。

生前整理とは？

前向きに生きることを前提に「物と心と情報」を整理するのが、

生前整理。残された家族のためや、幸せなエンディングを迎えるために、という終活的な要素もありますが、「これからの暮らしを楽しむために」というのが、一番の目的です。物を片付けるだけではなく、過去の自分を振り返ったり、人間関係や資産などをエンディングノートに書くなど、思い出や情報の整理も含まれます。

物を整理すれば心もすっきり

年齢を重ねると、体が思うように動かない、慣れた環境を変えたくないなどの、さまざまな不安から物をため込みやすくなります。また、家事や仕事が忙しいなど心にゆとりがなくなると部屋が乱れていきます。このように「物と心の状態」は、つながっています。部屋の状態が整うと、心にも余裕ができて今後のことを考える前向き

な気持ちにもなれます。また、人間関係や思い出などの情報を整理し、家族と共有することでコミュニケーションも生まれます。

最近では、生前整理に興味を持ち、セミナーに参加する30代の若い方も増えています。そのうちではなく、片付けたいと思ったときが片付けどき。体力や決断力があるうちに始めましょう。特にリフォームや引越は大きなチャンスです。

まずは目標を立てよう

生前整理＝物を捨てるということではなく、快適な暮らしを実現するためにいきます。まずは物の整理を始める前に、5年後の暮らしをイメージしてみよう。そのために実現したい「目標」を書き出し「方法」を考え、いつまでに実行するか「期限」を決めます。例えば「旅行に行く」「趣味を始める」などでもかまいません。また、理想の部屋や暮らしをイメージできる画像を集めるのもいいでしょう。

「生前整理」で暮らしを よりよくリセット！



● 健康面でのメリットも

部屋が片付くと掃除がしやすくなり、物につまずいて転倒する危険も回避できる。



● 心に余裕ができる

物を整理し、暮らしが快適になると、心にも時間にも余裕ができる。



● 目標を持ち、生き生きと

気持ちが前向きになり、実現したい目標に向かって、生き生きと暮らせる。



● 家族との絆が深まる

自分の情報や将来の希望を家族と共有、コミュニケーションも生まれ、絆が深まる。



山崎 由香さん

ハウスクリーニングと片付けのお店「Happy Life」を夫婦で営む。子どもの片付けから生前整理・遺品整理まで実務やセミナーを開催。生前整理アドバイザー1級認定指導員。10年の保育士経験を持つ。

物の整理は「捨てる」のではなく、「いる」物を選ぶこと

物を4つに分類して整理する /

「いる」物を8秒で判断

片付ける場所を決めたら、全ての物を出して、1つずつ手に取り「いる」「いない」「移動」「迷い」の4つに分類します。「いる」は、今この場所で使っている、もしくは使う予定がある物だけ。手に取り8秒以上悩んだ物は「迷い」へ。半年後に見直しましょう。

引き出し1つ、30分から始める

物を出して分類したら、元に戻す作業にも同じだけ時間がかかります。大きな場所から始めると收拾がつかなくなってしまうので、まずは引き出し1つ、分類30分から始めてみましょう。片付ける前と後を写真に撮っておくとモチベーションが上がります。片付けることで使い勝手がよくなり、ストレスを解消したという小さな成功体験を重ねることが大切です。半年から1年かけて無理をせずに行いましょう。

生前整理は1度切りではない

物が整理できたら、エンディングノートを書くなどして、次は思い出や資産などの情報を整理し、1年に1度は見直しましょう。生前整理は一生に1度だけではありません。ライフステージの節目に必要に応じて、何度行ってもかまいません。完璧を求めず、快適を目指しましょう。

いる

- 今この場所で使っている物
- これから使う予定がある物

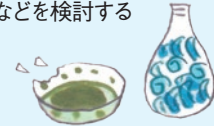


▶ 「いる」物を選んだら…

取り出しやすく、しまいやすく収納。そして「定位置」に戻しやすいように名札シールを貼り、「定量」は収納スペースの8割を守ります。さらに定期的に見直す「定管理」で、片付いた状態をキープします。

いない

- 使っていない物
(明らかに不要な物) → 処分
- まだ使えるけれど使っていない物
→ 処分または、人に譲る・リサイクル・寄付などを検討する



▶ 「ありがとう」でサヨナラ!

捨てにくい写真や手紙、いただき物などは「ありがとう」と、感謝の気持ちを声に出したり、白い紙に包んで供養の気持ちを込めて手放します。罪悪感が減り、心がラクになります。

移動

- 場所が間違っている物
→ 使う場所に戻す
- 人の物 → 持ち主に戻す
- 思い出の物 → 思い出箱を作り保管



▶ 思い出はみかん箱1つに

使わないけれど残しておきたい、自分にとって大切な物は、みかん箱1つ程度の量に厳選。将来は家族に引き継ぐのか、処分してもらうのかを決めておきましょう。

迷い

- 8秒で判断できない物
→ 迷い袋・迷い箱を作って保管

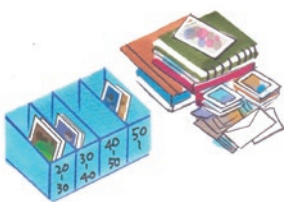


半年後の日付を書いておき、その日が来たら必ずチェック。

▶ 迷ったら「カモ退治」

「いつか使うカモ」「また着るカモ」…。この「カモ」が、物を処分できない原因です。「カモ退治」を心掛ければ、物はぐんと減らせます。

気になる実家の片付けは?



写真は年代ごとに分けて整理。本人の気に入ったものだけを残し、ダイジェスト版のアルバムにまとめても。



年賀状の整理を手伝うと、親の交遊関係を知ることができる。

■ まずはコミュニケーションを大切に

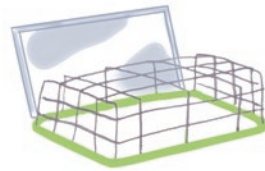
親の将来を気遣って片付けたいと思っても、なかなか言い出せないという方が多いのでは。片付けに対して抵抗がある親に「早く片付けて」というのは、逆効果。「一緒に片付けよう」「手伝おうか」と優しく声を掛け、コミュニケーションをとることが大切です。お盆やお正月に家族が集まったときに、写真や年賀状の整理から始めるのもおすすめです。

■ 本人の気持ちを尊重しよう

片付けを手伝うときは、本人の思いを尊重することが大切です。「いない」と決断したのに、もったいないからとストップをかけたり、本人の「捨てたくない」という気持ちを無理強いしないこと。まずは、決断しやすい物や場所からスタート。例えば、賞味期限がある食材、散らかっていると危ない廊下や階段など。思い入れのある衣類や、趣味の物などは後にしましょう。

キッチンの水まわりを清潔に

梅雨から夏にかけては食中毒が気になる季節。キッチンの水まわりを清潔に保ち、雑菌の繁殖を防ぎましょう。



●食器の水切りかご

放置するとカビ発生の原因に。1日の終わりには、きれいに洗って水気を拭き取り、乾燥させます。周りに飛び散った水も拭き取っておきましょう。



汚れの残りやすい刃の付け根もしっかり洗う。

まな板は肉や魚用、野菜用と使い分ける。



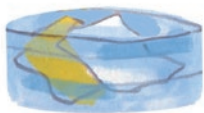
●まな板・包丁

食材が直接触れるまな板や包丁は、使用後すぐに台所用中性洗剤で汚れを落とし、すすぎます。水気を拭き取り、アルコールスプレーで除菌しておけば安心。



●水栓のハンドル部分

水栓のハンドル部分は、調理中に汚れた手で触れることも多く、汚れが付きやすい場所。汚れをきれいに拭き取って清潔に。



●ふきん

汚れて湿ったふきんは、菌を広げてしまう原因に。乾いたふきんを多めに用意してこまめに取り替えましょう。1日の終わりには、きれいに洗い、食器用、台拭き用の順に、塩素系漂白剤を薄めた液に2～3分浸けて除菌。

気になるシンクの汚れ

食品や洗剤などを扱うシンクには、さまざまな汚れがたまります。汚れに合った掃除ですっきり落としましょう。

●水あか

シンクのくもりや白くボツボツと付く汚れは水あかです。水道水に含まれるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が固まったもの。台所用中性洗剤を柔らかいスポンジに含ませてシンクをこすり、よく水で流した後に乾拭きをします。頑固な水あかはクリームクレンザーで落とします。



アルカリ性の水あかは酸性のクエン酸も有効。クエン酸水をスプレーし、スポンジでこする。

※特殊な防汚コーティングされたシンクには、クリームクレンザーなどは使えません。取扱説明書をご確認ください。

●石けんかす

石けんかすは、洗剤と水道水に含まれるミネラル成分が混ざり合い、付着した白い汚れ。水あかを落としてもまだ白い汚れが付いているときは、石けんかすの場合も。酸性の成分が多く含まれているので、アルカリ性の重曹をふりかけ、30分ほど放置した後、スポンジでこすって水洗いしましょう。

●ぬめり

排水口などに付く黒いぬめり。ぬめりは、食品かすなどに水分が加わり、カビや雑菌が繁殖したものです。ひどくなると排水口が詰まったり、悪臭が発生することもあります。排水口に重曹をふりかけ、上からクエン酸、ぬるま湯をかけることで、炭酸ガスが発生し、発泡。30分ほどおいた後、お湯で洗い流すと、きれいになります。

毎日のお手入れ

汚れをためないよう、小まめなお手入れが肝心です。

●シンク

やわらかいスポンジでシンク全体をこすり、水で洗い流します。その後、乾いたふきんでしっかりと水気を拭き取ります。

●排水口

1日の終わりに生ゴミを処理し、台所用中性洗剤を使って網かご、排水口の中のぬめりを洗い流します。洗い桶いっぱいの水を一気に流すと、配水管のつまり予防になります。

●水栓金具

根元部分はぬめりが付きやすいので、古歯ブラシなどでこすり、水洗い後、乾拭きをします。



練り歯磨きを付けてこする。

食中毒対策

栄養、水分を断ち、雑菌やカビの発生原因を取り除きましょう。

◆雑菌やカビの栄養源を排除

食べかすや油汚れの飛び散りなどは、すぐに拭き取ります。また、シンクに洗い物をためないようにし、生ゴミも小まめに捨てましょう。

◆換気で湿気を追い出す

じめじめとした環境では、雑菌もカビも繁殖しやすいので、調理中以外のときも窓を開けたり、換気扇を回して湿気をためないようにします。

◆アルコールスプレーで除菌

菌は人の手を介して広がることが多いので、冷蔵庫の外側や中、水栓まわりなど手を触れるところを清潔に。汚れを落とし、水分を拭き取ってからアルコールスプレーで除菌をしておきましょう。



老後だけではない、もしものときも安心な公的年金

日本に住んでいる20歳から60歳までの人が、全て加入することになっている「国民年金」。
年金という老後のためだけのものと思われがちですが、実はそれ以上に困ったときにも助かります。
「障害年金」と「遺族年金」について知っておきましょう。



もしもに備えて
チェックしておこう!

ファイナンシャル
プランナー 福一 由紀

障害状態になったら障害年金。 厚生年金加入者はさらに上乘せ

病気やケガにより、生活や仕事などが制限される重い障害を負った時には「障害基礎年金」が支給されます(表1)。その病気やケガの初診日に厚生年金に加入していた人(会社員、公務員など)は、さらに上乘せとして「障害厚生年金」が支給されます。この障害年金は、障害状態にある間はずっと受給できます。

遺族年金の給付は、基本的には 18歳までの子どもがいる世帯に

家族の生計を支える人が亡くなった場合は、遺族年金が受給できます(表2)。自営業者などが加入している国民年金からは「遺族基礎年金」が支給されますが、その条件は「18歳(到達後の3月31日まで)までの子」がいること。厚生年金加入者(会社員、公務員など)が亡くなった場合は、遺族基礎年金に加えて「遺族厚生年金」が受給できます。

保険料の納付状態をチェック

このいざというときに助かる障害年金、遺族年金ですが、誰でも受給できるというものではありません。保険料の納付状態によっては、受け取れない場合もあります(表3)。経済的に納付が難しい場合は、免除や猶予の特例がありますので、自治体の窓口などで相談しましょう。国の最大のセーフティネットである年金制度。どんなときに誰がもらえるか、しっかりとチェックしておきましょう。

(表1) 障害年金の受給額(年額) ※2019年4月分から

障害状態に応じて「障害等級」が分かれ、それぞれ年金額が決まります。また「障害厚生年金」は「障害基礎年金」の受給までは至らなかった状態の障害(障害等級3級)も支給対象となります。

障害等級	障害基礎年金	障害厚生年金
1級	780,100円×1.25+子の加算※1	報酬比例の年金額※2×1.25+配偶者の加給年金額※3
2級	780,100円+子の加算※1	報酬比例の年金額※2+配偶者の加給年金額※3
3級	なし	報酬比例の年金額※2(最低保障額585,100円)

(表2) 遺族年金の受給額(年額) ※2019年4月分から

一般的に高校生までの子がいれば、「遺族基礎年金」を受給できます。ただし、子がいない、子が大学生以上のみなどの場合は受給できませんのでご注意ください。「遺族厚生年金」は、子がいなくてももらえますが、30歳未満の子のない配偶者は、5年間のみの受給となります。

遺族基礎年金	遺族厚生年金
780,100円+子の加算※1	報酬比例の年金額※2×3/4※4

◎遺族厚生年金の「中高齢寡婦加算」制度について

遺族厚生年金受給している妻(夫が亡くなったとき40歳以上65歳未満の子がいない妻、または子が18歳を超え遺族基礎年金を受給できなくなったとき40歳以上65歳未満の妻)には、遺族厚生年金に付加して給付される年金の加算制度「中高齢寡婦加算」があります。加算額は、585,100円(年額)です。

※1 子の加算額:第1子・第2子は、各224,500円 第3子以降は各74,800円

(※注) 子は、18歳到達年度の末日(3月31日)を経過していない子、20歳未満で障害年金の障害等級1級または2級の子

※2 厚生年金加入時の報酬によって計算される。老後に支給される老齢厚生年金受給額とほぼ同じ

※3 生計を維持されている65歳未満の配偶者がいる場合、受給224,500円

※4 被保険者期間が、300月(25年)未満の場合は、300月加入とみなして計算

(表3) 受給のための保険料の納付要件 ※下記のいずれかを満たすこと

基準月※5の前々月までの公的年金の加入期間の2/3以上が、保険料納付または免除
基準月※5の前々月までの1年間に保険料の未納がない(65歳未満)

※5 障害保険は初診日のある月、遺族年金は死亡した月

「サステナビリティレポート2018」が 「環境コミュニケーション大賞」において優秀賞を受賞!

大和ハウス工業が発行した年次報告書「サステナビリティレポート2018」は、「第22回環境コミュニケーション大賞」(※1)において「環境報告書部門持続可能性報告優秀賞」を受賞しました。今回の受賞により「環境コミュニケーション大賞」において5年連続7度目の表彰となります。当社グループでは、2017年よりESG(※2)に関する網羅的な情報を掲載した報告書「サステナビリティ

レポート」を発行。再生可能エネルギーや、エネルギー効率向上に関する国際的イニシアティブにも積極的に参加し、業界のけん引役を果たそうとしていることや、外国人労働者が多くみられる建設業界において、彼らの処遇について明確に言及。人権問題の所在について海外の原材料調達現場も意識し、感度が高いことが分かる報告書であると評価されました。

※1. 環境省と一般財団法人 地球・人間環境フォーラムが主催。 ※2. 環境:Environment、社会:Social、ガバナンス:Governanceの略語のこと。 ※3. 2015年に「国連持続可能な開発サミット」で採択された持続可能な開発目標のこと。

Daiwa House News



表彰式の様子



サステナビリティ
レポート 2018

大和ハウスグループの成長性やSDGs(※3)への取り組み、地球環境への貢献やCSR基盤について掲載。

Good things 暮らしにイイモノ



夏のお弁当も安心の、ランチボックス
フタと保冷剤が一体化。食中毒が気になる、暑い季節のお弁当にうれしいランチボックスです。

フタの内部に保冷ジェルが封入され、凍らせて使用することにより、フタそのものが保冷剤の役目を果たすランチボックスです。凍らせる時間は一般的な冷凍庫で一晩。朝、本体に冷ました料理を詰めたら、凍らせたフタをセット。食べる時は、フタを外して電子レンジでの温めも可能です。シンプルなデザインでカラーバリエーションは20色と豊富。夏のピクニックや毎日のお弁当も楽しくなりそうです。

●GEL-COOL square シリーズ / (手前から) Sサイズ: W110×D94×H55mm、約220ml、1,080円、Lサイズ(仕切り付き): W150×D94×H60mm、約400ml、2,052円、SGサイズ(ゴムバンド、仕切り、中ブタ付き): W178×D87×H60mm、約500ml、2,268円 ※価格はいずれも税込み
問い合わせ: 株式会社三好製作所 TEL.03-6416-4500

Cooking 簡単おつまみ

日々の
お楽しみ
メモ



ごま油でカリッと香ばしく焼き上げた生地には、とうもろこしと枝豆の甘みと食感が際立ちます。

とうもろこしと枝豆のチヂミ

材料 (直径16cm×4枚分) とうもろこし(正味)…100g(冷凍でもよい)
枝豆(正味)…100g(冷凍でもよい) ※生さやつきで約250g
ちりめんじゃこ…大さじ4、A[小麦粉3/4カップ、かたくり粉大さじ2、水1カップ、溶き卵1個分、塩・こしょう各少々]、ごま油…適量
タレ[ラー油・ぼん酢各適量]

作り方

- 1 とうもろこしは、実をそぎ取る。枝豆はゆでてさやから出す。
- 2 ポウルにAを入れ混ぜ合わせ、①とちりめんじゃこを加え混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②を流し入れ両面をカリッと焼く。
- 4 食べやすい大きさに切り、器に盛り、タレを添える。

おたよりひろば

一品でも楽に作りたい!

●中1、高1、夫の男性3人と私の4人暮らし。4月から4人のお弁当作りで朝はバタバタ。夕飯もたくさん食べるし、二日中食事のメニューを考えている感じです。だから「くらしのレター」127号のプレゼントの、煮込みもスイッチ一つでできる「ミニクッカー」に釘付けです。二品でも楽に作れたら、すごく助かります。

(滋賀県/N・Aさん)

掃除してもイヤなニオイ

●気になるニオイ対策の記事が役に立ちました。トイレの床や便器の外側は意外に汚れていて、小まめに掃除をしていてもイヤなニオイに鼻をつまみたくくなります。電子レンジの庫内も、魚や肉の身が付着し、臭くなります。レモンなどの皮でニオイを消してくれるなんて初耳でした。レモンを食べた後の皮を利用してみます。

(山口県/Mikiさん)

思い出をこの家で

●家を建ててはや数年。子どもにも生まれ、元気に育っています。最近歩くようになり、建てるときに検討した床暖房や大きめの風呂が活躍しています。これからたくさん思い出をこの家でつくってくれたらと、親としては願うばかりです。

(滋賀県/トドバさん)



元気なうちに…

●「くらしのレター」127号の「おたよりひろば」に、「エンディングノート」の必要性について書かれていた方がいました。私も親の世界を経験し、大切な書類などをすぐ見つけられるように、普段からの整理整頓が大切だと実感。そして遺品が、ガラクターばかりだと遺族も大変なので、不要な物を捨てることも、元気なうちにしておかないとダメですね。

(滋賀県/H・S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、皆さまのおたよりをお待ちしています。

子どもの絵はがき
大人の絵手紙



滋賀県/しゅんくん(0歳)



東京都/かおりちゃん(3歳)



滋賀県/バーバさん

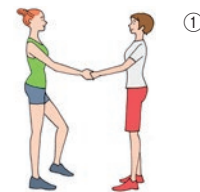
※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。

一緒に運動を続けよう ⑮

今回はなかなか一人ではできない、片足でのスクワットです。筋力はもちろんバランス能力のトレーニングにもなります。パートナーと行うからできるエクササイズです。ぜひチャレンジしてみてください。

【片足スクワット】

① 向かい合って立ち、両手をつなぎます。エクササイズを行う人は片足を床から離します。



② 片足を上げたままゆっくりと腰を下ろします。



③ 次に片足で立ち上がります。一人で立つのが大変な場合は、パートナーが必要なだけ引き上げて助けてあげてください。



どれだけ腰を下ろすかは、体力と相談しながら行います。また、足を前だけでなく、後や横に上げて行ってみましょう。またできそうなら一人で行う片足スクワットにもチャレンジしてみてください。

監修／スポーツクラブNAS スポーツ健康医科学研究室 室長 後藤真二
<https://www.nas-club.co.jp>

家づくり POST 今月のテーマ 家族の趣味

こだわりのガレージで

● 夫の趣味は車。念願のガレージで車のお手入れをしたり、棚を買って自分の物を置くスペースをせっせと作ったり、毎日幸せそうです。雨の日に子どもたちがぬれないのも、とってもいいです。

(山口県／A・Hさん)

夫の趣味はフットサル

● 夫の趣味がフットサルでよく見に行っていたおかげか、2歳の息子もボール遊びが大好きになりました。家でもリビングと和室の引き戸を開けてのびのびとボールで遊んでいます。

(神奈川県／Y・Sさん)

パントリーにCDコレクション

● 夫婦でCDをコレクション。パントリーの一部を趣味のスペースとして利用しています。季節ごとに並べるCDを替え、気分転換して楽しんでいます。

(静岡県／Y・Oさん)

砂場と野菜作りを

● 春になると、庭いじりをしたくなります。今年は子どもたちのために砂場を作ろうかと、考え中です。せっかく広いお庭があるからトマトやオクラも育てたいな。

(福岡県／C・Yさん)