

# くらしのレター



## すこやかな習慣を | 冬を温かく過ごす

寒い冬には、体を温めてくれる心地よいアイテムを取り入れてみませんか。例えば、北欧生まれのウール100%のブランケットは、愛らしい絵柄や自然素材のぬくもりに心も体も癒やされそう。膝に掛けたり、肩からすっぽり上半身を包んで温かく過ごせます。また、湯たんぼは就寝時に限らず、デスクワーク時やくつろぎのひとときにも体をじんわり温めてくれます。シナモンやしょうがを使ったホットドリンクは体の中からぽかぽかに。暖房だけに頼らず、冬のおうち時間を快適に過ごしましょう。

# 在宅ワークを快適にする椅子選び

在宅ワークやオンライン授業などが普及し、自宅で仕事や勉強をする機会が増えたという人も多いのでは？最近では機能やデザインがさまざまなデスクチェアが登場しています。自宅でのデスクワークに合う椅子の選び方のポイントを、コクヨ株式会社の蓮沼慶子さんに伺いました。

## 正しい姿勢で座れる体のサイズに合ったチェアを

「ダイニングチェアに長時間座って作業していると疲れてしまったり、また、機能的なデスクチェアでも体のサイズに合っていないと、作業に集中できないことがあります」とコクヨ株式会社の蓮沼さん。デスクチェアにはさまざまな種類があり、良い椅子を選んでも座り方を間違えると疲れてしまいます。まずは正しい座り方を知っておきましょう。「快適なデスクワークのための椅子は、体に合わせて座面の高さや背もたれの位置などが調節でき、正しい姿勢で座れることが重要です」

## ワークスタイルに合わせて機能を選んで、疲れにくく

「パソコン作業などで長時間座ることが多い場合は、クッション性に優れた座面や背骨をサポートしてくれる機能があるといいですね。正しい姿勢がキープしやすく、疲れにくくなります」。腕を

置ける肘掛けや、体を伸ばしやすいロッキング機能、首や頭を安定させるヘッドレストなども、長時間のデスクワークを快適にしてくれます。デスクワークの内容や自分の座り方などに合った機能が搭載されたチェアを選びましょう。「背もたれの素材も座り心地を左右するポイント。例えばメッシュ素材は通気性がよく、長く座っていても背中が蒸れにくいのが特徴です」

## リビングやダイニングなど空間に合ったデザインを

在宅ワークをリビングやダイニングでするという方も多いでしょう。「部屋の雰囲気になじみやすいカラーやデザインを選べば、デスクチェアを違和感なく使えます。部屋に合うサイズ感かどうかも確認しておきたいポイントです」。ローリングを傷つけにくいウレタン巻きのキャスターを採用した椅子もあります。自宅でのワークスタイルに合ったデザインを選んで、在宅ワークを楽しく快適にしましょう。

## 疲れにくい椅子とは？

正しい姿勢で座れる椅子を選ぶことで、長時間座っていても疲れにくくなります。

### 1. 適正に体圧分散できること

座面が硬いと体にかかる圧力(=体圧)が集中してお尻の痛みにつながり、柔らかすぎると姿勢が崩れやすくなります。体圧分散と姿勢の保持が両立できる、接触面積が広く、適度な硬さの座面を選びましょう。

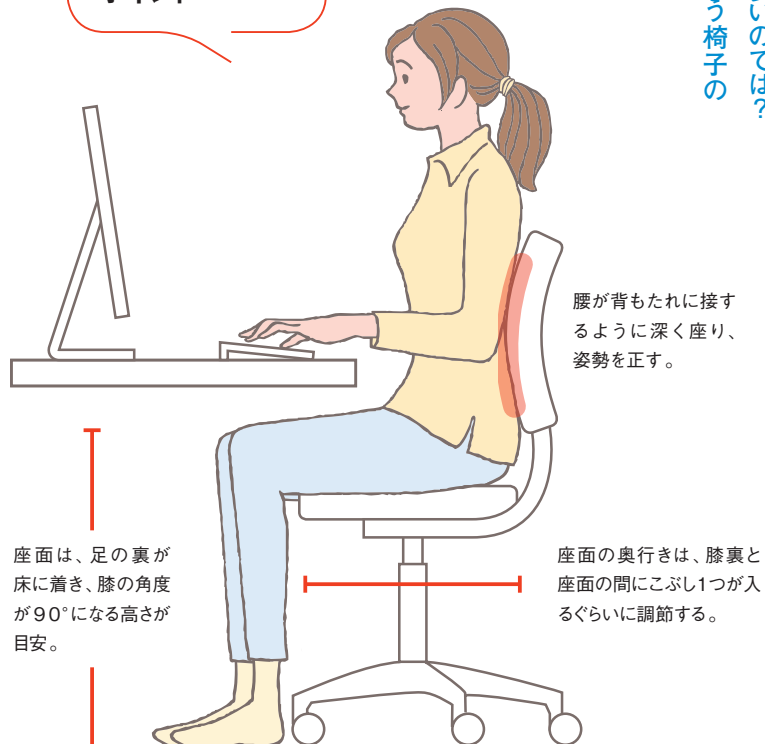
### 2. 背骨を自然なS字形状に

背骨を自然なS字形状に正しく保つことが、疲れにくするポイント。座っていると姿勢が崩れやすいので、背もたれや座面に骨盤と背骨をサポートする機能があり、正しい姿勢を保持しやすい椅子がおすすめです。

### 3. 体格に合わせて調節できること

正しい姿勢で座れるように、体に合わせて座面の高さや奥行き、肘掛けの位置などを調節できると快適です。

### 正しい座り方のポイント



## ライフスタイルに合わせて、心地よくデスクワークを

デスクワークを行う空間や目的に合わせて、お気に入りのデスクチェアを選びましょう。

### ダイニングテーブルに

#### 暮らしにも仕事にも寄り添う 機能性とデザイン性を

家族の暮らしの中心となるダイニングテーブルでデスクワーク。そんな場合は仕事だけでなく食事、団らんなどにも対応する機能やデザインを備えたチェアを。暮らしと仕事を上手に両立しましょう。

● **ingLIFE** (イングライフ) / 木のぬくもりを大切にしたいデザインはリビングやダイニングのインテリアにも調和。バランスボールに座っているような感覚で座面が360度自由に動き、上半身の負荷を軽減。81,400円(税込)～。



### 書斎や仕事専用コーナーに

#### 長時間のデスクワークにも対応する 機能性に優れたデスクチェア

パソコン作業に多い前傾姿勢から、くつろいだときの後傾姿勢まで。さまざまな姿勢をサポートしてくれる疲れにくいチェアを。



● **Bezel** (ベゼル) / 自分の体格や好みに合わせてセッティングできるハイグレードチェア。レバー操作で座面のみを前傾でき、座面の高さや奥行きはもちろん、背もたれのロック強度も調節可能。126,170円(税込)～。



● **Mitra** (ミトラ) 2 / すっきりと上品なデザインに、快適な座り心地を実現する機能が充実。座面の高さや奥行きは簡単な操作で調節可能。背もたれのロック強度を座る人の体重に合わせて自動調節する機能も。豊富なカラーバリエーションから選べる。65,010円(税込)～

### リビングのコーナーに

#### インテリアにもなじむ デザインや色を選んで

部屋の雰囲気に合うデザインやカラーで、圧迫感を感じさせないサイズのチェアを選びましょう。例えば、丸みのあるフォルムなら柔らかい雰囲気に、シャープなデザインなら上品な印象に。



● **FABRE** (ファブレ) / 日常に自然と溶け込む心地よさをコンセプトにデザイン。曲線的でスリムなシルエットやリング状のキャスターが軽やかな印象。優しいパステル調などカラーバリエーションも豊富。103,510円(税込)～



● **Opti** (オプティ) / カジュアルな空間に合うシンプルなデザインと、デスクワークを快適にする機能をバランスよく両立したチェア。ココヨECサイト「ココヨワークスタイルショップ」限定。19,250円(税込※組み立てサービスなし・宅配)～。

#### ● お話を伺ったのは…

ココヨ株式会社 梅田ライブオフィス・ショールーム  
カスタマーアテンダント 蓮沼慶子さん。「できれば実際に座り心地を試して選んでいただけるといいですね」。ココヨ株式会社はオフィス家具の製造・販売、オフィス空間の構築等を幅広く手掛ける。WEBサイトでは在宅ワーク向け家具の販売も行っている。  
<https://www.kokuyo.co.jp>



# 基本を知ってすっきりきれいに 汚れを効率よく落とす

掃除はなるべく手間や時間を省いて、お家をきれいにしたいですね。洗剤や道具を上手に使い、段取りよく汚れを落としましょう。

## 適材適所の道具を選んで 汚れをスムーズに落とす

道具を使ってこすったり、磨いたりして汚れを落とすことも多いでしょう。より硬い物でこすると汚れは落としやすくなりますが、掃除する場所の素材より硬い物を使うと傷がつく原因になります。洗剤と同様に汚れや素材に合わせて道具を上手に使い分けることが大切です。

### メラミンスポンジ

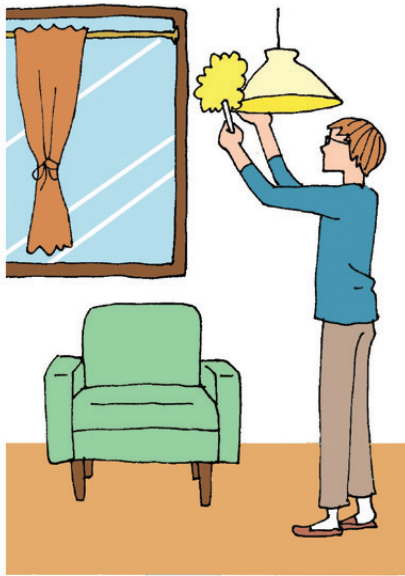
水だけで水あかや黒ずみなど頑固な汚れが落とせて便利。網戸にこびりついた汚れなどにもおすすめ。ただし表面を薄く削り取って汚れを落とすため、加工されたシンクや鏡の表面を傷つけたり、光沢仕上げがくすむ場合もあるので使用する場所に注意が必要です。

### マイクロ ファイバークロス

極細の化学繊維で織られた吸水性と速乾性に優れた布。細かいホコリや油汚れなどを繊維がしっかりと絡め取るので、洗剤不要。ガラスや鏡などの拭き掃除にも便利。



## 奥から手前、上から下へ。 効率よい手順で時短



ホコリは上から下へと落ちるので、部屋全体を掃除するときは、天井→照明器具→壁・家具→床のように「上から下」の順が基本。床掃除は「奥から手前」へと進むときれいにした場所を踏まずにすみ、二度手間を防げます。また、拭き掃除は、汚れのひどい部分から始めると、雑巾やスポンジが一気に汚れてしまうので、汚れの軽い部分から始めると何度も洗う手間が省けます。

## 汚れの種類に応じて 洗剤を使い分ける

酸性の汚れにはアルカリ性の洗剤、アルカリ性の汚れには酸性の洗剤を使うと汚れが落としやすくなります。まずは中性洗剤を使用し、落ちないときは弱アルカリ性→アルカリ性、または弱酸性→酸性というように、順に洗浄力の強い洗剤を使うとよいでしょう。洗剤は雑巾などに付けて、目立たない部分で試してから使用しましょう。

### アルカリ性の洗剤

手あかは弱アルカリ性の住居用洗剤を布に付けて拭き取ります。レンジまわりなどの頑固な油汚れには、キッチン用アルカリ性洗剤を吹き付けて湿布。

### 酸性の洗剤

浴室の頑固な水あかやトイレの黄ばみなどには酸性の洗剤を直接付け、しばらくおいて洗い流します。水道の蛇口やキッチンのシンクの水あかにはクエン酸水をスプレーして拭き取ります。



## 時間や温度を利用して 汚れをラクに落とす

頑固な汚れは、洗剤を付けて時間をおいたり、お湯につけたりすることで落としやすくなる場合があります。換気扇やガスコンロまわりの油汚れは、外せるパーツは中性洗剤を溶かした湯につけ置きしてから、水洗いします。しつこいカビには塩素系漂白剤を吹き付け、キッチンペーパーとラップで湿布。しばらく放置した後、水で洗い流します。ただし、長時間放置すると、変色や変質するリスクもあるので注意しましょう。



※塩素系漂白剤を使用するときは換気をし、ゴム手袋をはめること。酸性タイプの洗剤と混ぜると有毒なガスが発生し危険なので厳禁。各洗剤の注意事項をよく確認の上、使用してください。

## POINT 1

### 汚れの種類や程度を知る

スムーズに汚れを落とすためには、汚れの種類や程度を見きわめ、洗剤や道具を選ぶこと。強い洗剤を使って変色したり、硬い道具でこすって傷がついたりしないよう注意しましょう。軽い汚れなら、から拭きや水拭きで落とせる場合もあります。

## POINT 2

### 段取りを考えて効率よく

せっかく掃除したところを汚してしまい二度手間になったり、頑固な汚れをいきなりこすって時間ばかりかかったり…。どこから始めるか、どのように落とすか、効率のよい手順や掃除方法で、スムーズに汚れを落としましょう。

# 今から準備しておきたい、実家の相続

多くの人が直面する「実家の相続」。いざ相続となったときに慌てないために、早めに対策しておくことが大切です。事前に確認しておきたいことや具体的な手続きについてご紹介します。



早めに話し合っ  
て準備しておこう!

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

## 相続争いは人ごとではない?

「相続争い」は資産が多いと起こると思われがちですが、決してそうではありません。令和3年の司法統計によると※、遺産分割事件の発生件数割合は、遺産額が1000万円以下で33%、5000万円以下では77%となっています。その中でも一番もめる原因が実家の不動産。相当大きな敷地でない限り分割しづらく、相続人の中で実家に住んでいる人がいれば、売却して分けることも難しいでしょう。

※令和3年司法統計 第52表:遺産分割事件のうち認容・調停成立件数(「分割をしない」を除く)―遺産の内容別 遺産の価額別―全家庭裁判所(66P)

## 実家の相続に有効な代償分割

まずは親や兄弟等の相続人の間で、実家をどのように相続するのかを話し合っておきましょう。実家のほかに預貯金や金融資産などの遺産が多くあり、バランスよく分割できるとよいのですが、実家の資産価値が高く、うまく分割できない場合があります。このようなときは「代償分割」をします。相続人のうちの1人または数人が遺産を現物で取得し、他の相続人に対し代償金などを支払う遺産の分割方法です。実家を相続する人が現金などを用意するのが難しい場合は、生命保険の活用も一手。所有者が亡くなったときに、実家を相続する相続人が保険金を受け取るようにしておきます。事前に実家の資産価値を調べておくことも重要です。

## 遺言書を作成しておくで安心

実際に相続となった場合には、遺言書の有無で対応が変わります。遺言書がある場合は、その有効性が認められると、基本的には遺言書通りに相続することになります。事前に親族で話し合い、遺言書を作成しておくで安心です。遺言書がない場合は、相続人全員で遺産分割協議を行い、遺産分割協議書を作成します。この遺産分割協議書通りに相続が実行されます。実家などの不動産を相続した場合は、名義人を相続人に変更する手続き「相続登記」をします。この時に、遺言書または遺産分割協議書が必要になります。

## 相続登記が義務化に

「相続登記」は令和6年4月1日から義務化。相続を知ってから3年以内に、正当な理由なく登記の申請をしないと10万円以下の罰金となります。今までは罰則がなかったため、登記されず放置されている不動産もあります。もし親が所有している不動産が相続登記されていない場合、将来、簡単には相続登記ができません。また、古い名義のままでは売却もできません。早めに相続登記をして親の名義に書き換えておきましょう。当時の相続での遺産分割協議書や遺言書がない場合は、当時の相続人(亡くなっている場合は、その子等)との話し合いが必要になり時間がかかります。

### 相続の流れ

#### ● 遺言書を作成する場合

実家を含めた資産をどのように相続するか家族で話し合う。

遺言書を作成

〈相続発生〉

遺言書通りに相続

実家を含む不動産を相続登記

#### ● 遺言書を作成していなかった場合

〈相続発生〉

相続人全員で遺産分割協議をする

遺産分割協議書作成

遺産分割協議書通りに相続



大和ハウスグループの「リブネス」では、相続や資産運用など、人生と住まいに関するお悩みに、司法書士やファイナンシャルプランナーなどの専門家と連携してお応えしています。お気軽にご相談ください。



## 住まいや暮らしをまるごとサポートする店舗

# 「LiveStyle Shop (リブスタイル・ショップ) つくば」オープン

大和ハウス工業は大型複合商業施設「イースつくば」(茨城県つくば市)に、住まいや暮らしをまるごとサポートする「LiveStyle Shop (リブスタイル・ショップ) つくば」を、2022年5月にオープン。大和ハウスグループの5社が共同運営する、お客さまの住まいや暮らしに関するあらゆるニーズにお応えする店舗です。

インテリアの提案やリフォーム・住まいの売却についての相談コーナーなどを設置。分譲住宅や中古物件・賃貸物件などの情報提供をはじめ、WEB上で簡単にできる家づくりの体験や防音室の遮音体験、最新のデジタル技術を活用した仮想空間上の住宅展示場「メタバース住宅展示場」の体験などもできます。



「LiveStyle Shopつくば」は快適な住まいづくりをサポート。ご家族で買い物ついでに気軽に立ち寄りいただけます。

詳しくはこちらから



## Good things 暮らしにイイモノ



北欧テキスタイルの湯たんぽ  
お湯を入れるだけで体をじんわり温めてくれる湯たんぽ。リビングでも寝室でも、一緒に冬を暖かく過ごしましょう。

「LAPUAN KANKURIT (ラブアン カンクリ)」はフィンランドの小さな町ラプアで誕生したテキスタイルメーカー。丸みを帯びた湯たんぽをすっぽり包むのは、ポケットショールとしても人気のテキスタイル「MARIA (マリア)」。

● LAPUAN KANKURIT 「MARIA hot water bottle」(湯たんぽ)  
サイズ: 約32×21×7cm、価格: 各6,930円(税込)  
問い合わせ: LAPUAN KANKURIT 表参道 TEL.03-6803-8210

## Cooking 簡単レシピ

日々の  
お楽しみ  
メモ



塩こうじの豆乳クリームシチュー  
ごはんにも合う優しい味わいの和風シチュー。  
塩こうじが素材のうま味やコクを引き出します。

材料 (2人分) 鶏もも肉…200g、玉ねぎ…1/2個、じゃがいも…1個、にんじん…1/4本、ブロッコリー…1/4株、塩こうじ…大さじ2、サラダ油…大さじ1、豆乳(無調整)…1カップ、小麦粉…大さじ1

- 作り方
- 鶏もも肉はひと口大に切り、塩こうじ大さじ1をもみ込んでおく。
  - 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに切る。
  - ブロッコリーは小房に分け、ラップで包み、電子レンジ600Wで1分加熱する。
  - 鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、白っぽくなったら②を加え炒める。油が全体に回ったら、水1カップを加え、ふたをして野菜がやわらかくなるまで15分ほど煮る。
  - 小麦粉を入れてよく混ぜ溶かし、豆乳、③を加える。温まったら、塩こうじ大さじ1を加え味を調える。

## Health & Relax からだにイイこと

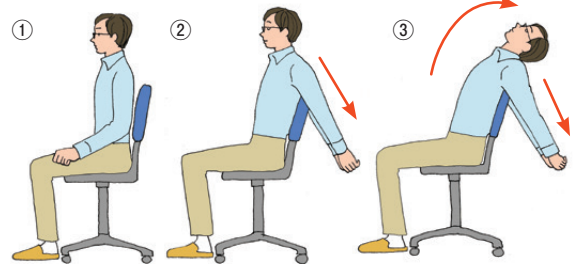
### 背骨を伸ばそう

デスクワークで書類やパソコンの画面を見ていると、背中が丸まりやすくなります。時々椅子の背もたれを利用して、しっかりと背骨を伸ばしながら胸も広げましょう。

### デスクワークの合間に 椅子を使ってエクササイズ

近年、座りすぎが生活習慣病や認知症にも影響することがわかり、厚生労働省もデスクワーク中に時々立ち上がることを勧めています。最近では在宅ワークなどで座っている時間が長くなり、腰の痛みや首、肩の違和感や凝りなどを感じている人も多いでしょう。自分にあった椅子を正しい姿勢で使うことはもちろん大切ですが、体を動かさないと関節は動きにくくなり、筋肉も伸びにくくなってしまいます。長時間座ったら、時々体を動かしましょう。今回は椅子を使って行うエクササイズをご紹介します。

- 姿勢を正し、背もたれにしっかりと背中をつけて座る。
- 両腕を背もたれの後ろに回し、両肩を後ろに引き、胸を広げる。両手を組んで後方に伸ばすとさらにしっかりと背骨が伸び、胸が広がる。
- そのまま背もたれを後ろに倒しながら首も後ろに倒し、背骨を反らし、胸を開く。両腕を後ろに伸ばすとさらに効果的。



※背もたれが高く腕を後ろに回しにくいときは、斜め上に伸ばすように。背もたれを倒しすぎて、椅子が倒れないように注意すること。

### 骨盤を立てよう

骨盤は上半身と下半身をつなぐ大切な骨。座っていると背中が丸まり骨盤が後ろに倒れやすく、骨盤周辺の筋肉に過度な負担をかけ、腰痛の原因に。時々意識して骨盤を立ててリセットしましょう。

- 姿勢を正し、背もたれにしっかりと背中をつけて座る。
- ゆっくりと胸を張りながら背もたれから背中を離し、骨盤を前に倒す。



骨盤は前後だけでなく左右にも動き、回すこともできる。座ったまま、体を左右に傾けたり、軽く足踏みしたり、両脚の内ももをこすり合わせるように左右の膝を前後させたりして、骨盤周辺の筋肉をリラックスさせて。時々立ち上がることも忘れずに。

## おたより & プレゼントの 応募方法が変わりました。 スマートフォン・パソコンから ご応募ください！



www.daiwahouse.co.jp/jutaku/kurashi/regist.asp?id=152  
※一部の端末からはアクセスできない場合があります。

### ●「読者のひろば」への投稿大募集！

本誌に対するご意見、ご感想、取り上げてほしいテーマ、暮らしの中で感じたことなどのおたよりをご投稿ください。

次号のおたよりのテーマ「わが家のインテリア」についての投稿、お子さまのお絵かき、わが家自慢の庭、趣味の作品、ペットなどの写真もお待ちしています。

掲載させていただいた方には、**図書カードNEXT (1,000円分)**をお送りします。

### ●プレゼント応募方法

上記WEBサイトよりアンケートにお答えのうえ、ご希望の商品を1つお選びください。**抽選でプレゼント**が当たります。

### ●応募締切：2023年1月31日23時59分

# Present

WEBサイトからご応募ください。  
抽選でプレゼントを差し上げます。

## A 耐熱陶器セット 1名さま

三重県四日市市の陶磁器ブランド「4th-market」の耐熱陶器(黒・白各1個)をセットでプレゼント。鍋料理やオープン料理に使える1人用サイズ(φ200×H52mm)。直火・オープン・電子レンジ可能。  
※敷物は付いていません。



## B ステンレスミニボトル 10名さま

大和ハウスの“サステナブルな暮らし”を提案するオリジナルグッズシリーズ「Grow a new Life」の真空ステンレスボトル。外出時の水分補給や薬の服用などに、持ち運びしやすいポケットサイズ(φ45×H145mm)。容量:120ml  
※カラーは選べません。



## C 図書カードNEXT 500円分



3名さま

※実際の絵柄とは異なります。

※当選発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。  
※ご応募は1家族さま1回限りです。

## 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「暖かく暮らす工夫」などについて、おたよりをお寄せいただきました。

### 今年の冬が楽しみ

●入居して6カ月。もともと冷え性な私家が家を建てるにあたり一番の希望であった床暖房。義実家へ行ったときの床暖房の温かみに心奪われ、早5年。今年の冬はあなたに会えるので少し楽しみです。  
(広島県/みつきちさん)



### おもちゃ美術館へ行きたい

●『くらしのレター』151号の特集の美術館がすごく魅力的でした。調べてみると全国にいくつもおもちゃ美術館があるようなので、近いところへ一度遊びに行こうと思います。  
(大分県/しりんさん)

### 白湯で温活！

●低体温の私は、毎日白湯を飲んで体を温めています。朝起きたらまず、お気に入りのケトルでお湯を沸かすのがルーティンです。最近、無味に少し飽きてきたので、スパイスをプラスするなどアレンジをしながら、冬に備えて体力づくりをしたいです。  
(大阪府/Nさん)



### 組み合わせで快適に

●冬はエアコンとサーキュレーター、電気ストーブを場所に合わせて組み合わせることで、快適に過ごせるようになっています。  
(広島県/Jさん)

### 大掃除をラクに

●『くらしのレター』151号を読んで、家具の配置などを見直して、部屋を片付けたらいいと思いました。こまめに掃除をして普段からきれいにしておけば、年末の大掃除の負担も減りそう。毎年、ギリギリになってあせるので、今年こそは、早めに取り掛かります。  
(静岡県/Tさん)

次号のおたよりの募集テーマは

### 「わが家のインテリア」

お気に入りの家具や雑貨など、インテリアについて、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させていただきます。



「わが家の菜園で収穫！」  
長野県/Fさん



「友人宅で食事」  
大阪府/Nさん



「趣味のハンドメイド」  
奈良県/ととさん

## くらしのギャラリー

お子さまのお絵かき、インテリアや庭、ペットなどの写真を投稿ください！

『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