

# くらしのレター



## すこやかな習慣を | 朝の光とともに過ごす時間を

朝起きたら、まず窓を開けて、朝の光を浴びましょう。太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、すっきりと目覚めます。また、朝日を浴びると、自律神経を整えて心の安定に役立つ、セロトニンの分泌が促されるともいわれます。窓を開け、新鮮な空気を取り入れたら、朝のルーティンをスタート。例えば、窓辺やベランダの植物に朝のあいさつを。日中の気温が上がる夏は、朝の涼しい時間の水やりが最適です。水をやりながら、新芽やつぼみを見つけたり、日々の小さな成長に心が弾んだり…。朝の光に包まれて過ごす小さな自分時間が、一日の元気のもとになりそうです。

# 夏のひんやりスイーツ

暑い夏は冷たい手作りスイーツで、涼しいひとときを過ごしましょう。  
子どもも大人も楽しめる簡単スイーツ & ドリンクをご紹介します。



## ミックスフルーツゼリー

◆材料 (4～5人分) ※12.5×19cmのバット使用

粉ゼラチン…10g

A [水2カップ、砂糖50g、レモン汁大さじ1]

フルーツ

パイナップル(缶詰)…2切れ、オレンジ…1個

キウイ…1個、チェリー(缶詰)…8粒、ブルーベリー…12粒

B [砂糖大さじ1、レモン汁小さじ1]

### ◆作り方

- ① 粉ゼラチンに水大さじ2を加え、ふやかしておく。
- ② Aを鍋に入れ、中火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、①を加え、余熱で完全に溶かして冷ましておく。
- ③ パイナップルは6等分、オレンジは皮をむき、房から実を取り出す。
- ④ キウイは厚さ5mmのちょう切りにして耐熱容器に入れ、Bを加えてあえ、3分ほど置く。水大さじ1を加え、ラップをせずに電子レンジ600Wで1分加熱し、冷ましておく。
- ⑤ バットにフルーツを彩りよく並べ、②を静かに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

※パイナップル、キウイ、マンゴー、メロンなどタンパク質を分解する酵素を持つフルーツは、生のまま使用すると、ゼラチンが固まりにくい場合があります。シロップ煮や缶詰など加熱処理をしたものを使用すれば固まりやすくなります。

バットなど大きめの容器に固めれば、見た目も華やか。フルーツは缶詰を使うと手軽に作れます。

## 色とりどりのフルーツをキラリとゼリーに閉じ込めて

夏のおやつタイムは、つるんとのどごしのいいゼリーや冷たいアイスクリームがうれしいですね。「見た目も涼やかなゼリーは手作りすれば、お好みのフルーツを入れたり、固さや甘さも調節できてアレンジ自在。また、市販のアイスクリームもトッピングを変えれば、和風、洋風、アジアンなどお好みの味わいで楽しめます」と谷口祐美子さん。「ドリンクは爽やかな柑橘類や、ココナッツミルクなど南国テイストを取り入れると夏にぴったり。ぜひ試してみてくださいね」

●教えていただいたのは…  
谷口 祐美子さん

料理研究家。和から洋、お菓子まで幅広いジャンルの料理を手掛け、作りやすく工夫したレシピが好評。雑誌や広告などで活躍するほか自宅では料理教室を主宰。



## カフェ風ひんやりドリンク

見た目もおしゃれなセバレートティー  
オレンジアールグレイ



**作り方** (1杯分) ①熱湯でアールグレイ茶を抽出し、冷ましておく。②グラスにオレンジ果汁40ml、シロップ※小さじ2を入れ混ぜ、氷を入れる。③①を氷に当てながら静かに注ぎ入れる(120mlぐらい)。直接果汁に注がない。ミントをのせる。

※シロップ…市販のガムシロップまたは、水100mlと砂糖100gを火にかけ、沸騰後、弱火で2〜3分煮詰めたもの。

搾りたてのレモン果汁でさわやかに。  
レモンスカッシュ



**作り方** (1杯分) ①グラスにレモン汁大さじ1〜1.5とシロップ大さじ1を入れてよく混ぜる。②よく冷やしておいた炭酸水150mlを注ぎ、レモンの薄切りを添える。お好みでアイスクリームを浮かべてもよい。

ココナッツの香りがエキゾチック!  
ココナッツミルクチャイ



**作り方** (2〜3杯分) ①鍋にお湯100mlを沸かし、紅茶の茶葉(アッサムなどミルクティーに合うもの)6gを入れ、弱火で2分煮出す。②牛乳・ココナッツミルク各100ml、砂糖(きび砂糖や三温糖がおすすめ)大さじ1/2〜1を加え、弱火で5分煮る。火を止め2分蒸らし、茶こしでこして冷ます。③水を入れたグラスに注ぐ。

台湾の人気スイーツを  
おしゃれにアレンジ!

つるんとした食感がおいしい豆乳スイーツ。エキゾチックな香りのジャスミン茶のシロップをかけて大人好みに。



## トウファ 豆花 ジャスミンシロップ

◆材料 (4人分)

豆乳(無調整)…2カップ  
砂糖…大さじ2  
粉ゼラチン…7g  
A [ジャスミン茶1/2カップ、  
砂糖50g]  
ドライフルーツ、クコの実…適量

◆作り方

- ①粉ゼラチンに水大さじ2を加え、ふやかしておく。
- ②鍋に豆乳と砂糖を入れ、中火にかけて溶かす。沸騰させないように火を止める。①を加え、余熱でゼラチンを完全に溶かし、冷ましておく。
- ③②の粗熱が取れたら器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④鍋にAを入れて中火にかけ、砂糖を煮溶かす。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤③に④をかけ、ドライフルーツ、クコの実をのせる。

お好みの具材を  
盛り付けて  
オリジナルパフェを

冷たいアイスクリームに、つるりとした白玉、そして甘いあんこ。グラノーラを加えて食感にアクセントを! 具材はお好みで何でも。子どもたちと一緒に作るのも楽しいですね。

## 抹茶アイスの和風パフェ

◆材料と作り方

グラスにグラノーラ(コーンフレークなど)、抹茶アイスクリーム、バニラアイスクリーム、ゆで小豆、白玉、栗の甘露煮などお好みで盛り付ける。

※白玉の作り方(約20個分)

- ①白玉粉30gに水約大さじ2を加え、耳たぶぐらいのやわらかさに練る。ピンクに色づけする場合は、微量の食紅を加え混ぜる。
- ②直径1cmぐらいに丸め、熱湯でゆでる。浮かんできたら水を張ったボウルに取り、冷やす。



年に一度は見直しを

## わが家の防災対策

近年被害が大きくなっている豪雨や台風。いつ、どこで起こるとも限らない地震。そしてそれに伴う二次災害の恐れ。大切な命を守り、被害を最小限に抑えられるよう、日頃から備えておくことが大切です。

ライフラインの遮断に備えて  
防災用品や備蓄のチェック

水道・ガス・電気などライフラインが寸断されてしまうような二次災害に備えて、水や食料などをストック。食料品は定期的に賞味期限をチェックしておきましょう。またモバイルバッテリー、懐中電灯、ラジオ、便器にセットできる簡易トイレセットなども用意し、使えるかどうか確認しておきましょう。生活用水は浴槽の水を翌日の入浴準備前までためておくのも一案です。



食料品や水は最低でも3日分の備蓄が基本。日常生活で活用しながら必要な量を確保するローリングストックがおすすめ。



非常用持出品はリュックなどにまとめ、持ち出しやすい場所に保管。男性は15kg、女性は10kg以下に。

事前の情報収集と  
災害時のスケジュールを立てる

ハザードマップを確認し、浸水や土砂災害などの危険性を調べ、避難先や避難経路を家族で決めておきます。防災アプリをダウンロードしておくのもおすすめです。台風や集中豪雨はある程度予測できるので、浸水の危険があれば電化製品や貴重品を2階に運ぶ、いつ避難するかなど、行動計画を立てておきましょう。地震の場合も家族それぞれの役割分担を決め、外出時に被災した場合の安否確認の方法や集合場所なども話し合っておくと安心です。

台風や暴風雨に備えて  
外まわりを点検

大雨や強風による被害が大きくなる梅雨や台風のシーズン前に、屋根や外壁、雨樋、雨戸などを点検。破損や不具合があれば、早めにメンテナンスを行っておきましょう。また、側溝や排水<sup>ます</sup>枒、バルコニーの排水溝の水はけが悪いと浸水の原因になります。掃除をして枯れ葉やゴミなどを取り除いておきます。強風で物が散乱しないように庭やテラス、バルコニーの片付けも忘れずに。

## 室内を片付け、家具の配置を見直して安全を確保

地震が起こると、物が落ちてけがをしたり、家具が倒れて出入り口をふさいでしまうことも。不要なものは片付け、包丁など危険なものは出しっ放しにしないようにします。また、スムーズに避難できるように家具や家電製品の配置を見直したり、転倒防止対策をしておきましょう。そして、いざというときに取り出しやすい場所に、備蓄品や防災用品を保管しておきましょう。



玄関や廊下は障害物となる物を片付け、床に物を置かないようにし、避難経路の安全を確保。避難時にはガスの元栓、分電盤のメインブレーカー、水道の元栓を閉めて二次災害対策を。

## POINT 1

災害時をイメージして  
住まいるの安全を確保

災害が起こると身の回りにあるものが、自分に危害を加えることもあります。もしものときを想定して、家の内外をチェック。危険な箇所は修理や補強するなど対策を行っておきましょう。

## POINT 2

家族で話し合い  
防災意識を高める

家族が離れ離れのときに、災害が起こることも考えられます。いざというときどう行動するかを家族で話し合っておきましょう。また災害時はご近所の人たちとの協力が不可欠です。普段から交流を大切にしておきましょう。

# 仕事と介護の両立のために

親を介護するために仕事を辞める「介護離職」が問題になっています。親の介護のために仕事を辞めると収入が減り、子ども世帯の老後資金が足りなくなる可能性があります。介護が必要になったときに慌てないように、使える制度を確認しておきましょう。



介護で離職しないために確認しておこう!

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

## まずは介護保険サービスを検討

介護が必要な状態になったら、まずは介護保険のサービスを利用しましょう。65歳以上で介護や支援が必要な状態であれば1割の自己負担（所得によっては2割や3割負担）で介護サービスを受けられます。自宅で受けられる「訪問介護」や、施設に通ってリハビリなどを受ける「デイケア」、施設に泊まる「ショートステイ」など、本人や家族にとって最適なサービスを受けられます。どのようなサービスを受ければ仕事を辞めずに介護ができるのかを考えましょう。

## 手続き時には「介護休暇」 長期対応には「介護休業」を

介護サービスを利用するには、要介護認定の申請や調査など、いろいろな手続きが必要になります。仕事を休んで対応することもあるでしょう。そんな時に利用したいのが、労働者の権利として法律で定められている「介護休暇」。そして介護保険サービスを利用するまで、まとまった期間の休みが欲しい場合は「介護休業」を利用しましょう。介護休暇、介護休業共に給料は支給されない会社が多いですが、介護休業に関しては雇用保険の介護休業給付金制度を利用することができます。利用できるのは、休業開始日前の2年間に、雇用保険に12カ月以上加入していた人で、休むまで支給されていた給料の67%が支給されます。

## ◎介護休暇と介護休業の違い

介護休暇および介護休業は、働きながら要介護状態※1の家族※2を介護するために取得できます。また、介護休暇は、時間単位でも取得できるので、認定調査のために2時間休暇をとり、早退することも可能。

	介護休暇	介護休業
取得日数	介護対象家族が、1人の場合は年に5日まで、2人以上の場合は年に10日まで。	介護対象家族1人につき3回まで、通算93日まで。
給付金	なし	雇用保険の介護休業給付金が支給される場合もあり(上限あり) 支給額：休業開始時賃金日額×支給日数×67%
利用できる対象者	介護する男女の労働者(日々雇用を除く)。ただし、労使協定を締結している場合は以下の場合には対象外。 ●入社6カ月未満 ●1週間の所定労働日数が2日以下	介護する男女の労働者(日々雇用を除く)。また有期雇用労働者においては、休業取得予定日から、93日を経過しても6カ月雇用契約が続くこと。ただし、労使協定を締結している場合は以下の場合には対象外。 ●入社1年未満 ●申し出の日から93日以内に雇用期間が終了 ●1週間の所定労働日数が2日以下

※1 要介護状態(1)または(2)に該当すること

(1)介護保険制度の要介護状態区分において要介護2以上

(2)「常時介護を必要とする状態に関する判断基準」の12の項目のうち、2が2つ以上または、3が1つ以上該当し、かつ、その状態が継続すると認められること。下記表参照(一部抜粋)。

※2 配偶者(事実婚を含む)、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫

(表) 常時介護を必要とする状態に関する判断基準(厚生労働省のHPより一部抜粋)

項目	状態	1	2	3
座位保持(10分間1人で座っていることができる)		自分で可	支えてもらえれば可	できない
排せつ		自分で可	一部介助、見守り等が必要	全面的介助が必要
外出すると戻れない		ない	ときどきある	ほとんど毎回ある
薬の内服		自分で可	一部介助、見守り等が必要	全面的介助が必要

※掲載の情報は2022年3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。

子育て世帯や若者夫婦世帯の新築住宅の取得と、省エネリフォーム等を支援!

Daiwa House News

## こどもみらい住宅支援事業が創設されました

こどもみらい住宅支援事業は、「子育て支援」と「2050年カーボンニュートラルの実現」に向けて新設された国の事業です。子育て世帯や若者夫婦世帯の住宅取得に伴う負担を軽減し、省エネ性能を有する住宅ストックを形成するため、高い省エネ性能を有する新築住宅の取得や住宅の省エネリフォーム等に対して、補助金が交付されます。

	新築(注文・分譲)	リフォーム
対象	<b>子育て世帯または若者夫婦世帯</b> 子育て世帯とは、申請時点において2003年4月2日以降に出生した子を有する世帯。若者夫婦世帯とは、申請時点において夫婦であり、いずれかが1981年4月2日以降に生まれた世帯。	<b>世帯を問わず対象となるリフォームをした方</b>
補助金額	住宅の省エネ性能等に応じて <b>60万円～100万円</b>	工事の内容や属性に応じて <b>5万円～最大60万円</b>

【申請期間】2022年10月31日まで(予定) ※予算上限に達した場合、これよりも早く受付を終了する可能性があります。

2021年11月26日～2022年10月31日までに工事請負契約または売買契約を締結し、2022年10月31日までに着工(リフォームは2022年10月31日までに完成)。2023年5月31日(戸建住宅の場合)までに引渡し・入居、完了報告の提出ができない場合は、補助金返還の対象となります。

●申請にあたっては、このほか一定の要件があります。詳しくは、当社営業担当におたずねください。

## Good things 暮らしにイイモノ



**手軽に使えるホットサンドイッチクッカー**  
アウトドアの人気メニュー、ホットサンドが手軽に作れて  
お手入れも簡単！朝ごはんが楽しくなりそう。

キャンプはもちろん、お家での朝ごはんやおやつ作りにも重宝する  
チャムスのホットサンドメーカー。中央に仕切りがあり、食べやすい  
ハーフサイズのホットサンドが2つできます。火の通りがよく、外はカリッ  
と中はふんわりと焼き上がり、表面にチャムスのロゴとマスコット  
“ブービーバード”の焼き目がつくのが特徴。プレート内側はフッ素樹脂  
脂膜加工されており、こびりつきにくく、また上下のプレートを分離でき  
るので、お手入れが簡単なのもうれしい。新潟県燕三条で製造。

●CHUMS(チャムス) ダブルホットサンドイッチクッカー／  
サイズ: W17×H37cm、材質: アルミニウム合金(フッ素樹脂脂膜加工)  
※IHでは使用できません。価格: 6,380円(税込)  
問い合わせ: チャムス表参道店 TEL.03-6418-4834

## Cooking 簡単レシピ



**豚しゃぶときゅうりの  
ぶっかけそうめん**  
豚しゃぶとピーラーで薄切りにしたきゅうりを  
のせて食べごたえも満足。夏のお昼ごはんに。

**材料** (2人分) そうめん…2束、豚肉(しゃぶしゃぶ用)…100g  
きゅうり…1本、みょうが…1本  
A [めんつゆ(濃縮タイプ)大さじ2～3、酢大さじ3  
ごま油小さじ2]、いりごま…少々

- 作り方**
- ① 豚肉は熱湯でさっとゆで、ざるに上げ、水気をきる。
  - ② きゅうりはピーラーでリボン状にスライスし、水にさらす。  
みょうがもせん切りにし、水にさらしておく。
  - ③ そうめんは表示どおりゆで、流水で洗い、水気を絞る。
  - ④ Aを合わせておく。
  - ⑤ 器に③②①を盛り、④をかけ、みょうがをのせ、いりごま  
をふる。

## Health & Relax からだにイイこと

### 背もたれを使って運動しよう

パソコンのモニターに長時間向かっていると、背中が丸まったり首を前に出した姿勢が続き、首や肩のこりや痛みの原因になります。たかが首や肩の違和感や痛みと軽く考えず、きちんとケアしてすこやかな体を維持しましょう。

こりや痛みを解消するには、首を前後左右に倒したり回すこと、あるいは肩の上げ下げや回すことが効果的。できれば、背中や腕、胸を大きく動かすと、より有効です。

そこで今回は、座ったまま椅子の背もたれを利用して、それらの部分をしっかりと伸ばすストレッチをご紹介します。伸ばす部分に違和感や痛みがないことを確認してから、気持ちよく20～30秒くらい伸ばすことを数回繰り返しましょう。痛みを感じるなら強すぎます。

#### 【肩をしっかり伸ばす】



① 背もたれの上に片手をのせ、肩や胸を伸ばす。



② お尻を前に移動し、体を倒すようにして肩の位置を下げると、さらにしっかりと伸ばせます。



③ 余裕があれば両手で行うと効果的。

#### 【肘を動かす】



① 姿勢を正して椅子に座り、片手を背もたれにのせる。

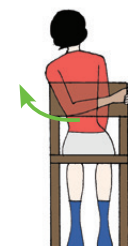


② 肘を背中中の中心部に寄せて肩から胸を伸ばす。余裕があれば両手で行うとさらに効果的。

#### 【肩から胸や上腕を伸ばす】



① 姿勢を正して椅子に座り、片手で背もたれの反対側をつかみ、肩から胸や上腕にかけて伸ばす。



② 背もたれを持つ手から体を遠ざけたり、持つ位置を高くするとさらに効果的。

## 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「わが家の夏の暮らし」などについておたよりをお寄せいただきました。

### 将来は子どもと一緒に

●夏といえば、わが家は毎年海に潜りに行くのが定番。結婚式の誓いの言葉でも誓ったほどです。夫と初めて一緒に潜ったのは、大学生のときの小笠原諸島。沖縄やモルディブも行きましたが、あれ以上の所はありません。子どもが生まれ、まだ砂浜に行くことしかできませんが、いつか一緒に潜りに行けたらと思います。

(三重県/Mさん)



### 選んでよかった!

●ダイワハウスの家に住んで早30年。メンテナンスの必要が少なく、長期的に見てとってもお得感のあるわが家。「選んでよかった!」とあらためて思います。娘にもすすめています。ダイワハウスの輪ができたらいいなと思っています。

(群馬県/ジヨウジさん)

### コツコツ掃除をしたい

●『くらしのレター』149号の「汚れをためない掃除習慣」を参考に、コツコツと掃除をやつていきたいと思いましたが。でもなかなかできそうにないですけれど…。スクイジーを買ってきて、窓の掃除もしたいです。

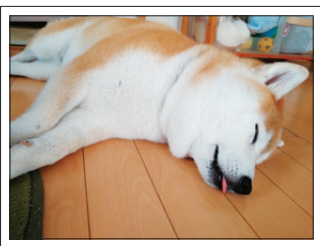
(岐阜県/イギーさん)



### わが家のアイドルの寝場所

●わが家のアイドル、柴犬のきなこが寝ている場所です。寒い冬は布団に潜り込んできたり、こたつの中が指定席。暑い夏はエアコンで冷えたフロアリング。お母さんは日々、舌をしまし忘れるほど爆睡できる環境づくりを心掛けています。

(三重県/ペコさん)



舌を出したまま爆睡中!

次号のおたよりの募集テーマは

### 「家族の趣味」

親子でハマっていること、ひとりの時間を楽しむ趣味など、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/みっちーさん



山口県/ポーちゃんさん



奈良県/ととさん

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

