

くらしのレター



毎日を心地よく 靴を磨くこと

日本には「身嗜み^{みだしな}」という美しい言葉があります。「靴を磨く」ことも、相手に不快感を与えないよう、身を整える心掛けの一つ。きちんと手入れをした清潔感のある靴は、たとえ履き古されていても、魅力を感じさせます。仕事に臨むとき、よそのお宅を訪問するとき、集いの場に参加するとき、大切な人に会うとき…靴は共に歩む存在。自分の歩みにあった品質の良い靴を選び、靴磨きを習慣にして、長く大切に履き続けましょう。それは心のゆとりにつながり、自分を整える力を与えてくれるように思えます。

災害後も、安心してわが家で暮らすために

地震をはじめ、台風や豪雨など今や自然災害は、いつでもどこでも起こる可能性があります。災害後もわが家で安心して暮らすために、**一歩先の備えについて考えてみませんか。**

災害後の暮らしに支障を与える「二次災害」とは

災害による被害は、地震による倒壊や風水害による破損・水没など直接的な被害だけではなく、一次災害をきっかけに間接的に発生する災害を「二次災害」といいます。地震による火災や停電、断水などのライフラインへの被害などもその二つで、災害後の暮らしに大きな支障を来します。

「電気が使えない生活」では思いがけない不安も

二次災害によるライフラインの被害は「停電」が約90%を占め（図1）、大災害時は「停電」からの完全復旧が8日間かかる場合もあります（図2）。停電になると、照明がつかない、家電が使えないなどの生活の不便はもちろん、テレビが見られない上、スマートフォンの充電が切れてしまうと、必要な災害情報が得られない場合も

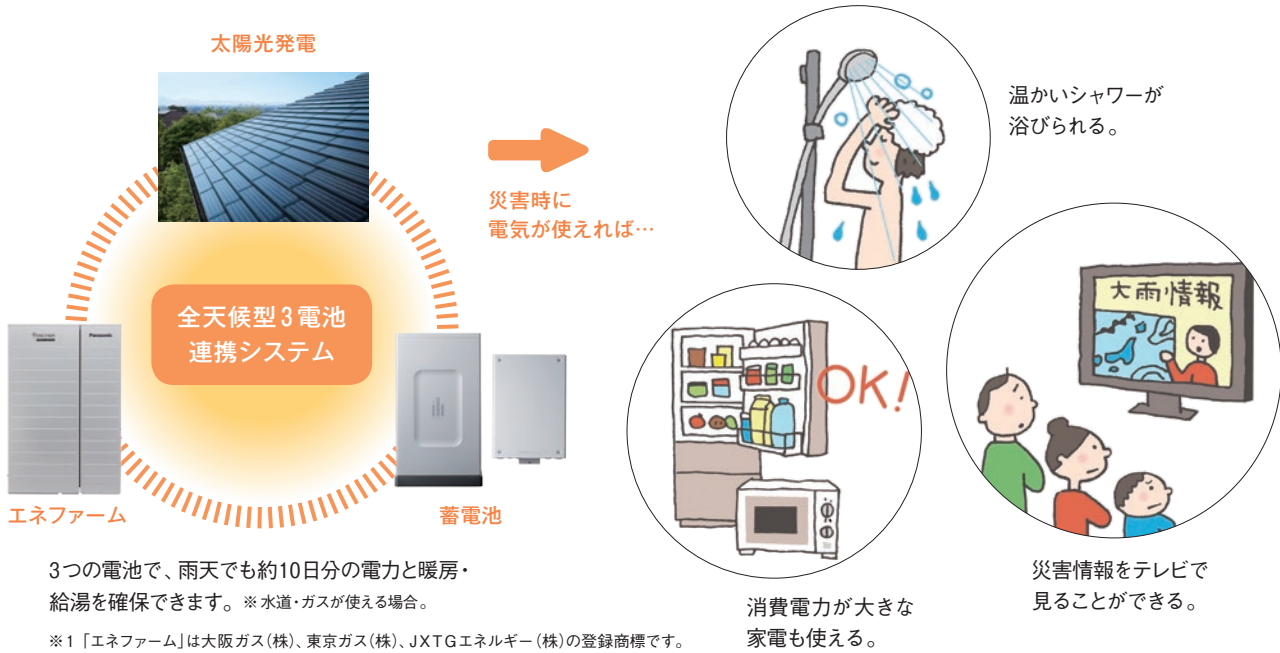
あります。近年は台風や豪雨による停電も頻発。災害に備え、蓄電池を設置するご家庭も増えています。

「二次災害」に備えた、安全・安心な住まいを

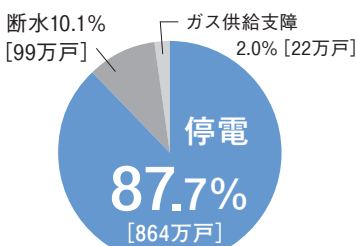
ダイワハウスでは「二次災害」だけではなく「二次災害」に備えた、防災配慮住宅「災害に備える家」をご提案しています。

停電対策では、停電時や悪天候でも、ガスが供給されていれば「エネファーム※1」での発電が可能な「全天候型3電池連携システム」を採用。停電が長期化しても、できるだけ普段通りの生活を維持するために備えることで、精神面も体力面もサポートします。

また、巨大地震時の建物の揺れを大きく低減する耐力壁を新開発。風水害の発生時の飛来物対策には、衝突による割れに強い「防災瓦」「防災防犯ガラス」をご用意しています。

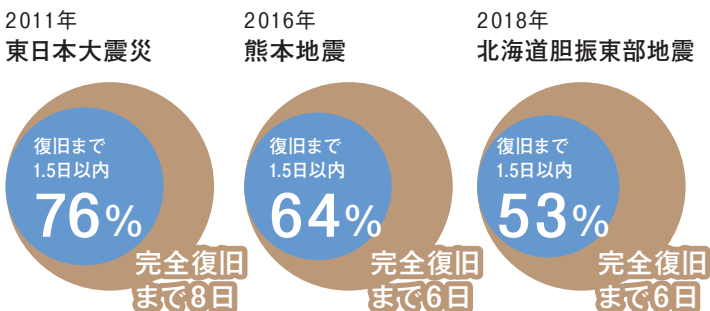


(図1) 二次災害によるライフライン被害



※内閣府(防災担当)災害情報[熊本地震(2016年)以降]より作成。※戸数は熊本地震以降の災害による被害発生総戸数。

(図2) 大災害時の「停電」から復旧まで



※内閣府(防災担当)災害情報及び各電力会社報告資料より作成。

ダイワハウスの防災配慮住宅「災害に備える家」

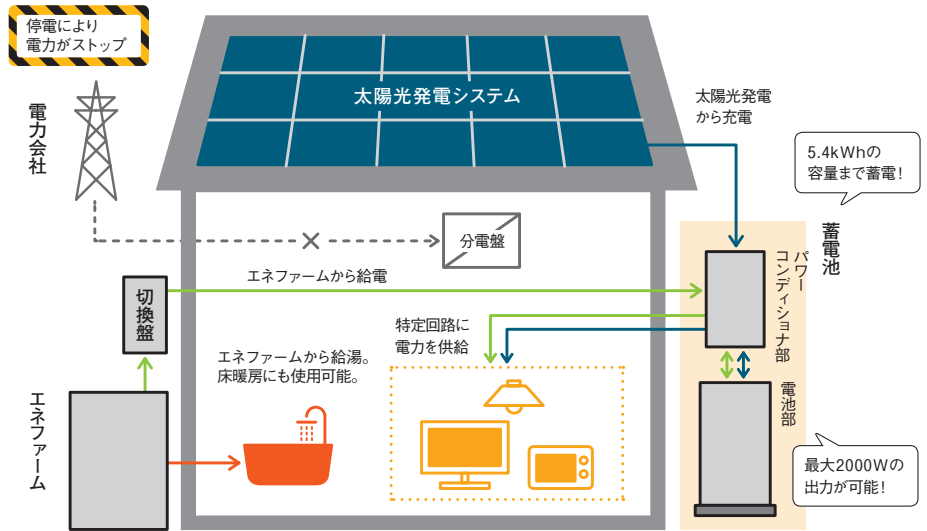
地震、台風、豪雨…、多発し、被害が深刻化する自然災害。ダイワハウスの技術が「一次災害」はもちろん「二次災害」からも、住まいと住まう人を守る“安心がつづく住まい”をご提案いたします。

停電に備える

業界初※1 雨天でも約10日間※2の停電に対応

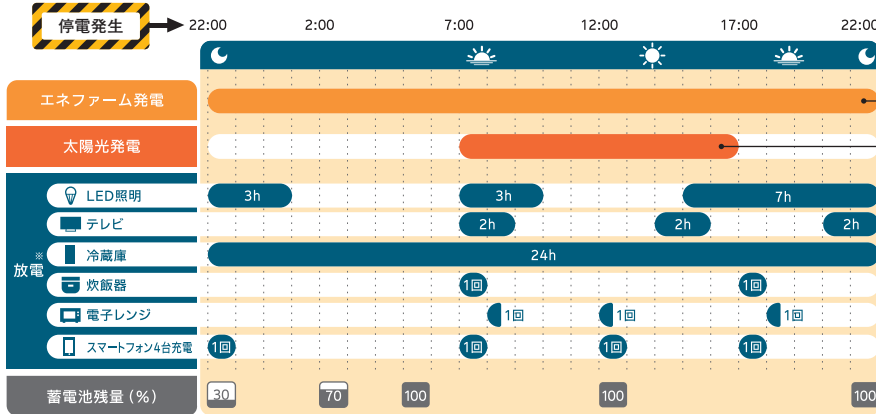
「全天候型3電池連携システム」

停電時には「太陽光発電」「エネファーム」「蓄電池」の3電池が連携し、効率的に電力をためて供給する「全天候型3電池連携システム」。ダイワハウスは、停電時には「エネファーム」の発電した電気も蓄電・放電できるように自動で切り換える「切換盤」を開発。雨天でも約10日分の電力と暖房・給湯を確保することが可能になりました。



※1 2019年4月当社調べ(プレハブ住宅業界)。 ※2 水道・ガスが使える場合。

停電時における1日の家電製品の使い方



※停電時に放電する特定回路(2000Wまで)を事前に決めます。

終日、エネファーム発電の電力を使いながら余ったら充電。

昼間は、エネファーム発電に加えて太陽光発電の電力を使いながら余ったら充電。

停電発生時、蓄電池残量30%であっても蓄電池とエネファーム、太陽光発電を組み合わせることで普段に近い生活が可能です。

※水道・ガスが使える場合。

地震に備える

本震や余震に耐え続け、巨大な揺れから住まいを守る

エネルギー吸収型耐力壁「KyureK(キュレック)」

強い揺れを受けるとしなやかに動き、地震エネルギーを効果的に吸収する独自の技術「Σ形デバイス」を2カ所に配置した新開発の耐力壁が建物の変形や内外装の損傷を抑えます。

Σ形デバイス

台風に備える

台風で発生する飛来物による、屋根材や窓ガラスの割れ・飛散を抑える

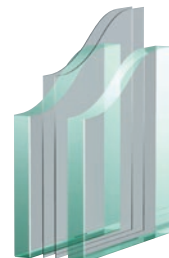
高耐久軽量屋根材「ROOGA(ルーガ)」※



屋根には飛来物が当たっても、衝撃を吸収し割れにくい素材を採用。また、屋根の重さが従来の半分以下に軽くなることで、建物の重心が下がり、地震時の揺れを軽減。

※「ROOGA(ルーガ)」はケイミュー(株)の登録商標です。

「防災防犯ガラス」※



2枚のガラス板の間に従来の2倍の厚さの合成樹脂の中間膜を挟み、割れにくく、万一破損しても破片がほとんど飛び散りません。

わが家の防災対策

9月1日は防災の日。家族で防災について話し合い、住まいの安全を見直して地震などの自然災害に備えましょう。



持出袋は実際に背負って歩けるかどうか確認を。

●非常持出品や備蓄品のチェック

各自の非常持出袋の中身や、備蓄の食料品は賞味期限を確認し、入れ替えや補充を。



●家の中の危険箇所をチェック

「玄関までの避難経路は確保できているか」「家具の転倒や物の落下、飛び出しはないか」などのチェックを。

家族で防災会議を開きましょう!

万が一災害が発生したらどうする? 家族で話し合うことで防災意識を高め、減災につなげます。



誰が何を持ち出すか、小さな子どもや高齢者がいる家庭は誰が誘導するかなど、役割分担も決めておきましょう。



●防災ノートを作ろう

避難所や避難ルート、安否確認の方法などを確認し、防災ノートに記載しておきましょう。



家族で確認しておこう!

防災情報を入手

住んでいる市町村が作成しているハザードマップやウェブサイトで防災情報を収集。また、ラジオが聴けたり、災害速報や避難情報などを確認できるアプリをダウンロードしておけば役立ちます。



避難するときは

地震が来たら、まずは身の安全を確認し、揺れが収まったら火元の確認を。火を消してガスの元栓を閉じ、電気ブレーカーを落とします。漏水防止のため、水道の止水栓も閉じます。事前に止水栓の位置の確認を。

安否確認の方法

災害時は携帯電話がつかないことも。複数の連絡手段を決めておくと安心。災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板(web171)他、Twitter※1やLINE※2などのSNSも活用できます。

避難ルートを確認

避難場所へ家族みんなで歩いて行き、ルートを確認しておきます。その際、自宅周辺や避難所周辺の危険箇所をチェックしておきましょう。

※1「Twitter」は、Twitter, Inc.の商標または登録商標です。※2「LINE」はLINE株式会社商標または登録商標です。

物が散乱していると、ケガをしたり、ドアが開かないなど、逃げ遅れたりすることにもなりかねません。特に、避難通路になる廊下や脱出口となる玄関は、障害物を床に置かないこと。また、ドアの開閉をふさぐおそれのあるものは、片付けておきましょう。

キッチンには危険物がいっぱい

テレビや家具を固定し、物を上に置かない

火器や刃物など危険物が多いキッチン。調理道具は出しっぱなしにしないようにし、特に包丁は振動で飛び出さない場所に収納しましょう。食器棚は、食器が飛び出して割れないように、棚板に滑り止めシートを敷き、重い物は下、軽い物は上に収納。扉にストッパーを付けておきます。冷蔵庫や電子レンジなどの家電もしっかり固定しておきます。



玄関や廊下は片付けて避難経路を確保

寝室や子ども部屋は家具の配置に注意

物が散乱していると、ケガをしたり、ドアが開かないなど、逃げ遅れたりすることにもなりかねません。特に、避難通路になる廊下や脱出口となる玄関は、障害物を床に置かないこと。また、ドアの開閉をふさぐおそれのあるものは、片付けておきましょう。

寝室や子ども部屋に家具を置く場合は、なるべく背の低い家具に。家具がベッドの上に倒れたり、出入り口をふさいだりしないように、向きや配置を工夫。また、窓ガラスのそばにベッドを配置するのは避けましょう。

非常持出品や備蓄の収納場所を確保

非常持出品は、自宅が被災した場合に、安全な場所に避難する際に持ち出す物。リュックなどにまとめ、玄関や各自の寝室など、すぐに持ち出せる場所に置いておきます。一方、備蓄は自宅が無事だった場合に、救援物資に頼らずに生活するための物。家具などの障害物のないパントリーや押し入れなどに収納場所を確保。寝室のクローゼットなどに分散しておいてもよいでしょう。

ローリングストック法での備蓄がおすすめ。



食料品や飲料水は最低でも3日分、できれば1週間分を備蓄。飲料水は調理用も含め1人1日3ℓあれば安心。
※農林水産省家庭用食料品備蓄に関するリーフレットより

地震保険でいざという時の安心を

ここ数年、自然災害が続いています。東日本大震災の時は、マイホーム再建に平均2,500万円かかったものの、公的支援として受給できたのは400万円程度だったとか*1。大きな被害が予想される地震への備えが急務となっています。

地震による被害は 地震保険でしかカバーできない

地震保険は、地震、噴火、津波による火災、損壊、埋没、流失による自宅とその家財の損害を補償するものです。火災保険に加入していても、地震による火災（他からの延焼も含む）は補償してくれません。

地震保険に加入するには、火災保険とセットで契約する必要があります*2。保険金額は、火災保険の保険金額の30%~50%の範囲内、建物は5,000万円、家財は1,000万円が限度額となっています。

保険料は地域や建物により異なる。 保険金は被害により4段階で支払い

地震のリスクは地域によって異なるため、地震保険の保険料は都道府県ごとに決まっています。建物の構造（鉄骨・コンクリート造、木造など）によっても異なり（表1）、建物の耐震性能に応じた保険料の割引制度もあります（表2）。地震で、建物、家財が被害を受けた場合、その損害の程度により全損、大半損、小半損、一部損に分けられ、保険金が支払われます（表3）。

地震保険の世帯別加入率の全国平均は31.2%*3と低いながらも、年々増加。保険金は低く抑えられているため、被害を全て補填できるわけではありませんが、保険金がないと再建は厳しくなります。地震へのリスクにしっかりと備えておきましょう。

*1…内閣府ホームページ（防災情報のページ）より *2…火災保険は民間の保険会社がそれぞれ運営していますが、地震保険は法律（地震保険に関する法律）に基づいて国と民間の保険会社が共同で運営。というも、地震の被害は広範囲にわたって大きな損害が出る可能性が高く、民間の一保険会社では対応できないからです。大地震などのときは、保険金の一部を政府が負担（政府再保険）することになっているため、安心して保険に加入することができます。 *3…損害保険料率算出機構統計集2017年度。



被災後の生活再建
に備えよう！

ファイナンシャル
プランナー 福一 由紀

表1【年間保険料の一例】

- 東京都
- 木造建物（口構造。主として木造の建物）
- 割引なし（2019年1月以降保険始期の場合）

	保険金額	保険料
建物	1,000万円	38,900円
家財	500万円	19,450円
合計	1,500万円	58,350円

表2【地震保険料割引制度】 ※割引の重複適用は不可

種類	割引率		条件
免震建築物割引	50%		住宅の品質確保の促進等に関する法律に基づく免震建築物である場合
耐震等級割引	耐震等級3	50%	住宅の品質確保の促進等に関する法律に基づく耐震等級（構造躯体の倒壊等防止）を有している場合
	耐震等級2	30%	
	耐震等級1	10%	
耐震診断割引	10%		地方公共団体等による耐震診断または耐震改修の結果、改正建築基準法（1981年6月1日施行）における耐震基準を満たす場合
建築年割引	10%		1981年6月1日以降に新築された建物である場合

表3【損害の程度と支払われる保険金】 ※ただし、時価額が限度

全損	保険金額の全額
大半損	保険金額の60%
小半損	保険金額の30%
一部損	保険金額の5%

損害の確認は、保険会社の担当者が行います。まずは、修理に取り掛かる前に保険代理店または保険会社に連絡しましょう。

Daiwa House News

「LINEクリエイターズスタンプ」にて 『ダイワマンスタンプ』販売中！

大和ハウス工業は、テレビCMで話題となった人気キャラクター「ダイワマン」のLINEクリエイターズスタンプを配信しています。「ダイワマン」の他にも「エックス」「ウーマン」「ニャン」「ワン」「ピョン」も登場。いつものトークで、気分に合わせてさまざまなシチュエーションでご活用ください。



詳しくは「LINE」内スタンプショップへ / 利用料金：1セット（40種類）50LINEコイン（120円）

※LINEおよびはLINEロゴはLINE株式会社の商標または登録商標です。



Good things 暮らしにイイモノ



いつもそばに置いておける、消火器
いつも目に触れる所に置いておきたい消火器。こんなシンプルなデザインなら、部屋に置いていても気になりません。

消火器のイメージを一新する、モノトーンカラーのスタイリッシュな消火器。部屋に置いて違和感のない、洗練されたデザインこそが、この消火器の重要な機能です。消火薬剤は、酢の成分と安全な食品から作られた人に優しい液体。粉末のように飛び散らないので、後片付けは拭き取るだけで簡単です。使用期限を自分で記入し確認できる「メモリータグ」付き。取り扱い説明書は、タグや本体に記載された二次元コードを読み取れば、いつでも確認できます。

●+maffs 住宅用消火器 / 消火薬剤：強化液（中性）1.0ℓ、適応火災：普通火災・天ぷら油火災・ストーブ火災・電気火災、約2.2kg、H375×W145×D85mm、使用温度範囲：-20℃～+40℃、価格10,000円（税抜き）
問い合わせ：モリタ宮田工業 お客様相談室 0120-98-2206
ホームページ <https://www.maffs.jp>

Cooking 簡単おつまみ



日々の
お楽しみ
メモ

きのこのオクラおろしあえ

きのこは何種類か合わせて、風味や食感を楽しませよう。ごま油でコクを出し、柑橘の酸味を効かせて。

材料 (2人分) きのこ(しめじ、舞茸、えのき茸などお好みで)…150g
オクラ…4本、大根おろし…1/2カップ、ごま油…大さじ1/2
A [酒・しょうゆ・みりん各小さじ2]、レモン汁…1/2個分(または
すだち1個)、塩…適量

- 作り方**
- 1 しめじ、舞茸は石づきを切り落とし、小房に分ける。えのき茸は石づきを切り落とし、半分の長さに切り、ほぐす。オクラは塩をまぶしてすり込み、ゆでる。ざるに上げて冷まし、小口切りにする。
 - 2 フライパンにごま油を熱し、きのこを炒める。Aを加えさっと混ぜ、火を止める。
 - 3 ボウルに大根おろしとオクラを入れて合わせ混ぜる。きのこを加えてあえ、レモン汁をかける。

おたよりひろば

娘にDIYで本棚を

●子どもが生まれ、絵本棚が欲しいと思い、買うか作るか迷っていました。『くらしのレター』129号のDIYの記事を読んで、初心者でもホームセンターに行ってお店の方に、聞きながら作ったり、場所や道具も借りられる所があると知りました。そんな場所を利用して、娘に初めての手作りプレゼントをあげるのもいいなと思いました。これをきっかけにいろいろな物をDIYしてみようかな。

(京都府 / R・Hさん)



子どもの成長が楽しみ

●庭でトマトやきゅうりなどの夏野菜を育てています。『くらしのレター』129号を読んで、夏バテ対策にお酢を使ったピクルス作りに挑戦してみたいと思いました。野菜の成長を楽しみながら、私は子どもたちの成長を楽しみにしています。

(京都府 / H・Iさん)

「おたよりひろば」は読者の皆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。

快適な暮らしを

●現在、産休中なのでこれを機に快適な生活につながる工夫をいろいろ試しています。いつも『くらしのレター』の「毎日を心地よく」や「住まいのお手入れ」を参考にしています。実行していることもあれば、知らない発見もあるのでも参考にになります。

(滋賀県 / ハマコさん)

ストレッチで健康維持

●スポーツクラブに週4～5日通っており、健康維持に注意しているつもり。毎号「からだにイイコト」のストレッチも取り入れていきます。テレビや本でもたくさん情報がありますが、とにかく簡単にシンプルなものを中心に続けています。いくつになっても体力、筋力維持が大切です。健康でいるから旅行、いろいろな趣味、好きな畑仕事等々ができること感謝。

(岐阜県 / M・Nさん)



子どもの絵はがき
大人の絵手紙



愛知県 / りかちゃん (5歳)



京都府 / ゆうこくん (7歳)



岡山県 / せいはいくん (8歳)
かえでちゃん (6歳)

※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 ⑰

今回も前回に続き、腕立て伏せの姿勢で行うエクササイズをご紹介します。単調な腕立て伏せをゲーム感覚で楽しみましょう。

[ペアプランク&プッシュ]

① 少し離れて向かい合い、腕立て伏せの姿勢を取ります。両手は肩の真下につき、お腹を凹ませて体を一直線にします。



② 安定した姿勢がとれたら、どちらかの人が片手を床から離して相手の肩辺りを軽く押します。押された人はできるだけ姿勢を保つように頑張ります。



③ これを交互に繰り返します。まずは左右1回ずつ、後は体力に応じて行いましょう。

お互いに相手の体力を考えながら、押す力や方向を工夫してみてください。ゲーム感覚で楽しんでいるうちに体力がつくエクササイズです。ただし、エキサイトして倒れてけがをしないように注意してください。

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 わが家のおもてなし

庭を眺めながらティータイム

● わが家のおもてなしは、バラのアーチをメインに、草花で遊び心を演出したガーデンを眺めていただくこと。そよ風を浴びながら、手作りクッキーとハーブ茶で語り合う時間は、とても喜んでいただけます。時にはグランドピアノで演奏することも。ダイワハウスの住まいに感謝です。
(埼玉県/オリブさん)

季節の箸置きを

● おもてなしの際には、箸置きに季節に合った形の物を取り入れています。
(熊本県/sapiさん)

冬は温かく、夏は冷たく

● お客さまを食事に招いたときは、おしほりを用意。冬は温めて、夏は冷やして出します。飲み物グラスも冷やしておきます。
(京都府/Y・Sさん)

飲み物はお好みで

● 友人がわが家に集まったときは、ポット、湯飲み、ティーカップ等を並べておき、各自がコーヒー、紅茶、ハーブティー、日本茶の中から好きなものを選んで飲みます。友人からもおすすめのコffeeや紅茶のお店を教えてください。
(東京都/K・Oさん)