

くらしのレター



●作り方

【チキンと卵のタルティーヌ】(写真下)

① 鶏むね肉は塩・こしょうをして、グリルパンまたはフライパンで焼き、スライスする。

② バケットを縦半分に切り、タブナードソース*を塗る。

③ ②に①、ゆで卵、ゆでたじゃがいも、紫玉ねぎの薄切り、ミニトマト、レタスをのせる。

※タブナードソースの作り方

黒オリーブ(種なし)20粒、アンチョビペースト大さじ1、ケイパー大さじ1、ニンニク1かけ、オリーブオイル大さじ4、こしょう少々をフードプロセッサーでかくはんする。

タブナードソースのほか、マヨネーズやバジルソースも合う。

【フルーツのタルティーヌ】(写真上)

縦半分に切ったバケットに、マスカルポーネ(またはクリームチーズなどのパン用スプレッドやホイップ生クリーム)を塗り、いちご、キウイ、バナナ、オレンジ、ブルーベリーなどお好みのフルーツを彩りよくのせ、全体にはちみつをかける。

優雅なひとときをどうぞ。

ゆつくりと過ごせる休日は、ランチをかねたブランチにフランス風のオープンサンド「タルティーヌ」はいかが。半分に切ったバケットに鶏むね肉のグリルとゆで卵、じゃがいもをのせたボリユームたっぷりのタルティーヌは、メインディッシュに。黒オリーブを使ったタブナードソースが大人の味わいです。もうひとつはデザート感覚で楽しめるフルーツのタルティーヌを。穏やかな春の昼時、シャンパンや白ワインを開けて、

休日のブランチに
ごちそうタルティーヌ

テーブルごよみ — 4月

お気に入りの椅子と、心地よく暮らす

体にいちばん近い家具といわれる椅子。自分にとって心地よく座れる椅子とは？
お気に入りの椅子と出会って毎日を楽しく、快適に暮らしませんか。

お気に入りの椅子と
出会うために

体との関わりが密接な椅子は、体の大きさや用途によって、快適に座れる高さや座面の広さなどが異なり、木や布、皮など素材によっても座り心地が変わります。また、機能性、丈夫さとともに、部屋の中での見た目の美しさも大切。椅子は長く使い続けるものです。ショールームなどで実際に座り心地や手触りなどを確かめて、愛着を持てる椅子を選びましょう。

椅子を生かして
心地よい空間をつくる

ダイニングチェアはセットでそろえなくても、リビングにはソファと決めつけなくても、家族のライフスタイルに合った椅子があれば、そこが心地よく過ごせる空間に。例えば窓の景色を楽しむように椅子やソファの配置を移動してみると部屋の雰囲気も変わります。また、使わなくなった椅子に花などを飾って生かすことも。椅子を見直して暮らしをもっと楽しみましょう。



ダイニングに
家族のマイチェアを

必ずしもダイニングの椅子を同じものでそろえなくても、家族一人ひとりが、自分の体に合った高さ、好みのデザイン、素材の椅子を選んでもOK。



お気に入りの椅子が
居場所をつくる

書斎やマイルームがなくても座り心地のよい椅子があれば、本を読んだり、タブレットでインターネットを楽しんだり…。そこが落ち着ける自分の居場所になる。



インテリアとして
椅子を楽しむ

もう使わなくなった思い出のある子どもの椅子には、本や小物を飾って。

毎日が楽しくなる 椅子を見つけよう!

リビングでは床に座ってくつろぎたい、食事以外の時間もダイニングでゆったり過ごしたい、長時間の作業にも疲れない椅子が欲しいなど…。名作といわれるロングセラーから、遊び心いっぱいの楽しいデザインまで、ライフスタイルに応じて自分に合った椅子を選びましょう。

※価格はすべて税込です

自由なスタイルで
くつろげる、
新しいソファ



●Yogibo Max

体にフィットして形が自由に変化し、椅子にもベッドにもなるビーズソファ。好きな場所に移動でき、立てることもできる。カバーは洗濯機で洗え、中のビーズの補充も可能。カラーは15色。32,184円(株式会社Yogibo Japan)

●マルチ・バランスチェア

傾斜のある座面と膝あてシートの角度を調節すれば、子どもから大人まで理想的な姿勢を保て、長時間のパソコンなどの作業も快適に。軽量で折りたたむため。63,180円(株式会社ロイヤルファニチャーコレクション)



おしゃれなデスクチェアで
姿勢を正して、
作業もはかどる!?



●CH24 Yチェア ▲

背を支えるYの字の支柱、耐久力にすぐれたペーパーコードを張った座面、緩やかに回り込む肘掛けが特徴。60年以上にわたり世界中で愛されているデンマークのハンス・J.ウェグナーの名作。90,720円～(カール・ハンセン&サンジャパン株式会社)

座り心地もデザインも美しい、 ダイニングチェア

●HIROSHIMA アームチェア

日本を代表するプロダクトデザイナー深澤直人のデザイン。背からアームにかけての緩やかなカーブが美しく、背中へのフィット感が抜群。座面もゆったりとして、使い心地の良さどたたずまいの美しさが両立。93,960円～(株式会社マルニ木工) ▼



家族の食卓が楽しく!

●nextmaruni SANAA ラビットチェア

建築家ユニット妹島和世+西沢立衛によるデザイン。フリーハンドで描いたような左右非対称の「耳」がインパクトのあるシルエット、カラーは8色。家族それぞれの好みの色を選んでも。38,880円～(株式会社マルニ木工)

子どもとともに成長する椅子

●トリップ トラップ

ノルウェーのデザイナー、ピーター・オプスヴィックが幼いわが子のために「家族と同じテーブルに快適に座れるように」と人間工学に基づいてデザイン。子どもの成長に合わせて高さや奥行きが変えられ、大人になっても使い続けられる。29,700円(株式会社ストッケ)



ダイワハウスの インテリアフェア

国内外の有名ブランド家具メーカーが集結し、ソファ・ダイニングテーブル・ベッドなどを展示するインテリアフェアを年2回程度、各地で開催しています。実際に家具に触れて、比べることもでき、ご相談にも応じます。機会があれば、ぜひ足をお運びください。詳しくは各営業所までお問い合わせください。 ※出展メーカーは各フェア会場によって異なります。

今月のひと仕事

朝家事で一日を有意義に！

忙しい朝は家事を効率よく。30分早起きして、一日の時間を有意義に使いましょ。



スケジュールを立てる

まずはやるべき家事を書き出し、毎日する、曜日ごとにするなど大まかに分け、簡単なタイムスケジュールを立てておきましょう。夜のうちにキッチンやダイニングを片づけておけば、朝起きたら、すぐに取りかかれます。

時間制限で、効率アップ

例えば、食器洗いは5分、洗濯を干すのは10分など、作業ごとに時間を決めてタイマーをセットすれば、スピードアップ。また、洗濯機を回している間に床掃除をする、お湯を沸かしている間に食器を洗うなど、作業を組み合わせると、さらに効率アップ。



ついで作業で手間を省く

朝起きたらベッドを整える、朝食やお弁当づくりのついでに夕食の下ごしらえをする、調理が終わったらコンロや流しまわりを拭く…。ついで作業を習慣にして片づけなどの手間を省きましょう。

朝にはこんな家事はいかが？

● 空気中に舞い上がったホコリは夜の間に床に落ちていきます。家族が起き出してくる前に、モップをかけておきましょう。

● 家計簿をつける作業は頭がすっきりしている朝の習慣に。ついでに食事の献立を考えて、買い物リストの作成や一日の計画を立てて。

● ボタンつけ、書類の整理、ガラス拭きなど、後まわしになりがちな作業を、一日に1つずつ、朝の家事に組み込むのもおすすめです。

住まいのお手入れ

キッチン家電のお手入れ

いつも清潔に保ちたいキッチン。つい忘れがちなのが電子レンジや冷蔵庫など。家電のお手入れ。汚れに気づいたらさっさとお手入れする習慣をつけましょ。

◎冷蔵庫

ドア部分には手あか、庫内は液だれがついたり、野菜などの食品くずなどがたまりがちです。気づいたらゴミは取り除き、ふきんで水拭きをして、汚れをためないようにしましょ。



こびりついた汚れは、重曹水(水200ml+重曹小さじ2)をスプレーし、しばらくおいてから拭き取る。

◎電子レンジ

電子レンジ内には、食べ物から飛び散った油汚れなどがつきます。使用後の温かいうちに、かたく絞ったふきんで拭いておきましょ。こびりついた汚れは水で濡らしたタオルを3分加熱して蒸気で汚れを浮かし、拭き取ります。

外側のドア部分についていた手あかは、重曹水で拭きます。裏側の通気口の部分は歯ブラシなどでホコリを落とし、かたく絞ったふきんで拭いておきましょ。

半年に1度は中に入っているものを全て出し、棚など取り外せるものは外して水洗いしましょ。その際、期限切れの食品がないかチェックしておきましょ。



頑固な汚れは、耐熱容器に重曹水(水200ml+重曹小さじ2~3)を入れ、2~3分加熱。30分ほど放置後、庫内を拭く。

◎食器洗い機

使用後は、フィルターにたまったゴミを取り除き、水洗いしておきます。月に2~3回は、お手入れコースで庫内を洗いましょ。水あかの白い汚れがついたときは、庫内洗浄用の洗剤を使って。また、月に1回は、庫内やドアのふち、パッキン部分の水拭きを。パッキンについた汚れやカビは、薄めた漂白剤を浸した布で拭きます。

◎電気ポット

ポットの内側の白い斑点は、水に含まれるカルシウムなどのミネラルが結晶化したもの。ポットに水を満タンに注ぎ、クエン酸を大さじ1入れて、沸騰させた後2~3時間放置してから水洗いすると、すっきり取れます。



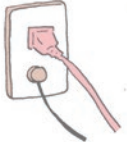
水あかはクエン酸ですっきり落とす。

トラッキング現象に注意！

プラグをコンセントに差し込んでいると、たまったホコリに湿気が加わり、発火することがあります。これをトラッキング現象といい、火災の原因になります。特に水を使うキッチンでは要注意。冷蔵庫、電子レンジなどは、電気がもれたときの感電ショックをやわらげるため、アース線を取りつけておきましょ。



ホコリは乾いたやわらかな布で拭き取る。



コンセントは奥までしっかり差し込み、アース線を取りつけておく。

4月からジュニアNISAがスタート

平成28年4月から、未成年者対象の「ジュニアNISA(未成年者少額投資非課税制度)」が始まります。また、20歳以上を対象にしたNISA口座の非課税対象額が、平成28年1月から120万円に拡大されました。

子どもたちの将来のために資産づくり



株式の売却益や配当金が非課税に

「ジュニアNISA(未成年者少額投資非課税制度)」の対象は、0歳から19歳までの未成年者。年間80万円を上限に、株式や株式投資信託などを証券会社や銀行などの非課税管理口座で購入することで、その売却益や配当金などが非課税になる制度です。投資総額は最大5年間分で400万円。購入後5年以内に売却した場合は売却益が非課税になります。

子どもや孫の将来のために

資産の運用は原則として、親権者等が未成年者のために代理で行います。通常の贈与の基礎控除は年間110万円。この基礎控除を利用して年80万円以下の金額をジュニアNISA口座に贈与し、子どもや孫の名義で株式等を購入することで、子ども等の資産形成が可能になり、また、両親や祖父母の相続対策にもなります。

ジュニアNISA利用の注意点

子ども等が18歳になるまでの期間(注1)、原則、払出しができません。万一払出しをした場合は、過去に遡って非課税だったものが課税扱いになり、ジュニアNISA口座も廃止になります。20歳になったら(注3)、ジュニアNISA口座分はNISA口座に自動移管されます。

ジュニアNISAとNISAの違い

	ジュニアNISA	NISA
対象者	日本在住で20歳未満 又はその年に出生(注2,3)	日本在住で20歳以上(注2,3)
非課税対象	上場株式等の譲渡益、配当金等(注4,5)	
年間非課税限度額 ※未使用枠の繰越は不可	80万円	120万円(平成28年から拡大)
非課税期間	最長5年、途中売却可(ただし、売却部分の枠は再利用不可)	
非課税投資総額	最大400万円[80万円×5年間]	最大600万円[120万円×5年間]
口座開設可能期間	平成28年4月1日～平成35年12月31日 (申込は平成28年1月から可)	平成26年1月1日～平成35年12月31日
金融機関の変更	不可	可能(各年ごと)
非課税制度期間	平成35年まで。 平成36年以降20歳未満の期間は 継続管理勘定で保有が可能(注3)	平成35年まで
払出制限	18歳までは不可(注1)	なし

(注1)その年の3月31日時点で18歳である年の前年12月末日までの期間。

(注2)居住者又は恒久的施設を有する非居住者が対象。

(注3)年齢はその年の1月1日時点で判定。

(注4)上場株式等とは、上場株式、上場新株予約権付社債、公募株式投資信託の受益権、ETF、REITなどで、特定公社債や公募公社債投資信託の受益権は除く。

(注5)配当金・分配金を非課税にするには株式数比例配分方式の選択が必要です。



子どもや孫のために
祖父母、両親が
資産を運用。



大和ハウス工業の全事業所に 卓上型対話支援システム「comuoon®」を導入

大和ハウス工業では2016年4月1日に「障害者差別解消法」が施行されることを見据え、2016年1月25日より全国の事業所や工場、ショッピングセンターなど100施設に、卓上型対話支援システム「comuoon(コミュニケーション)」125台を順次導入しています。

「comuoon」は、ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社が開発・製造。一般的に音や声が聴こえにくくなった

場合、難聴者本人が補聴器などを装着します。しかし、「comuoon」は、話し手側が難聴者が聞き取りやすい音や声をつくり出すことでコミュニケーションを改善します。大和ハウス工業では、2014年12月より「comuoon」の販売を開始し、金融機関や介護施設等に導入。難聴者との会話を支援できるシステムとして好評をいただいています。



「comuoon(コミュニケーション)」

難聴者が聞き取りづらい子音の周波数帯域(1,000Hz～1,400Hz)の音圧を電子的に加工せず、独自の卵型の形状とスピーカー部分の配置により、音の明瞭度を高め、音に指向性をもたせることで聞き取りやすい音や声をつくり出します。70dB程度の中等度難聴者であれば、補聴器を装着せずに「聴こえ」を改善することが可能です。

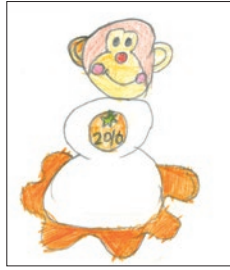
※ただし、難聴者の症状や体調により個人差があります。



ゆうごくん / 4歳



りゅうくん / 8歳



さっちゃん / 8歳

子どもの絵はがき

「おたよりひろば」は読者のみな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、みなさまのおたよりをお待ちしています。

どう収納する？
日々増える子どものモノ

● わが家は4人家族です。4歳、0歳の子どものおもちゃや服が日々増えていくため、収納に苦労しています。子どもがいたる家族の収納を取り上げてほしいです。みなさんどのように限られたスペースで収納されているのか気になります。

(宇都宮市 / M・Oさん)

初めての福笑いに孫も大喜び！

● 長らくお正月といえど、正月らしいことはしていません。ですが、『くらしのレター』88号の「なつかしいお正月の遊び」の記事を読み、孫と福笑いをしてみました。初めての福笑い、でき上がったおもしろい顔に、孫は大喜び。私も幼少期を思い出しました。

(広島市 / ゆうちゃんばあばさん)



実は稼働しなかった、24時間換気システム

● 24時間換気システムは音が気になり、実は稼働させていませんでした。しかし、このたび保証延長工事をする事になり、1か月ほど窓の開閉が困難になります。工事が始まったから稼働させようと思っていたところ、『くらしのレター』88号の記事が…。グッドタイミングでした。まずはお手入れから始め、しっかりと稼働させたいと思います。

(多治見市 / トランプさん)

考えておきたい、マイホームの将来

● 2人の息子はそれぞれ戸建ての家を持ち、夫を亡くして広い家に一人住まいになりました。現在は自立していますが、やがて老人ホームに入居した場合、「マイホーム借上げ制度」の利用も視野に入ってきました。孫たちも当分結婚する気配もなく、空き家になることが考えられるのです。リバースモゲージ等も選択肢のひとつかと…。

(武蔵野市 / R・Iさん)

どこにいるかが分かる？ 追いかけてくる息子

● 最近、歩き始めた次男が広いリビング→キッチン→和室へとどんどん歩いて追いかけてきます。廊下がなく、階段も室内にあるので、何となくどこにいるかが分かる、この家のつくりがとても気に入っています。

(木津川市 / Y・Iさん)



◎『くらしのレター』のバックナンバーはウェブサイトで一部ご覧いただけます。



日々のお楽しみメモ

あさりと春キャベツの白ワイン蒸し

旬のあさりのうまみが、甘くてやわらかな春キャベツに染み込みます。うまみたっぷりの煮汁は、パンを浸して残さずどうぞ。



材料 (4人分) あさり…400g、春キャベツ(ざく切りにする)…400g、白ワイン…1/2カップ、ニンニク(みじん切り)…1かけ分、鷹の爪(種を取る)…1本、パセリ…少々、オリーブオイル…大さじ1、塩

- 作り方
- あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗い、3%程度の塩水に2〜3時間浸け、砂抜きをする。
 - 鍋にニンニクと鷹の爪、オリーブオイルを入れて弱火にかけ、香りが出たら、①を入れて中火でざっと炒め、白ワイン、キャベツ、塩ひとつまみを入れてふたをする。途中上下を返し、5〜6分蒸し煮にする。
 - キャベツがやわらかくなったら、火を止め、パセリを散らす。

Good Things 暮らしにイイモノ



季節の花を身近に生ける
庭に咲いた花や道端で摘んだ草花を手軽に生けられる花器。テーブルの上や棚など、視線の先があれば、季節を感じられ、やすらぎますね。

道端の名もなき花を摘んで帰る…。そんな“みちくさ”をイメージして作られた、小さな花器。繊細な草花も簡単に生けられるよう剣山のようなポリカーボネート製の樹脂パーツがセットになっており、針の間に茎を挟むようにして生けます。小さな花器なので場所を選ばず飾れます。



● MICHI-KUSA / サイズ: 直径67×高さ37mm、重量: 約200g、素材: パリウムガラス、ポリカーボネート、カラー: 水・芝・土の3色、価格: 1,944円(税込)
問い合わせ: KONCENT TEL.03-3862-6018

大容量の靴収納がほしい

● わが家はマンションなので、玄関がとても狭いです。靴の収納もあまりなく、あふれていることが多いです。新しい家を建てるときは、たくさんの靴を収納できるようにしたいです。

(奈良市／ちろりあんさん)

家族自慢の場所

● 写真や似顔絵を飾ってお客さまに家族が仲良しなところを見てもらっています。子どもたちが玄関を汚すのも元氣な

証拠と掃除もがんばっています。

(倉敷市／M・Sさん)

子どもギャラリ

● 毎日開けるドアに自分の絵が張つてあると、「これ書いたよ!」「これ作ったよ!」と子どもが喜びます。また、靴をそろえたり、ごみを拾ったり、玄関を大切にしようになり「石一鳥!」

(広島市／るりさん)

家族のコミュニケーション

● 何かの行事があると玄関の前で写真撮影します。また、ホワイトボードを置いて、家族みんながメッセージを書き、お出掛けの前後に確認します。

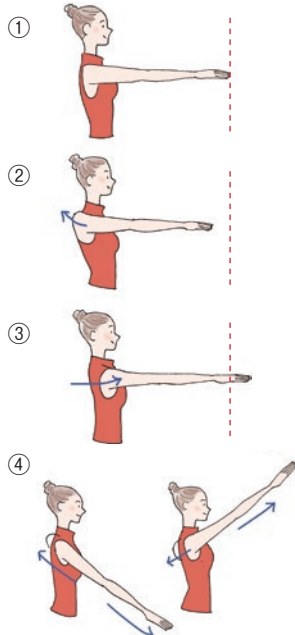
(名古屋市／カズマさん)

Health & Relax からだにイイコト

けんこうこつ
肩甲骨を動かそう

前回、前々回と二の腕を引き締めるエクササイズをご紹介しました。今回は二の腕からさらに背中や胸の筋肉、そして肩甲骨を動かして、しなやかな背中と腕をつくるエクササイズをご紹介します。

- ① 立って行っても座って行ってもOKです。姿勢を正して腕を床と水平に上げます。手のひらは下に向けます。
- ② 両方の肩甲骨をできるだけ近づけるようにして、指先を手前に引きまします。
- ③ 次に肩甲骨を広げながら指先をできるだけ前に伸ばします。ゆっくりと5~10回繰り返します。慣れたら10回ほど早く行いましょう。
- ④ 腕の位置を、斜め45度下向きと上向きでも行ってください。



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

Let's play together 一緒に遊ぼう

シャボン玉を飛ばそう

風に乗って、青い空にふわふわと舞うシャボン玉。シャボン液やストローを工夫して、大きなシャボン玉に挑戦しよう!

● 割れにくいシャボン液をつくろう

洗濯のりを加えるとシャボン玉の膜が均一になり、砂糖を加えると乾燥を防ぎ、割れにくくなります。

材料▶水…100ml、砂糖…小さじ1
台所用洗剤…10ml、洗濯のり(PVAが含まれているもの)…50ml

作り方▶水に砂糖を加えてよく溶かしてから、洗剤と洗濯のりを入れて、泡立たないように静かによく混ぜる。

● いろいろなもので挑戦

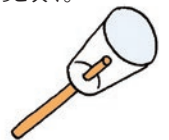
ストロー

ストローの先に切り込みを入れてお花のように広げる。



紙コップ+ストロー

紙コップやプラスチックカップの底に穴をあけて、ストローを差し込む。コップのふちに液をつけて、そっと吹く。



針金+毛糸

太めの針金を曲げて輪を作り、毛糸をぐるぐる巻く。シャボン液は洗面器などに入れ、毛糸部分に液を染み込ませる。

