

くらしのレター



すこやかな習慣を | きちんと朝食をとろう

朝食は1日を気持ち良くスタートするための元気の源。朝食をとることで体温が上がり、体が目覚めて活動モードにスイッチが入ります。また、寝ている間も脳は活動しているため、エネルギーを補給しないと頭はぼんやりしたまま働かず、仕事や勉強に集中することができません。とはいえ、朝食をとる時間がない、面倒だという方も多いでしょう。例えば、トースト、目玉焼き、ヨーグルトのようにメニューを定番化しておけば、考える負担が減り、続けやすくなります。この春から、朝食をきちんととる習慣をつけて、毎日をすこやかに過ごしましょう。

左から、ピンと伸びた枯れ枝で生命力を表現したシンパク。四季の移り変わりを楽しめるカエデ。幹の表情が味わい深い古木のローズマリー。形も樹種もさまざま。



小さな植物と暮らす

身近に植物があると、季節の移り変わりを感じ、日々の小さな発見に心が豊かになります。

盆栽の魅力とともに植物との暮らしについて、塩津植物研究所の塩津丈洋さん・久実子さんご夫妻に伺いました。



●塩津植物研究所

塩津 丈洋さん、久実子さん

東京から奈良県橿原市に拠点を移して6年。盆栽の仕立てだけでなく「種木屋」として、苗となる草木を種や挿し木から育てている。植物の育成や病気の相談・治療にも力を注ぎ「草木ノ駆け込み寺」となっている。盆栽教室も開催。
<http://syokubutsukenkyujo.com>
 (9時～17時 / 水・木曜休み)

「盆栽とは、鉢の中で植物を育て、自然の風景を再現するものです」と塩津丈洋さん。枝ぶりのいいマツなど格調高く難しいイメージがありますが、盆栽はもっと自由に誰でも楽しめるもののだと言います。「例えば、子どもの頃にどこかで見た景色など、身近な風景も盆栽になります」。植物の種類も、ローズマリーやオリーブなどでも構いません。

「盆栽を育てるのは難しくそうとよく言われますが、水のやり方や基本的な剪定の仕方さえ知っておけば、初心者でも大丈夫」と久実子さん。「まずは環境やライフスタイルに合った、育てやすい種類を選ぶといいですね。家を空けがちでこまめに水がやれない場合は、水持ちのいい深めの鉢に仕立てるなどの工夫を」。おすすめは季節感が楽しめる落葉樹。特にカエデは育てやすく、秋には紅葉が楽しめます。「植物は生き物なので、もちろん枯れることもあります。たとえ枯れたとしても、原因をきちんと知ること、次は上手に育てられるようになりますよ」

鉢の中に自然の風景を再現し、季節を楽しむ

盆栽は生き物。日々の暮らしに喜びを

季節の楽しみとお手入れ

● 春は芽吹き季節



3～4月頃は、若葉が芽吹き、花が咲くものもあり、あふれる生命力が感じられます。植え替えや剪定などの適期です。

● 夏は深緑鮮やかに



葉が茂り、緑が深くなります。夏場は水を切らすと1日で枯れてしまうこともあるので、様子を見て水やりをしっかりと。葉が焼けないよう日よけ対策も。

● 秋は葉や実が色づく



葉が色づき、カキやグミなど実が楽しめる盆栽も。冬に向けて日光をたっぷり当て、肥料を与えて体力をつけさせます。

● 冬は枝ぶりを愛でる



落葉した裸木の姿に風情を感じるのも醍醐味。枝ぶりや木肌の色、樹形を楽しみましょう。冬場は意外に水やりを忘れがちなので注意。

育てる場所と、飾る場所は別

「盆栽は太陽の光や風が大好き。庭やベランダなどで育て、室内に置きっぱなしにしないこと」と久実子さん。特に蒸し暑い夏は要注意。長時間の外出で水をやれないときは日陰へ。帰宅してから室内に飾って楽しめます。



右) 盆栽はしつらえの一種。花を生けるように飾り、お客さまをもてなす。上) 棚の上に飾ったケヤキ。ふと目をやると小さな自然に癒やされる。



自然を身近に感じる、盆栽の楽しみ

鉢選びの楽しみ

盆栽にとって鉢は大切な要素。「その植物に合った鉢を合わせることで、唯一無二の盆栽になります」と久実子さん。大きさや形、色など多くの種類があり、また骨董や現代作家ものなどによっても雰囲気が変わります。ライフスタイルや飾る場所も考慮して、お気に入りの鉢を選びましょう。



上) 食卓の上に飾られた、森のようにこんもり茂ったヤブコウジ。右) リビングの窓辺には、すくすく伸びた幹がユニークなハゼ。秋には紅葉が楽しめる。

「豆盆栽が人気ですが、土が少ないとすぐ乾燥してしまいます。初心者でも育てやすいのは、両手にのるぐらいのサイズのもの。ある程度深さがある鉢がおすすめです」

日常になじむ自由な盆栽

「盆栽は型にとらわれず、自由に楽しめるもの」と丈洋さん。ご自宅には、鉢からこぼれんばかりに育ったヤブコウジなど、ユニークな盆栽が。のびのびと育ったその姿は、暮らしの中に溶け込み、気持ちのいい空間をつくり出しています。



「植物のペースに合わせて ゆっくり気長に育てる」

毎日、植物たちに水をやり、わが子のように様子をうかがう丈洋さん。「例えば、春の植え替えの時期が過ぎてしまったら、無理をせずに来年まで待ちます。人間の都合ではなく、植物のペースに合わせることが大切です」

家族で取り組む

汚れをためない、掃除習慣

ついでにすぐなら簡単に落ちる汚れも、時間が経てば落ちにくい汚れになります。特に水回りは、汚れがたまりやすい場所。こまめな掃除習慣を家族で協力して、わが家をきれいに保ちましょう。

POINT 1

「使った人が」「ついでに」「すぐ」を習慣に

掃除のタイミングは「使ったついでに」「汚れに気付いたらすぐ」。習慣になれば、掃除したと意識しなくても、いつもきれいな状態がキープできます。家族みんなで協力しましょう。

POINT 2

すぐ手に取れる場所に使いやすい掃除道具を

掃除を習慣化するためには、家族みんなが取り出しやすい場所に、使いやすい道具を用意しておくことが鉄則。例えば、キッチンや洗面所の拭き取りには、マイクロファイバークロスが便利。吸水性が高く、軽い汚れなら洗剤なしでさっと落とせます。

バスルームのカビ対策は入浴後のお手入れがポイント

水あかやカビが発生しやすいバスルームは、温度や湿度を下げ、カビのエサとなる汚れを取り除くのが肝心です。入浴後は、床や壁に飛び散ったシャンプーや皮脂汚れをシャワーで洗い流すのを習慣に。また、浴槽はふたをして水蒸気を出さないようにしておきましょう。そして、最後に入った人が浴室全体を温水シャワーで洗い流し、冷水シャワーをかけて温度を下げます。その後、タオルやスクイージーで、水分を取り除いておきましょう。



トイレは使用したらささっと掃除で汚れを残さない

汚したらすぐにブラシでこすったり、流せる掃除用シートでさっと拭いたりすることを習慣に。特に尿ハネ、尿汚れを放置しておくと、落ちにくい尿石や臭いの原因になります。家族みんなが気持ち良く使うためにも、手近に掃除用シートを置いておくなどの工夫をしましょう。



キッチンの気になる汚れは食器洗いや調理のついでに



シンク※についた油汚れや食品カスなどの汚れは、食器を洗ったついでにスポンジでこすり、洗い流しておきます。その後、乾いた布で水分を拭き取っておきましょう。また、排水口に生ゴミをためたままにしておくため原因に。ゴミはこまめに取り除き、ふたやゴミ受けかごもついでに洗っておきましょう。コンロの周囲に飛び散った油や煮汁などの汚れは、調理後の温かいうちに固く絞った布か、薄めた洗剤を染み込ませた布で拭き取ります。壁やレンジフードなどの周辺にも油煙が広がっているのですさっと拭いておきましょう。

手洗いや歯磨きのついでのお手入れで、清潔な洗面室に



洗面台の周囲には水の飛び散りや、髪の毛や皮脂、石けん、化粧品などの汚れが付着します。放置すると黒ずみやカビ、水あかの原因になります。手を洗ったら、洗面ボウルの周囲に飛び散った水滴を拭き取ることを習慣にしましょう。また、歯磨きや洗顔のついでやタオルを交換するタイミングで、鏡※や蛇口も拭いておくとういでしょう。排水口にたまったゴミを取り除くのも忘れずに。

※ シンク・鏡などは、コーティング剤を剥がす恐れがあるため、研磨剤を含むスポンジなどを使用しないでください。ご不明な点はお客さまセンターまでお問い合わせください。

2022年から年金制度、どう変わる？

2020年に成立した年金制度の改正が2022年4月から実施されます。老齢年金の受給開始年齢の上限が75歳に引き上げられるなど、年金に関する制度が変わります。

老齢年金の繰下げ受給上限年齢が70歳から75歳に

まずは、改正前の老齢年金の受け取り方をおさらいしておきましょう。受け取り始める時期は、60歳から70歳までの間で選ぶことができ、65歳受給時の年金額が基準となります。そして、65歳より早く受給開始する「繰上げ受給」では、1カ月毎に0.5%減額、遅く受給開始する「繰下げ受給」では1カ月毎に0.7%増額。例えば、60歳から受給する場合は30%減額(0.5%×12カ月×5年)、70歳から受給する場合は42%増額となります。2022年4月の改正では、繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられ、繰上げ受給の減額率が引き下げられます。

パートやシニア層など働く方へのメリットも

そのほかの改正では、厚生年金保険の適用範囲が拡大し、パートなどで働く方も加入しやすくなります。また、65歳以降も働きながら年金を受給する場合も、受給額が毎年改定され、増える仕組みになります。このように今回の年金改正では、私たちが将来受け取る年金を増やすための選択肢が広がりました。人生100年時代と言われる今、この長生きリスクに対応できるのは、生涯受け取れる公的年金といえるでしょう。少しでも年金額を増やして、安心して老後を迎えたいですね。

年金受給額を増やせる？ 4つの改正ポイント

75歳受給開始で84%増額

老齢年金を受け取り始める時期が60歳から75歳までの間で選べるようになり、繰上げの減額率は0.5%から0.4%に減少されます。60歳から受給する場合は24%減と、改正前の30%減より減り方が少なくなります。また、繰下げ増額率は0.7%と変わらず、75歳まで繰り下げられることになるため、最大84%も増額になります。

短時間労働者の 厚生年金保険への加入が拡大

改正前の厚生年金保険の加入対象者は、週労働時間20時間以上、月額賃金88,000円以上で従業員501人以上の企業の従業員等。今回の改正で、企業規模が2022年10月に101人以上、2024年10月に51人以上と段階的に引き下げられ、パートなど短時間労働者は厚生年金保険に加入しやすくなります。加入すると保険料の負担は大きくなりますが、老後の年金額は確実に増えます。また、保険料の半分は企業が負担するので、厚生年金保険に加入できるのはメリットといえるでしょう。



私たちの将来に
どんな影響がある？

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

働きながらの年金受給にも朗報

65歳以降も、老齢年金を受給しながら会社員として働く人が増えています。厚生年金保険には70歳まで加入することになるので、年金の保険料を給料から払いながら老齢年金を受給することになります。このとき、厚生年金保険料を納めているわけですから、受給できる年金額は増えるはず。しかし、改正前は70歳になったときに初めて年金が増える仕組みでした。改正後は、年に1回は受給年金額が改定され、増えることになります。1年間働いて納めた保険料が、翌年の受給年金額に反映されるのはうれしいことです。

iDeCoは原則65歳まで加入可能に

個人型確定拠出年金「iDeCo」は、公的年金に上乗せとなる私的年金です。税金面でも優遇され、老後資金づくりに欠かせないもの。改正前は60歳未満までしか加入できなかったのが、改正後は60歳以降も会社員として働き続けると、65歳未満までiDeCoに加入でき、さらに老後資金を積み立てることができます。

※掲載の情報は2021年12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

ダイワハウスの戸建てオーナーさま※1に朗報！ 「ダイワハウスでんき」で電気料金がおトクに

ポイント① 割安な電力料金

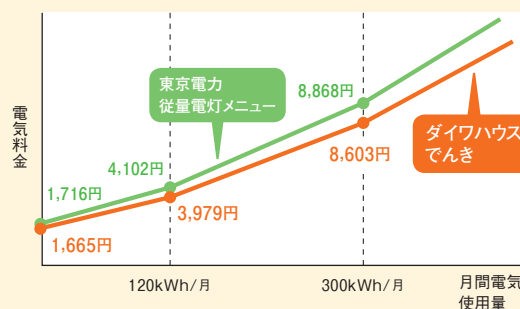
大和ハウス工業からダイワハウスの戸建てオーナーさま※1へ一般的な従量電灯料金よりも割安に電力供給します。
*オール電化メニューをご契約の方は切り替えると割高になる可能性があります。

ポイント② 初期費用・工事費用・解約金なし

「ダイワハウスでんき」の導入にあたり、初期費用や工事費用※4は発生しません。また、「ダイワハウスでんき」は解約金も不要。

ポイント③ 申込はWEBで簡単手続き

【料金イメージグラフ(東京電力エリア)】※2 ※3



※1 弊社が建設または販売した戸建住宅商品(以下、「戸建住宅商品」といいます)を所有し、かつその戸建住宅商品にお住まいの方。※2 各種割引、燃料費調整額、再生可能エネルギー発電促進賦課金は含まれません。消費税相当額を含む。※3 電気料金は参考値での試算のため、実際の電気料金とは異なる場合があります。※4 現在ご使用の電力量計がスマートメーター以外の場合は、一般送配電事業者によるスマートメーターへの交換工事が発生いたします。交換工事は原則無償ですが、現在電力量計が設置されている場所にスマートメーターを設置することが困難な場合など、お客さまご都合により交換ができない場合は工事費用が発生する場合があります。



詳しくはWEBサイトをご覧ください。
パソコンの方や二次元コードが読み取れない方は、下記URLからご覧ください。
www.daiwahouse.co.jp/ene/j-denki/

【お問い合わせ】ダイワハウスでんき カスタマーセンター

0120-629-755 受付時間:9時~18時(日・祝定休、夏季・年末年始休暇を除く)

レトロなデザインで機能的なケトル

愛らしい見た目はもちろん、使い勝手もいいケトル。毎日使うものこそ、こだわって選びたいですね。



1934年の創業以来、ほうろう製品をつくり続ける野田珺瑠^{ほうろう}。アムケトルはどことなく懐かしい温かみのあるフォルムに、プロダクトデザイナー柴田文江氏デザインのハンドルとつまみがアクセント。キッチンに映える深みのある色合いもすてきです。表面がガラス質のほうろうは、ニオイ移りが少なく、直火でもIHでも使用可能。ふたはお湯を注ぐときに傾けても外れにくいストッパー付き。機能美を追求した樹脂製のハンドルは持ちやすく、90度傾くのでコンパクトに収納できるのもうれしいですね。

●アムケトル／サイズ：W230×D182×H195mm、容量：2ℓ
 カラー：ブルー、グリーンのほか、ホワイト、レッド、ブラックの全5色
 価格：6,600円(税込)
 問い合わせ：野田珺瑠株式会社 TEL.03-3640-5511



エッグタルト
 サクッと香ばしいパイ生地、卵の風味豊かなカスタードクリーム。市販のパイシートを使えば、手軽に作れます。

材料 (直径7cmのマフィン型6個分) 卵黄…2個分、砂糖…40g
 薄力粉…小さじ1、牛乳…1カップ、
 冷凍パイシート(約10×19cm)…2枚(150g)

- 作り方**
- ①パイシートは常温で解凍し、麺棒で少しのばし、型よりひとまわり大きな円形(直径9cmぐらい)にくりぬく。
 - ②型に①を敷き込み、冷蔵庫で30分ぐらい冷やしておく。
 - ③ボウルに卵黄と砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜ、薄力粉を加え、混ぜ合わせる。
 - ④小鍋に牛乳を入れて温め、③のボウルに少しずつ加えて混ぜる。常温まで冷ましておく。
 - ⑤②に④を流し入れ、190～200℃に予熱したオーブンで、25～30分焼く。
 - ⑥焼き上がったなら型から出し、冷ます。

じっくり膝を上げよう

おなか周りの筋肉は、上半身と下半身をつなぐ、とても重要な働きをしています。例えば、野球選手が剛速球を投げるときの原動力は、腕ではなく足で地面を蹴る力です。私たちも同じで、シャベルで土を掘り、少し離れたところに投げるような動きをするときは、膝を曲げたり伸ばしたりする動きを伴うでしょう。このように下半身の大きな筋肉をうまく使うことが、さまざまな作業を楽に行うための秘訣となります。

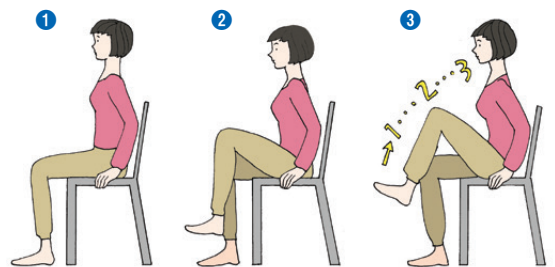
そこで今回は、日頃あまり意識しないおなか周りの筋肉とともに、腿の筋肉も一緒に動かすエクササイズをご紹介します。

※今回のエクササイズは、多くの筋肉と一緒に動かすので動きは地味ですが、意外と負荷がかかります。無理せず行ってください。

1 ニーレイズ

お腹の筋肉だけでなく股の筋肉を同時に収縮させて、膝を高く上げるエクササイズ。

- ①椅子にやや浅めに姿勢を正して座ります。両手で椅子の座面をつかむと安定します。
- ②片足を床から少し浮かします。
- ③膝を3秒ほどかけてできるだけ胸に近づけたら、1秒ほど止めた後、3秒ほどで下ろします。
- ④足を床につけずに10回程度繰り返します。反対側も同様に行いましょう。

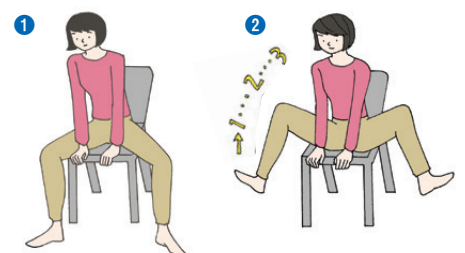


※簡単だと感じる方は両足同時に行ってみましょう。膝を上げる時、上半身を少し後ろに傾けてもかまいません。

2 サイドニーレイズ

足を開くことで、より多くの筋肉を同時に働かせるエクササイズ。

- ①姿勢を正して椅子に座り、大きく足を開きます。両手で座面をつかむと安定します。
- ②両足を少し床から離したら、そのまま3秒くらいかけて両膝をできるだけ高く上げます。
- ③1秒ほど止めた後、3秒くらいかけてゆっくりと戻します。
- ④足を床につけずに5～10回繰り返します。両足同時が大変なら、片足ずつ行いましょう。



読者のひろば

「読者のひろば」は読者の皆さまとの交流コーナーです。今号のテーマ「新しく始めたいこと」などについておたよりをお寄せいただきました。

息子のデビュー

● 4月から小学生になる息子に、自転車の公道デビューをさせようかと思っっています。今までは広場内だけで乗っていたので、公道を走ることには不安があります。少しずつ始めたいです。成長がうれしいような、さびしいような両方の気持ちがあります。

(東京都/T・Aさん)



ただいま研究中!

● おいしいコーヒーが飲みたくなり、とうとうコーヒーミルを買いました。グリギリと豆を挽く手ごたえ。お湯を注ぐとあつぐらと膨らみ、部屋中に広がる香気に包まれて心満たされる毎日です。もっとおいしく淹れるにはどうしたらよいか、目下研究中です。

(京都府/M・Wさん)

英会話をマスターしたい

● 新しく始めたいことは、英会話の指導を受けること。日本語を英語に訳して話すというのでは、会話がスムーズに進みません。英語に慣れ、日本語で考えずに即、英語で返せるようになることを目標にがんばりたいです。

(三重県/マロンさん)



絵本の思い出

● 『くらしのレター』148号は絵本について特集されていて、子どもころ母に絵本を毎晩読んでもらったこととを思い出して、懐かしい気持ちになりました。最近産まれた友人の子どもに、絵本を数冊プレゼントしようと思っています。

(奈良県/Nさん)



次号のおたよりの募集テーマは

「わが家の夏の暮らし」

夏を涼しく暮らす工夫や家族の思い出など、WEBサイトよりご投稿ください。

※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・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やWEB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。



大阪府/ねみさん



京都府/きなこもちさん



愛知県/つむぎちゃん(3歳)

子どものお絵かき、インテリアや庭、ペットなどの写真をご投稿ください!

くらしのギャラリー

『くらしのレター』のバックナンバーはWEBサイトでも一部ご覧いただけます。

くらしのレター

検索



ダイワハウスの住まいのカタログを3冊まで無料でプレゼントします。

ダイワハウス 住宅カタログ請求

検索

