

くらしのレター



季節のおうち仕事 | 秋の夜長に、繕い物

お気に入りの衣類ほど引っ掛けて穴があいたり、すり切れて薄くなってしまいませんか。最近はダーニングと呼ばれるヨーロッパの伝統的な針仕事の人気です。ダーニングマッシュルームと呼ばれるきのこ形をした道具を、穴あきやすり切れた部分などに当てて繕います。一般的な補修ではなるべく目立たないように仕上げますが、ダーニングではあえてカラフルな糸を使うことでアクセントとなり、着古した衣類もすてきに。一針一針、手を動かしているうちに無心になり、慌ただしい日常の中でざわついていた心もすっと落ち着いていくよう。愛着のある衣類を楽しみながら繕って、大切に着続けたいですね。

※「ダーニング」「ダーニングマッシュルーム」は株式会社主婦の友インフォスの登録商標です。

久しぶりに、手紙を書いてみませんか

友人や離れて暮らす家族にしばらく会えていないという方も多いでしょう。メールやSNSで簡単に連絡が取れる今だからこそ、手書きの手紙は、より相手に気持ちが伝わるもの。便箋や封筒などにもこだわって、もっと気軽に手紙を楽しみましょう。

手書きだからこそ伝わる 手紙の魅力

思いがけず手紙を受け取って、うれしい気持ちになったことはありませんか。手書きの手紙には、その文面以上に「自分のためにわざわざ書いてくれた」と感じられ、心が温かくなるもの。久しぶりに友人から届いた手紙の文字をただただ、懐かしい思い出がよみがえることもあるでしょう。「字は体を表す」ともいわれるように、相手を想像できるのも手書き文字ならではの良さですね。

簡潔な言葉で 気持ちを伝える

普段手紙を書かない方にとっては、特に用事がないのに手紙を送るといのは、少しハードルが高いかもしれません。でも「元気にしているかな」「久しぶりに話したくなった」そう思ったとき、素直にその気持ちを書いてみるというだけでいい。

目上の方への手紙は、頭語（拝啓な

ど）→時候の挨拶→本文→結びの挨拶→結語（敬具など）のような構成で書くのが一般的ですが、親しい友人や家族に出す手紙なら、それにとらわれず自由に書いてみましょう。長文でなくてかまいません。大切なのは、自分の言葉でできるだけ簡潔に書くこと。自然とやりたいことや気持ちが伝わる手紙になります。

手紙が楽しくなる レターグッズを選ぶ

手紙を書くときは、筆記用具にもこだわってみましょう。インクのにじみが文字に表情を与えてくれる万年筆は、書くときにもちよつと特別な気分になります。書き慣れない方にも使いやすい、手頃な価格のものもあります。インクの色も選べるので、送る相手や便箋によって使い分けてもいいですね。

手紙は封筒を開けるときのワクワク感も魅力。どんなデザインの便箋や封筒にするか、選ぶのも楽しいもの。すてきなレターグッズとの出会いが、手紙を書くきっかけになるかもしれません。



しばらく会っていない友人への手紙。相手の顔を思い浮かべながら、気負わず自分の言葉で書いて。

●便箋・封筒：ブルーのカタバミの花束がモチーフの「一筆箋 花束」「角封筒 花束」/平つか

●万年筆：軸が六角形で持ちやすく、初めてでも使いやすい万年筆。別売のカートリッジインキは全10色。「カクノ」/株式会社パイロットコーポレーション

楽しくなる 手紙が ヒント

便箋や封筒、切手選んで自分らしさを表現しましょう。

封筒にひと工夫

ひと工夫を加えた封筒で送るのも楽しいですね。スタンプを押したり、シールを貼ったりするだけでもオリジナル感が出ます。



① DMのように透明ビニール封筒を使用し、あえて中身が見える仕掛けに。※宛名シールや切手を貼る場合、また封入物の大きさにより定形外郵便扱いに。② シンプルな封筒に窓を開けたり、イラストをプラス。手紙の内容と連動させるのも楽しい。③ 布をカラーコピーして封筒を手作り。※郵便料金等については各自ご確認を。



小さなメッセージを添える

ちょっとしたお礼や贈り物を渡すときなど、ひとこと添えるのに便利なのが一筆箋。便箋より文字を書くスペースが少ないので気軽に使えます。メッセージカードのようなミニレターセットならもっとカジュアル。家族や職場での伝言にもいいですね。



(写真左) 温かみのある風合いが魅力の「活版印刷の一筆箋」と、気軽に使える「ミニレターセット」／株式会社デザインフィル ミドリカンパニー

パンやジャムの形がユニークなミニレター。
①「ゴロゴロミニレターセット(パン)」②「サンドイッチレター」③「ジャムレター」／古川紙工株式会社

切手で遊び心をプラス!

最近は、キャラクターものや形の凝ったものなど、切手のデザインが豊富です。特殊切手といわれる、枚数限定で発行される切手シートにもさまざまなシリーズが登場。郵便局では、家族やペットの写真、イラストなどで切手を作ってもらえる「オリジナル切手作成サービス」もあります。



かわいらしいデザインの1円切手も!



絵本の世界、ご当地グルメ、季節のモチーフがテーマの切手シート。シール式で使いやすい。



切手と組み合わせて楽しめるスタンプも。切手を荷台やバイクにのせて運んだり、背負い投げをするごととさんがかわいい。「切手のごとと」／ベクトカルチャー株式会社

秋のワンポイントお掃除

家で過ごす時間が長くなる季節。夏の間にとまった汚れを落とし、気持ちのよい部屋で快適に過ごしましょう。寒くなる前に掃除しておけば年末の大掃除もラクになりそうです。

照明器具をお手入れして、部屋を明るく

照明器具に汚れがたまっていると、部屋が暗い印象になります。ガラスやプラスチック製の照明カバーは、外せる場合は外してお手入れをしましょう。薄めた中性洗剤をスポンジに付けてこすり、水洗いして、から拭きします。和紙や木など水拭きできない素材は、毛の柔らかいハケやブラシでホコリを払ってから、から拭きします。



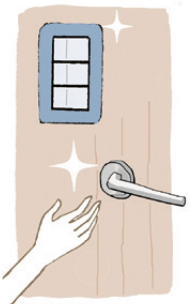
大雨や台風で汚れた窓ガラスをきれいに

窓ガラスの外側には、雨風に混ざった砂や土などの汚れが付着しやすく、そのまま放置しておくと固まって落としにくくなります。台風シーズンが終わったら、窓拭きをしましょう。窓ガラスの掃除は汚れが見えやすいくもりの日を選び、汚れが多い外側から始めます。まず雑巾を水で固く絞り、大きな汚れを拭き取ります。その後、ぬれ雑巾や霧吹きで窓ガラスをしっかりとぬらし、スクイージーをかければ、洗剤を使わなくてもピカピカに。サッシ下レールやシャッターレールも柔らかい歯ブラシ等で汚れを落とし、水洗いをおこなしましょう。



手で触れる部分を清潔に

部屋の掃除をこまめにしても、見逃しやすいのがドアのレバーハンドルやスイッチプレートなど。手でよく触れる部分には皮脂や手あかなどが付き、黒ずみます。布に水または薄めた中性洗剤を含ませて、固く絞って拭き取りましょう。油分を溶かす作用があるエタノール（消毒用アルコール）を、布にスプレーして拭くのも効果的。揮発性が高いので二度拭き不要で、除菌効果も期待できます。



フローリングを気持ちよく

フローリングがなんとなくべたついているのは、夏の間、裸足で歩き、足の裏にかいた汗などの皮脂が床に付着しているのが原因かも。水拭きをしてさっぱりとさせましょう。ただし、フローリングの継ぎ目から水分が染み込むと腐食や反りの原因になります。雑巾を固く絞って水拭きし、その後、から拭きをして十分に乾燥させます。水拭きで落ちないときは、雑巾に薄めた中性洗剤を含ませて固く絞って拭きましょう。その後洗剤を水拭きでしっかり取り除き、から拭きします。



寒くなる前に、キッチン換気扇のお手入れを

油汚れは温度が下がると固まり、落としにくくなります。特に頑固な汚れになりやすい換気扇は早めにお掃除を。フィルターやファンなどのパーツは外して浸け置き洗いをしましょう。シンクにゴミ袋を広げ、ぬるま湯とアルカリ性洗剤または重曹を入れます。外したパーツを2時間ぐらい浸けておきます。汚れがゆるんだらゴミ袋の中で歯ブラシなどで汚れをこすり落とし、お湯で洗剤分を洗い流します。



気になる、公的年金の将来は？

「年金は将来もらえなくなる…」などと考えている方も多いですが、日本の公的年金は財政状況も良く、今後100年間は安心して給付ができるように検証されています。安心して老後生活を送るためには、保険料を納めて年金を受け取ることが大切です。



将来の安心のために
知っておこう！

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

年金破綻の可能性は低い？

少子高齢化により年金破綻をするといった報道がよく見られます。でも、本当に年金は破綻するのでしょうか。実際には少子高齢化は進んでいます。働く高齢者や女性が増えています。年金を支える就労者1人に対する年金を受給する非就労者の割合は1970年1.04人だったのに対し、2010年は1.05人、そして2050年には1.1人と予想されています※1。ですから、少子高齢化で年金が破綻するという可能性は低いのです。

年金積立金の運用実績は？

将来の年金受給者が増えることに備え、年金積立金(2020年12月末時点で177兆7030億円)が運用されていますが、運用開始の2001年度以降、年率3.37%、累積85兆3011億円の運用収益を出しています(2020年12月末時点)※2。例えば2020年10月から12月の運用実績はプラス6.29%※3。「年金積立金の運用で〇〇億円の損失」など損失を出したときだけよくニュースになりますが、このように収益が上がる時の方が多いのです。また、これだけ高額な年金積立金がある国は日本くらいです。とはいえ、安定した年金受給のために、高齢世代の給付を少しずつ減らすなどの調整が行われています。

いざというときに保障を受けるために

公的年金は万が一のときの大きな保障です。必要以上に不安に思ったりしないで将来に備え、きちんと保障を受けられるようにしておきましょう。

年金は老齢だけではなく、障害年金、遺族年金も

老齢年金は生涯受け取ることができるものです。人生100年時代といわれる今、長い老後を安心して暮らしていくために、一番有効なのが年金といえるでしょう。また、公的年金は老後のためだけのものではありません。一定以上の障害を負った場合には障害年金が、また大黒柱などが死亡した場合は遺族年金が受給できます。ただし、保険料を滞納していれば、これらの年金が受給できなくなる可能性があります。



収入減などの場合は、免除、猶予の申請を

国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、保険料の納付が免除、猶予となる「保険料免除制度・納付猶予制度」があります。免除や猶予が認められれば、年金の受給資格期間にカウントされ、保険料の滞納ではなくなります。ただし、老齢年金の受給額は減ることになるので、収入が戻ったら追納(10年間は後納可能)すれば安心です。

また、通常は前年(1月から6月までの申請は前々年)の所得が一定額より下の場合に認定されます。ところが、このコロナ禍で急に失業した場合などは、この制度をすぐに使えません。そこで特例として、2020年2月以降に新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合等の条件を満たした場合には、保険料の免除、猶予が認められることになりました。コロナ禍で収入が減少している方は、自治体の窓口などで相談してください。

出典：※1/総務省「国勢調査」、社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計) (出生中位・死亡中位)、労働政策研究・研修機構「労働力需給の推計(平成20年3月)」

※2、3/年金積立管理運用独立行政法人「2020年度第3四半期運用状況(速報)」

※掲載の情報は2021年6月時点のものです。内容は変わる場合がありますので、ご了承ください。

Daiwa House News

毎日の暮らしに幸せと彩りを オリジナルミニ胡蝶蘭「COCOLAN」(ココラン)販売中

兵庫県三木市の住宅団地「緑が丘ネオポリス」(青山地区)にある施設・ココランハウスで栽培しているミニ胡蝶蘭「COCOLAN」。当社が研究開発した栽培技術は、誰もが栽培に携わることをかなえ、地域の方々のご協力をいただきながら、1株1株大切に育てられています。「幸福が飛んでくる」という花言葉を持つ胡蝶蘭、「COCOLAN」をより多くの方に身近に感じていただけるよう、2021年4月からはインターネットでの販売を開始。季

節に合わせたアレンジや新しい花の色など、さまざまな商品を展開しています。小さな胡蝶蘭が人と人との心をつなぎ、温かい関係を紡ぐ存在となることを目指しています。

【COCOLAN】ココラン

共に・つなぐという意味を持つ「Co-(コ)」と「小さい」の「小(コ)」を蘭(ラン)の花にこめています。「ランラン」という楽しさや明るさを表す気持ちもあわせ持ち、わたしたちを笑顔にしてくれる名前です。



● 詳しくはウェブサイトをご覧ください。

COCOLAN

検索



Good things 暮らしにイイモノ

心地よい香りを。キャンドルウォーマーランプ

火を使わず、手軽にアロマキャンドルが楽しめるランプ。
アロマの香りと柔らかな明かりに癒やされます。



キャンドルウォーマーランプは、ハロゲン電球の熱でアロマキャンドルを溶かして香りを楽しむ電気スタンド。スイッチ一つで手軽に香りが楽しめる、火を灯したときよりも早くロウが溶けるので、香りが広がりやすいのが特徴。リビングでのくつろぎタイムに、また就寝前のひとときにベッドサイドでも安心して使えます。溶けたロウを透かした柔らかな明かりが、リラックス気分をさらに高めます。

●キャンドルウォーマーランプミニ

本体サイズ：W160×L125×H260mm（ハンドル含む）、コードの長さ：約1.5m（中間スイッチ付き）、重さ：約760g、カラー：グレー（上写真）ほか、ブラック、ホワイト、専用ハロゲン電球2個付き、4,400円（税込）
※キャンドルは付いていません（陶器やガラスの器に入った、直径9cm、高さ8.5cmサイズまでのキャンドルを推奨）。

問い合わせ：カメヤマキャンドルハウス 青山店 TEL.03-5656-1923

Cooking 簡単おやつ



フルーツサンド

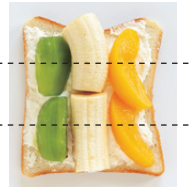
華やかな断面が魅力のフルーツサンド。ポイントはフルーツの配置。フルーツの切り方や組み合わせを工夫して作ってみましょう。

材料

（3人分）食パン（10枚切り）…6枚、生クリーム…300ml
はちみつ…大さじ3、キウイフルーツ…1/2個、バナナ…1本
黄桃（缶詰）…2切れ、いちじく…2個、巨峰…6粒

作り方

- キウイフルーツは縦1/4に切る、バナナは両端を切り落とし半分にする。いちじくは1個を縦半分、もう1個を縦1/4に切る。
- 生クリームを角が立つくらいまでしっかり泡立てる。はちみつを加えて混ぜる。
- 食パンに生クリームを塗り、フルーツを並べる。生クリームを塗ったもう1枚の食パンをかぶせ、手で優しく押さえる。ラップでしっかり包み、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ③の耳を切り落とし、3等分にカットする。



カットする位置を想定して、中央に大きいものを配置。包んだラップにカット位置の印を付けておく。

Health & Relax からだにイイこと

股関節まわりを動かそう

急に何かをまたごうとしたら、足が思い通りに上がらなかった、そんな経験はありませんか？ そうならないためには、定期的に股関節を大きく動かすことが必要です。しかし、足の付け根にあたる股関節は、普通に歩いているだけではあまり大きくは動きません。しかもだんだんと動きが悪くなっても、なかなか気付きません。

そこで今回は股関節のストレッチをご紹介します。これは股関節を柔らかくするのに役立つだけでなく、股関節の状態を気付かせてくれます。ぜひ定期的に行って柔軟性チェックと維持・改善に役立ててください。なお股関節が硬くなると腰痛になりやすいともいわれていますので、これは腰痛予防にも効果的です。

【股関節ストレッチ1】

- 椅子に座って、片膝を両手で抱え、胸に引き付けます。お尻から腿の裏を伸ばします。
- いったん手をゆるめ、足を組みます。片膝を反対側の胸に近づけるように引き付け、お尻から腿の外側を伸ばします。
- 足を替えて同様に行いましょう。



【股関節ストレッチ2】

- 椅子に座って足を組み、膝を外側に広げます。
- 膝を手で押し下げながら、足の付け根が気持ちよく伸びるところまで、背筋を伸ばしたまま上半身を前にゆっくり倒します。背中を丸めずに行いましょう。膝を手で押しにくい場合は、肘を曲げて前腕で押すのもおすすめです。
- 足を替えて同様に行いましょう。



【股関節ストレッチ3】

- 背筋を伸ばして椅子に座り、両足をできるだけ大きく開き、両手をそれぞれの膝、やや内側に置きます。
- 背筋と肘を伸ばしたまま上半身を少し前に傾け、肘を突っ張るようにして膝を外に広げて、内腿を気持ちよく伸ばします。肘が曲がるとしっかりと伸ばせないなので、注意してください。



※股関節や腰に違和感や痛みがある場合は事前に専門医を受診しましょう。

※ストレッチは、違和感や痛みの出ない範囲で呼吸を止めずに気持ちよく、20～30秒行います。

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>

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。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。

「ネコレット」は画期的！

● わが家には猫が1匹います。7カ月から飼い始め、もうすぐ2歳になります。毎朝、トイレの掃除、3カ月に1回のシャンプーをするのですが、それがまた楽しみです。『くらしのレター』146号に掲載されていた「ネコレット」を見て、びびりました。猫にとっても優しく、快適なユニットバスは画期的です。猫にとっても飼い主にとっても本当に、Dream come trueです。
(福岡県／だおさん)



メステインで時短料理を

● アウトドアごはんの特集では、簡単にできるものを紹介していたので、興味がわきました。メステイン（アルミ飯ごう）は、気になっていたのですが、時短料理にも使えそうでいいなと思いました。
(福井県／TAKAさん)

家づくり POST

今号のテーマ

「わが家の食卓」



放置できて便利な鍋

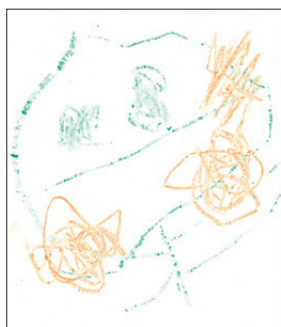
● 先日、電気圧力鍋を購入しました。ガス火で使用する圧力鍋は持っていたので、なかなか踏み切れませんでした。でも買ってみると放置できるのがとても便利で、毎日活躍しています。
(神奈川県／M・Sさん)

次号の「家づくりPOST」

募集テーマ「家族で過ごす時間」

おたよりをお寄せください！

※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。



広島県／ゆうちゃん（3歳）



岡山県／光ちゃん（8歳）



岐阜県／そうくん（8歳）

子どもの絵はがき
大人の絵手紙