

くらしのレター



毎日を心地よく 「日本の夏」を着よう

夏になると、なぜか和の風情に心が向かいます。打ち水、風鈴、花火…。そしてゆかたにも。今年こそ「日本の夏」を着こなしてみませんか。ゆかたは着物より気軽に着られますが、最近はおしゃれ着として、帯をお太鼓に結んで着物風に着るなど、着こなしの幅も広がってきました。ゆかたの柄選び、帯や小物合わせも楽しいもの。その一つ一つを選ぶことに洋服のコーディネートとは違うさまざまな発見があり、日本の美意識を知る旅に出るようです。この夏、ゆかたから新たなおしゃれの旅を始めませんか。

※写真 / グレー地に辛子色をぼかした花柄のゆかたを着物風にコーディネート。涼しげな紺(ろ)の帯を合わせ、ほんやりとした雰囲気。それを帯締めと金魚の帯留めの朱がキュッと引き締めます。

ゆかたでおしゃれを楽しんで！

同じゆかたでも着物風に着たり、素肌にさらりと着たり、帯や小物合わせ次第で雰囲気を変えて着こなせます。コーディネートの方やきれいに着るポイントを、スタイリストの小河浩子さんに教えていただきました。ここでは、着物風に着るスタイルからカジュアルに着るスタイルまで順にご紹介します。

ヘア&メイク・内田百合香、モデル・大月ちさと(モデルズ)



表紙で紹介したゆかたのコーディネートを変えて。大ぶりの格子柄の帯、バッグや parasol を黒で合わせてクールに引き締めました。バラの花をかたどった帯留めと鼻緒に赤を配し、大人の華やぎをプラス。帯は小ぶりのお太鼓結び、白の半襟と足袋を合わせ、きちんと着物風に着付けています。観劇やレストランでのお食事にも出掛けられる着こなしです。

きちんと着物風に

甘い花柄のゆかたを、黒を効かせたコーディネートできりりとモダンに



小河 浩子さん

ファッションから料理、雑貨、インテリアまで、スタイリストとして広告、雑誌等で活躍。また感性豊かな着物のスタイリング、着て楽で美しく見える着付けにも定評がある。

気軽に楽しめるゆかた

ゆかたはもともとがくつろぎ着。着物の約束事に縛られることなく、また、汗をかいても家で洗えるので、気軽に着られます。

「お母さま、おばあさまのゆかた、または若いときに着たゆかたがたんすに眠っていませんか。昔のものもコーディネート次第でかえって今風に着こなせますよ」と小河さん。帯や帯締めはユーズドで探したり、バッグや parasol も和装用でなくてもよいので、工夫してもっと気軽に楽しんでほしいと言います。

きれいに着るポイントは

着付けは、インターネット上にさまざまな動画サイトがあるので参考にするとよいそう。加えてきれいに着るポイントを伺いました。

「まず、着る前の準備が大事です。ゆかたは洗濯のりをスプレーしてアイロンをかけパリッとさせておきます」。そして、着付けの途中で動いたりしゃがんだり着崩れのもと。



半幅帯でカジュアルに

モダンな柄を洋服感覚のコーディネートで



ブルーのよろけ縞のモダンなゆかたを素肌にさらりと着て、近くまでお散歩に。鮮やかな同系色の半幅帯は手軽な文庫結びに、小物は黄色からオフホワイトで軽やかに合わせ、カエル柄の扇子で遊び気分を。カジュアルなスタイルでも、ヘアは襟にかからないようにまとめ、ナチュラルメイクであってもリップは色を効かすのが大人の身だしなみ。



半幅帯を変えてみました。実はこれ、小河さんのおばあさまの帯。現代風のゆかた×昔の帯に、細めの帯締めを斜めに結ぶと、遊び心のある小粋な雰囲気になりました。

実際にゆかたを着てみると意外に涼しいもの。そして見る人にも涼しさを感じてもらおうのが、ゆかたの小粋おしゃれかもしれません。



帯合わせでちょっと着物風に

藍の古典柄を大人の遊び着スタイルに



藍地に麻の葉柄の絞り染め。これは小河さんのお母さまのゆかただそう。帯は蔦模様の麻の着物を仕立て直したものの。素足に下駄、帯は粋な印象の銀座結びをコンパクトにアレンジして、右ページより砕けた着方です。帯揚げ、帯締め、鼻緒を同じ水色で合わせ涼やかにコーディネート。衣紋を抜き、ヘアはすっきりと上げてうなじをきれいに見せています。

肌着や帯など必要な全てを、机の上など手に取りやすい高さに用意。その脇で前の鏡だけを見て、無駄な動きなく着ることが肝心だそう。

「ゆかたはすっきりと涼しげに着るのが心得。胸の膨らみや腰のくびれをなくしてずんどうな体型に補整すると、すっきりとした着姿になります。襟の扱い方も大事。後ろは衣紋えもんをしつかり抜きます（写真参照）。前は左右のバストトップが隠れるくらいの位置で深めに合わせ、着終わってから、首元の両側の襟を持ってわずかに開くように緩めると、肌との密着感がなくなり涼しげに見えますよ」

浴室をいつも清潔に

一日の疲れを癒やす浴室は、家族みんなのリラクスペースです。快適に過ごすためにも、毎日のお手入れで清潔な空間を保ちましょう。



1- 熱めのシャワーで汚れを洗い流す

壁・床、浴槽などに付着した汚れ、シャンプーや石けんなどを熱めのシャワーで洗い流す。



汚れのたまりやすい浴槽の四隅や水位線周辺はスポンジでこすっておく。

入浴後のお手入れで
汚れをためない！



2- 冷たいシャワーで浴室の温度を下げる

浴室全体に冷たいシャワーをかけ、温度を下げてください、カビの発生予防になる。

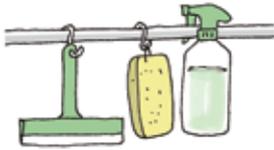
3- 水滴を拭き取る

水滴を残したままにしておくとも水あかが付きやすくなります。浴槽や壁などをバスタオルなどで拭いておくとよい。壁はスクイジーを使うと便利。



掃除道具を準備しておこう！

すぐに掃除できるように手の届くところにスポンジや浴室用中性洗剤を用意。床に置かずにつるしておく、ぬめり予防に。



頑固な汚れになる前に

浴室には体から出る皮脂汚れや石けんやシャンプーなどの洗剤成分、水道水に含まれる成分などさまざまな汚れが混在しています。付いてすぐならお湯で洗い流すだけで落とせますが、放置しておくと、それらの汚れが結び付き、水あかや石けんカスなどの頑固な汚れに。入浴後のお手入れを習慣にしましょう。

入浴後はしっかりと換気

高温多湿で、栄養となる汚れが付きやすい浴室は、カビが発生しやすい場所。入浴後は汚れをきれいに落とし、2時間以上しっかりと換気しましょう。効率よく換気するためには、浴室の窓やドアを閉めたまま換気扇を回すこと。換気扇の排気口と浴室ドアの通気口、2つの空気の入出口を確保することで、床面から浴室の隅々まで空気が流れ、浴室全体が早く乾きます。

場所別お手入れ方法

● 排水口の汚れ

排水口のお手入れは洗濯用の酸素系漂白剤がおすすめです。排水口にまんべんなく粉のまま振りかけて、約50ccの水をかけて溶かし、2時間ほど置いて汚れを浮かします。その後、シャワーでしっかりと洗い流します。

● 壁にカビが発生したら

浴室用中性洗剤で汚れを落とし、洗剤成分をシャワーで洗い流し、水分を拭き取ります。その後、カビ取り剤をスプレーし、しばらく置いてから、洗い流し、水分を拭き取ります。



頑固なカビはラップで湿布。必ず、換気し、ゴム手袋を着用。

● 天井の汚れ

フロア用のワイパーにシートをセットし、浴室用中性洗剤を含ませて拭きます。洗剤成分を洗い流した後、新しいシートで水分を拭き取ります。



● 鏡のくもり

くもりは水あかが原因。クエン酸水をスプレーして布で拭き、水拭き、から拭きを。頑固な水あかには専用のクリームタイプの洗剤もあります。普段からスクイジーなどでしっかりと水分を除去して予防しましょう。

● ドアの汚れ

浴室用中性洗剤をスポンジに付けてこすり、洗剤成分を洗い流して水分を拭き取ります。細かい部分は古歯ブラシで汚れをかき出します。レールや棧にたまった汚れも忘れずに。

家族で協力して汚れにくい浴室に

物をなるべく減らす

シャンプーのボトルの底などがヌルヌルするなど、物を置いている所に水分がたまり、ぬめりやカビの発生原因になります。浴室内の物はなるべく減らし、床に直接置かず、タオル掛けにつるすなどの工夫を。



シャンプーなどはかごにまとめ、入浴時だけ持ち込むようにするの一案。

浴室を出る前に

入浴後、壁や床に飛び散ったシャンプーなどをシャワーで洗い流してから浴室を出るようにしましょう。家族みんなが習慣にすれば、汚れが付かなく、掃除もラクになります。

最後に入った人が掃除を

最後に入った人が、浴室全体を掃除するルールに。汚れを洗い流したら、水滴を拭き取り、換気扇を回します。一日の汚れはその日のうちに落としておきましょう。

2024年からNISAが変わる!

前号で紹介した、少額投資非課税制度「NISA」。この制度は2014年にスタートし、2023年までの優遇措置だったため、2024年以降がどうなるか注目されていました。2019年の年末に発表された「令和2年度税制改正大綱」により、どのように変わるのかご紹介しましょう。



ファイナンシャルプランナー / 福一 由紀

期間延長になり、2024年以降も利用可能

少額投資非課税制度「NISA」は、投資から得た利益（分配金・配当金・譲渡益）が非課税となる制度。現在は「一般NISA」「ジュニアNISA」「つみたてNISA」の3種類があります。税制改正により一部制度が変更となりますが、期間延長となり2024年以降も利用可能になりました。ただし、20歳未満が加入できた「ジュニアNISA」は2023年末で終了します。

一般NISAは新・NISAに

今回の改正では、家計の安定的な資産形成を支援するため、積立・分散投資をさらに促進。「一般NISA」は原則として1階で積立投資（従来のつみたてNISA）、2階で一般投資（上場株式、公募株式投資信託等）という2階建ての仕組みの「新・NISA（仮称）」に変わります。2階部分を利用するためには1階の積立投資を行う必要があります（従来のNISA口座を開設している人などは1階の積立投資は不要です）。2023年までの「一般NISA」を利用していた人は、5年間の非課税期間が終わると、「新・NISA」に移行（ロールオーバー）できます。2023年を待たずに、今から始めても安心です。

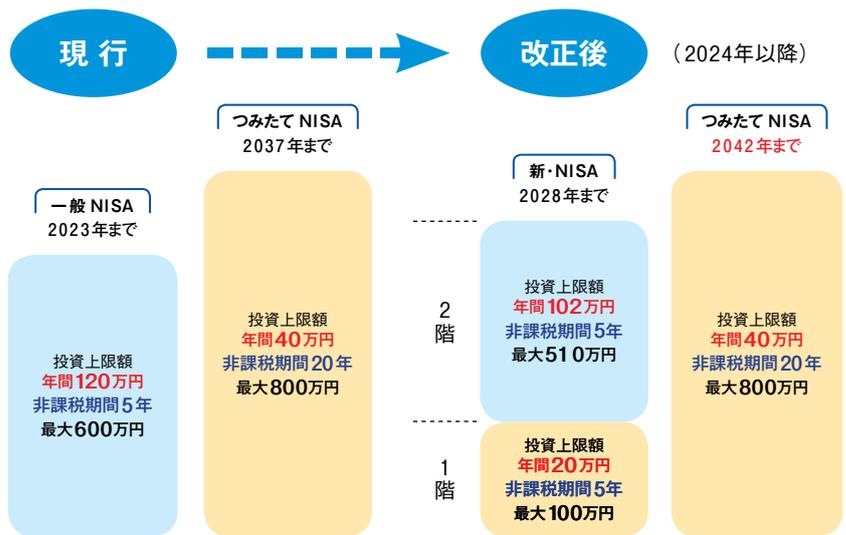
つみたてNISAは5年間延長

長期・積立・分散投資が可能な「つみたてNISA」は、積み立て可能な期間が2037年まででしたが、2042年までと5年延長となりました。今回の改正で期間延長されたため、今年始めても20年間積み立てが可能となります。人生100年時代に向けて、税制の優遇を受けながら資産形成ができるNISAを活用してはいかがでしょうか。

2024年以降のNISA ※「新・NISA」か「つみたてNISA」のどちらかを選択

	新・NISA(仮称)	つみたてNISA
年間の投資上限額	2階…102万円 1階…20万円※1	40万円
非課税期間	2階…5年間（1階は終了後「つみたてNISA」に移行可能） 1階…5年間	20年間
口座開設可能期間	2028年まで（2024年から5年間措置）	2042年まで（5年間延長）
投資対象商品	2階…上場株式、公募株式投資信託等 1階…つみたてNISAと同様（積立・分散投資に適した一定の公募株式投資信託等）	積立・分散投資に適した一定の公募株式投資信託等

※1…より多くの国民に積立・分散投資を経験してもらうため、原則として、2階の非課税枠を利用するためには1階での積立投資を行う必要あり。ただし例外として、成長資金の供給拡大（特に長期保有の株主育成）の観点から、NISA口座を開設していた者又は投資経験者が2階で上場株式のみに投資する場合は、1階での積立投資は不要。



参考: 金融庁「令和2年度税制改正について」

※掲載の情報は2020年4月時点のものです。内容は変わる場合がございますので、ご了承ください。

災害に強く、家計にやさしい。電気を自給自足する家

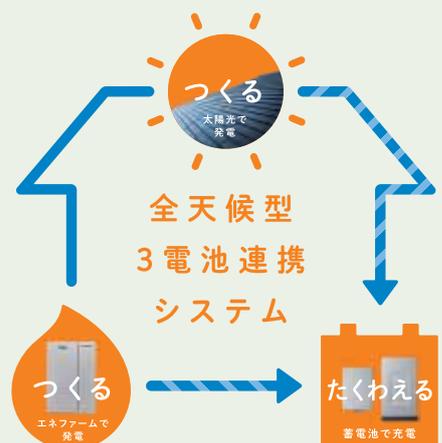
大災害時の二次災害では、「電気が使えない生活」が長く続く恐れがあります。ダイワハウスの「電気を自給自足する家」は、災害時でも安心して暮らすために、太陽光パネルとエネファームで電気をつくり、蓄電池にたくわえる「全天候型3電池連携システム」を搭載。雨天でも約10日分※1の電力と暖房・給湯を確保でき、停電時の

「災害情報をテレビから入手できない」「電気錠が使えず、家の出入りができない」などの不安も解消。また、普段の暮らしでは、買電に加え、太陽光発電とエネファームでつくった電力を使用。電力不足時には蓄電池に貯めた電力を放電し、余った電力は電力会社に売却も可能※2。光熱費を大幅に削減することができます。

※1 水道・ガスが使える場合。 ※2 売電は太陽光で発電した電力のみ。 *一部対応できない地域・商品があります。

● 詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

Daiwa House News



Good things 暮らしにイイモノ①



現代の暮らしに合う、蚊遣り
日本の夏の風物詩である蚊遣り。インテリアになじむシンプルなデザインで場所を選ばず、手軽に使えます。

1年を通してお香やアロマを楽しめる「香遣（かやり）」と名付けられた、蚊遣り。シンプルなインテリアにも合う洗練されたデザインは、家具デザイナーの小泉誠さんによるもの。アルミ製で軽く、持ち運びも簡単。取っ手の先をフックにかけてつるして使用することもできます。アルミ本体の加工や取っ手の籐巻きなど、日本の職人による技で丁寧に仕上げられています。

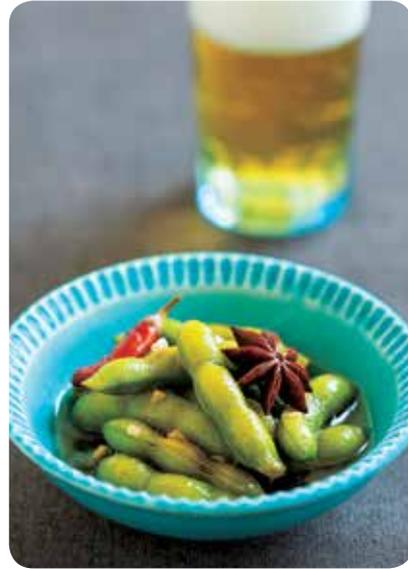
●香遣（かやり）／サイズ：本体φ13.4×H10cm、取っ手の長さ10cm、重さ：約130g。6,600円（税込）
問い合わせ：エコフォートハウス TEL.03-6805-1282



グラスファイバー製の不燃マットの上に蚊取り線香を直置きして使用。

Cooking 簡単おつまみ

日々の
お楽しみ
メモ



ビールのおつまみの定番、枝豆を二手間かけてさらにおいしく。ニンニクと八角の風味が後を引きまします。

枝豆の香味じょうゆ漬け

材料 (3~4人分) 枝豆…250g(冷凍でもOK)、塩…小さじ2
ごま油…大さじ1、ニンニク(みじん切り)…1/2かけ分
酒…大さじ2、しょうゆ…大さじ2、赤唐辛子…1本、八角…1個

- 作り方**
- 枝豆は、塩小さじ2をふってよくもみ、洗ってさやの端を少し切り落とす。沸騰した湯で5分ほどゆで、ざるに上げる。冷凍の場合は熱湯で1~2分ゆで、ざるに上げる。
 - フライパンにごま油、ニンニクを入れ、弱火にかける。香りが立ってきたら、酒、しょうゆ、水1/2カップを加え中火にし、一煮立ちさせる。
 - 保存袋に①を入れ、②を注ぎ、種を取り除いた赤唐辛子と八角を入れ、冷蔵庫で一晩置く。

おたよりひろば

「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。

トーストをアレンジ

●毎朝、トーストを食べています。いろいろアレンジしたいのですが、マンネリ化していました。「くらしのレター」139号はとても参考になりました。マスカルポーネチーズをたっぷり塗って、はちみつをかけるのもおすすめです。
(群馬県/S・Tさん)

身近な法律などの解説を

●「くらしのレター」139号の「遺言状の作成・保管が便利に」はたいへん参考になりました。今後、身近な法律問題や確定申告のポイントなどを取り上げ、解説していただければと思います。
(香川県/しのさん)

娘と一緒に勉強

●一人娘が受験の学年となります。娘はリビングで勉強する派なので、今年よりリビングのテレビは消して、2人でダイニングの机に向かおうかなあ。どうせなら私も何か勉強して資格でも取ろうかなあと考え中です。
(三重県/ペコさん)

家づくり POST

◆今号のテーマ
わが家のバスタイム

なくてはならない時間

●子どもは男の子2人でバスタイム。泡で料理ごっこをしたり、ジュースとお菓子でティータイムをしたり、遊び風呂。そして大人2人は1日の語り場。汗をかきながら今後の話をしたり、悩み事を聞いてもらっています。
(岐阜県/hiroさん)



快適過ぎて長湯

●バスルームをリフォームしてから、湯船に浸かるのが快適過ぎて、長湯になってしまいました。お風呂から上がった後は、バックをしながらドライヤーで髪の毛を乾かし、同時進行です。
(岩手県/Sさん)

子どもの絵はがき



滋賀県/るなちゃん(6歳)



三重県/ひなたちちゃん(4歳)



滋賀県/りょうかちゃん(4歳)

次号の募集テーマは、「わが家のお気に入りの場所」おたよりをお待ちしています。

※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。

簡単にコンパクトにたためるエコバッグ

7月からレジ袋が有料化。コンパクトにたためる大容量のエコバッグなら、いつものバッグに常備できて便利です。



「たたむのが面倒」そんな声から生まれた、引っ張るだけで簡単にたためるエコバッグ Shupatto シリーズ。大容量サイズは買い物の精算時にレジカゴにセットでき、荷物を移し替える必要がなく時短に。袋口は中身がこぼれ出ないようにホック付き。持ち手が長く肩掛けでき、重い荷物もラクに持ち帰れます。



バッグの両端を引っ張ると一気に帯状に。端からくるくと丸めるだけで、コンパクトにたためる。

● Shupatto (シュパット) コンパクトバッグ(L) / サイズ:(バッグ使用時) 約50×38cm ※中に入れるものの形状により変化、(折りたたみ時) 約φ7.5×10cm、材質:ポリエステル、耐荷重:15kg、容量:31.4L、カラー:写真のドット、レッドほか全8種類。2,728円(税込)
問い合わせ: 株式会社マーナ TEL.03-3829-1111

一緒に運動を続けよう ②7

テレワーク中の方も30分に1回は立ち上がり、腰痛予防のために腰を伸ばしましょう。今回ご紹介するのは、パートナーと協力して、より積極的に腰を伸ばすエクササイズです。

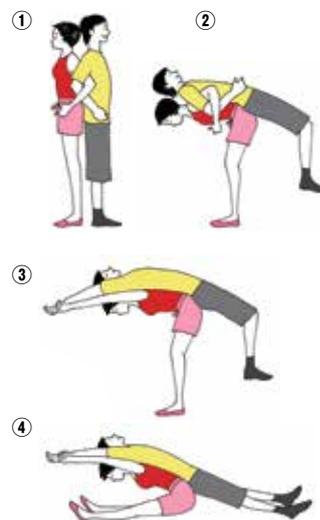
【腰を伸ばそう】

① 両足を肩幅程度に開き、背中合わせに立ち、腕を組みます。この時、持ち上げる人の腕が内側になるようにします。

② 持ち上げる人は腰がパートナーのお尻の下になるようにかがみ、背中に乗せるように上半身を前に曲げます。

③ 持ち上げられた人は、気持ち良いところで止めてもらって、できるだけ力を抜いて10～20秒伸ばします。頭上に両腕を伸ばし、手首を持って行うとより全身が伸びます。

④ 交代して行います。体重差がある場合などは、床に足を伸ばして座って行いましょう。



エクササイズ中はお互いの状態を確認しながら無理のない範囲で行ってください。腰痛がある場合は、医師の診断を受けてから行いましょう。

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