

くらしのレター

小さなインテリア——7月

涼を演出する 夏のテーブル

深まる木々の緑が美しい季節。休日にはテラスで、また窓辺にテーブルを移して、家族でランチを楽しむませんか。テーブルには光を通す涼しげなガラスの器をメインに、ブルー系のクロスでコーディネート。アクセントには藍色の和皿を。和洋折衷のテーブルセッティングもブルートーンでまとめると、すっきり決まります。庭の木々の緑やさわやかな風をスパイスに、いつもとひと味違うひとときを過ごしましょう。



グリーンと仲良く暮らす

植物が部屋の中にあると、自然が身近に感じられ、心が癒やされます。また、インテリアとの調和で、部屋の雰囲気もがらりと変わります。お気に入りのグリーンと一緒に仲良く暮らして、日々の暮らしに潤いを持ちましょう。



窓辺に大きなグリーンを置いた、くつろぎコーナー

リビングの窓辺に大きなグリーンを置くと、自然の安らぎ感が生まれます。写真の「アマゾンオリブ」は葉の色が明るく、ナチュラルな雰囲気が魅力のユーカリの仲間。最近はこのような優しい表情のグリーンが人気を呼んでいるそう。明るい場所がよく育ち、成長が楽しめます。

家族のように愛情を持って植物と暮らす

グリーンが部屋にあると、部屋が生き生きとした雰囲気になる、心がほっと安らぎます。インテリアとして大きな役割を果たすと同時に、新芽を出したり、枝がぐんぐん伸びたり、季節によって表情を変えたり…、小さな発見が、日々の暮らしを豊かにしてくれます。グリーンは生きもの。水をやったり、手入れをしながら成長を見守り、家族の一員のように愛情を持って一緒に暮らしましょう。

個性を生かして心地よい空間をつくる

グリーンはそれぞれ個性を持っています。その個性を生かして、空間とバランスよく配置することが大切です。例えば、大きめのグリーンは天井が高く開放的な空間に。窓際に置くと屋外の植栽とのつながりが生まれ、空間に広がりを感じられます。個性的なグリーンは視線を引きつけたい玄関ホールやリビングなどに。つるが伸びる植物は高い棚の上に置くなどして、その表情を楽しめます。小さな鉢も、組み合わせを楽しみながら、いくつか並べると存在感が出ます。

グリーンを元気に 育てるために

明るく風通しのよい場所で育てる

植物は一般的に光がよく当たって明るく、風通しのよい場所を好みます。ただし、直射日光に当たると葉が黄色くなってしまうことがあるので、日差しが強いときはレースのカーテンを引くか、窓から離しておきます。また、エアコンの風が直接当たる場所は避けます。温度の変化に弱いので、なるべく温度差の少ないリビングなどに置くとよいでしょう。屋外に出して、強い風や直射日光に当てるのはNG。急な環境の変化がストレスとなり、葉が落ちたりして弱ったり、害虫がついてしまうこともあります。



水は土が乾いたらたっぷりやること

水をやりすぎると根腐れの原因となります。土の表面が乾いたら、鉢底から流れるぐらいたっぷりやり、根のすみずみまで行き渡らせ、鉢の中の空気も入れ替えます。サボテンや多肉植物など乾燥に強いものもあり、植物によって必要な水の量が違います。葉の様子などを観察して水やりのタイミングをつかみましょう。



よく観察して、害虫や病気を防ぐ

毎日植物の様子をよく見ることは、害虫や病気に早く気づくことにもつながります。害虫がついてしまったら、早めに除去し、殺虫剤を株元にまいて予防します。葉裏に霧吹きで水をかけてやると、ハダニの発生予防にもなります。伸びすぎた枝や葉は見栄えが悪くだけでなく、日当たりや通気性も悪化するので、せん定を。また、葉にホコリがつくと、植物の光合成を妨げるのでときどき葉の表面を拭いてあげましょう。

※植物によってそれぞれ育て方が異なります。購入時にきちんと確認しましょう。



つるの表情を楽しむ ▲

葉の形が愛らしい、つる性の植物「シュガーバイン」。棚の上などにつるが垂れ下がるように置いたり、天板などにはわせたりして、その表情を楽しみます。窓辺やリビングの光がよく当たる場所で育てましょう。



小さなグリーンを組み合わせる ▲

ユニークな形に愛好家も多い多肉植物やサボテン。小さな鉢を複数並べると空間に表情が出ます。比較的乾燥に強く手間がかかりませんが、寒さに弱いので温かい環境で育てます。写真右奥グリーンは「ユーフォルビア オンコクラータ セッカ」、オレンジ色の鉢「ユーフォルビア 蛾眉山(ガビザン)」、ブルーの鉢「サンスベリア リトルサムライ」。

植物の存在感を生かして飾る

インパクトのあるフォルムが人気の「ピカクシダ(コウモリラン)」。その存在感を生かしてハンギングや壁掛けにして飾られることも多いのですが、写真のように盆栽風に仕立てると、和の調度にも合います。▼



最初からいくつものグリーンを育てようとすると目が届かなくなり枯らしてしまうことも。まずは、お気に入りを一鉢、育てることから始めましょう。置く場所などの環境や、ライフスタイルを考慮して、育てやすい植物を選びましょう。同じ種類の植物でも一鉢ごとに個性があるので、実際に見て購入したいですね。特に大きなグリーンを購入する場合は専門店に相談するのがおすすめです。また、鉢のデザインによっても、雰囲気はがらりと変わります。購入時に植物の成長に合った鉢を、インテリアを考慮して選び、植え替えてもらうと安心です。

お気に入りのグリーンと
出合うために

今月のひと仕事

冷房を効率よく、快適に

エアコンの機能をきちんと使いこなして、エコで快適な冷房を心掛けましょう。

取材協力/パナソニック株式会社

エアコンの効きが悪い！原因はフィルターの汚れ？

エアコンのフィルターは空気中に含まれるホコリなどの汚れが付着し、蓄積すると目詰まりして、空気の取り込みを邪魔してしまいます。そうすると、フィルターがきれいな場合と比べ5〜10%のムダな電力を消費することになります。シーズン中は2週間に1回程度、お手入れをしましょう。



フィルターを取り外し、掃除機でホコリを吸い取る。ひどい汚れのときは水洗いをし、乾燥させて元通りセット。

扇風機や送風機でエコに涼しく

人は風が当たると体感温度が下がり涼しく感じるため、扇風機を併用するのも有効です。また、エアコンの送風運転は、室外機が動かないので電力が少なく済みます。熱気がこもっているときは、窓を開けて送風運転し、熱気を逃がしてから冷房すると効率的です。



扇風機と併用して、設定温度を上げると省エネに。

おまかせモードでかしこく快適に

エアコンで電力を多く使うのはスイッチを入れたり、温度設定を変えたとき。一定の温度で連続運転した方が電力がかからない場合も。センサー付きのエアコンでは、人のまわりが冷えたら、自動で風量などを調節し、効率よく快適な温度をキープしてくれます。



ペットのための留守中の冷房は、部屋の温度が上がらないよう日よけを。

室外機のまわりをふさぐと冷房効率低下するので、空気がスムーズに流れるよう片づけましょう。また、直射日光が当たると冷房効率下がるので、よしずなどで日陰をつくるとういでしょう。

住まいのお手入れ

バスルームをきれいにすっきり！

カビや水アカなど頑固な汚れをすっきり落とし、清潔なバスルームでリラックスしましょう。

天井はモップを使えば、お手入れがラク。



鏡のくもりは歯磨き粉&歯ブラシで。

浴槽の頑固な汚れは洗剤を湿布して。

浴槽のふたや桶など小物のお手入れも忘れず。

浴室の汚れ

バスルームは、人の体から出る皮脂やアカ、石けんカス、カビなど、さまざまな汚れがたまっていきます。汚れを放っておくと頑固な汚れになり、落としにくくなります。特に夏場はカビが生えやすいので注意しましょう。

カビの発生しやすい場所

壁や床、天井・ドア、窓まわりの継ぎ目などに使われているシーリング材や目地剤、パッキンなどはカビが繁殖しやすい場所。カビが浸透し黒くなると完全に取れませんが、カビが生える前に、汚れは浴室用中性洗剤をスポンジにつけてこすり落とし洗い流し、かき拭きしておきましょう。

排水口のぬめりは悪臭のもと

排水口の汚れをそのままにしておくと、ぬめりが発生し、悪臭のもとに。ピンク色のぬめりは、細菌が繁殖した汚れ。ふだんから髪の毛やゴミを取り除き、ぬめりに気づいたら、目皿、ヘアキャッチャー、中の封水筒を取り外し、浴室用中性洗剤を使って丸洗いです。



封水筒など取り外して、丸洗いです。

換気扇や浴室乾燥機のお手入れも忘れずに

換気扇にホコリなどの汚れがたまっていると、しっかりと換気ができません。定期的にカバーを外し、取り除きましょう。また、浴室乾燥機はフィルターを取り外して、ホコリを掃除機で吸い取って、中性洗剤を使って水洗いし、よく乾かしてから取りつけます。



必ず電源を切ってから行う。

入浴後の手入れでカビの発生を防ぐ

カビが生える条件は、「温度(20〜30℃)」「湿度(70%以上)」「養分(皮脂・ホコリ)」。バスルームはこれらの条件がそろい、カビが生えやすい場所。入浴後は温シャワーで汚れ「養分」を洗い流してから、水シャワーで「温度」を下げます。その後、十分に換気して「湿度」を下げます。

カビが発生したら...

作業の際は、ゴム手袋、マスク、ゴーグル等を着用し、換気扇を回す。



カビ取り剤をスプレーし、しばらく置いて、水で洗い流す。

わが家のライフプランをつくろう

充実した人生を送るには、将来を見通した計画が必要です。まずは、将来どんな暮らしがしたいかをイメージし、現在の家計をチェックすることからはじめましょう。

ライフプランを立てて
充実した人生を!



わが家の将来をイメージする

人生には結婚や子どもの誕生、マイホームの購入、定年退職など、いくつもの節目があります。将来の夢や目標を実現するための人生設計が「ライフプラン」。まずは、今後10～20年の予定を書き込んだ「ライフイベント表(※1)」を作り、将来のイベントを具体的にイメージしてみましょう。必要なお金も大まかに書き出します。

家計の現状を把握する

ライフプランを実現するためには、必要な時期に、資金が準備できるように、マネープランを立てる必要があります。そのためには家計の収支を把握することから始めましょう。「家計の年間収支表(※2)」を作り、収入と支出を書き出すことで、今の家計が赤字なのか黒字なのか、そしてどれぐらい貯蓄ができるのかがわかります。そして、「家計のバランスシート(※3)」で、わが家の資産を把握しましょう。

プランは定期的に見直しが必要

現在の家計や資産の状況がわかったら、ライフイベント表をもとに、具体的なマネープランを立ててみましょう。将来の目標等は状況により変わっていくので、ライフプランは定期的に見直ししていく必要があります。日本FP協会のウェブサイト等でライフプランのシミュレーションができるので利用してみましょう。

■ ライフイベント表の例(※1)

年	家族の年齢				ライフイベント	必要なお金
	夫	妻	長女	長男		
2016年	45	43	15	13	長男公立中学入学	50万円×3年
2017年	46	44	16	14	長女私立高校入学	100万円×3年
2018年	47	45	17	15	車買い換え	200万円

■ 家計の年間収支表(※2)…年間収入と支出から、家計が黒字か赤字か、そして貯蓄力がわかります。

年間収入(手取り額 ※1)		年間支出	
夫の収入金額		基本生活費	食費、水道・光熱費、通信費、日用雑貨費など
妻の収入金額		住居費	住宅ローン、管理費、固定資産税など
その他		車両費	駐車代、ガソリン代、自動車税など
年間収入合計		教育費	学校教育費、塾、習い事費用など
		保険料	生命保険料、損保保険料など
		その他	レジャー費、交際費など
		年間支出合計	

※手取り額…給与等の収入金額は、年収から所得税、住民税、社会保険料を差し引いたもの。預金利息や配当金等のその他収入は税引き後の金額。

(年間収入合計) - (年間支出合計) = (収支差額) ※収支差額は1年間に貯蓄できる金額。

■ 家計のバランスシート(※3)…現在の資産や負債の状況を書き出すと、家計の健全度がわかります。

資産		負債	
預貯金		住宅ローン	
株式・投資信託		自動車ローン	
生命保険		カードローン	
住宅(市場価格)		奨学金	
車		その他	
その他			
資産合計		負債合計	

(資産合計) - (負債合計) = (純資産)

第二回「TOMODACHI大和ハウス学生リーダーシップ会議」を開催

大和ハウス工業は、次世代リーダーの育成を目指すTOMODACHIイニシアチブと、2016年4月8日～10日の3日間、米国テキサス州ダラスにおいて、次世代リーダー育成・教育プログラム「第二回『TOMODACHI大和ハウス学生リーダーシップ会議』」を開催。今回は「アメリカ南部地域における日米関係：未来のコミュニティの変革」をテーマとし、日米の大学生34名を対象に、基調講演にはトーマス・シーファー元駐日米

国大使を招き、在職中の経験談や日米関係の概要をお話いただきました。また、パネルディスカッションを通じて、グローバルなキャリアの構築や、テキサス州やアーカンソー州の歴史、地域社会について学び、日米関係への理解を深めました。当プログラムでは、積極的に次世代のリーダーとなるために必要な技能を身につける機会や、現地で活躍する若手プロフェッショナルや各界の有識者と交流の機会を提供します。



TOMODACHIイニシアチブは、東日本大震災後の復興支援から生まれ、日米における次世代のリーダーの育成を目的としている公益財団法人米日カウンシル・ジャパンと東京の米国大使館が主導する官民パートナーシップです。

「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。

夜型テレビっ子から
朝型テレビっ子へ

● 夫婦で夜型、テレビっ子でしたが、子どもが生まれてから、早寝早起きになりました。冬は朝起きるのがつらいですが、春になって暖かくなってきたので、「くらしのレター」91号の「朝家事で一日を有意義に」を参考に、出勤前に家事をこなせるようにしたいです。
(佐賀市/S・Tさん)

子どもの絵はがき



せなちゃん/6歳



あかしくん/8歳



海翔くん/9歳

朝のイライラから
解消される収納法は？

● 洗面室の収納を取り上げて下さい。メイク道具、歯ブラシ、ドライヤー、タオル等々、たくさんのごまました物であふれています。家族みんなが使うので、片づけ方もそれぞれ違います。特に朝のイライラの元、洗濯ばさみが絡む、ハンガーも絡まる。イライラから解放されたい！
(恵那市/息子ママさん)



ドイツからの留学生が
お風呂のブーツを履いて…

● 高2の息子がドイツへ留学するので、文化の勉強のためにとドイツからの留学生のホームステイを受け入れました。部屋は和室を使ってもらい、また洗面所は夫がこだわった2ポウル仕様で、混雑なく楽しく過ごせました。「なんで浴室のビニールブーツに水がたまっているの？」と思っていたら、お風呂の説明をしたときにブーツを履いていた私のまねをしていたとのこと。言葉が通じないと大変だなと思いました。
(さいたま市/たかなるママさん)

日本の伝統的な暮らしの
知恵を取り入れたらいい

● 昔の暮らしでは、科学的に裏づけされた知恵がたくさん詰まっていると感じています。それらを知って、今の生活に取り入れていきたいと思っています。日本各地の四季折々の伝統的な暮らしの紹介コーナーを設けて欲しいと思います。
(名古屋/G・ミユラーさん)

入居のポイント
快適なお風呂

● 現在、大和リビングが管理している賃貸住宅に住んでいますが、入居のポイントは、真冬の寒い日も冷たさと戦わずに快適でした。最近、ヒートショックが話題になっていますが、健康に過ごすという意味でも大切だと思います。足を伸ばせる浴槽もあればいいと思う。今日この頃、戸建てを検討するときの重要なポイントです。
(合志市/ミー子さん)



◎『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

トマトとオレンジのゼリー

はちみつでマリネしたトマトとオレンジを、オレンジ果汁のゼリーで固めます。トマトの青臭さがオレンジの酸味で和らぎ、さっぱりとした味わいです。



材料 (4人分) ミノトマト…16個、オレンジ…2個、A[はちみつ小さじ3、レモン汁小さじ2]、粉ゼラチン…5g

作り方

- ① ミノトマトは熱湯でさっとゆでて冷水にとり、湯むきにする。オレンジ1個は頭と底を切り落とし、カーブにそって皮をむき、薄皮から実を取り出す。いずれも食べやすい大きさに切り、Aを加え混ぜ、1時間ほどおく。
- ② オレンジ1個は絞り、①から出た水分と合わせ、水を加えて300ccにする。火にかけ、粉ゼラチンを入れ溶かす。
- ③ 器に①のミノトマトとオレンジを入れ、あら熱が取れた②を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

Good Things 暮らしにイイモノ



夏の外出に、保冷性の高い携帯用ボトル。暑くなると熱中症予防にも水分補給が欠かせません。夏の通勤やレジャーには、冷たいドリンクを入れた携帯用ボトルを。シャープなデザインがクールな印象です。

スタイリッシュなデザインと優れた保温・保冷機能を備える二重構造のマグ&タンブラーのブランド thermo mug (サーモマグ) の携帯用ボトル。においがつきにくく、さびにくい「18-8ステンレス」使用。表面の凹凸のデザインが特長で、持った際にすべりにくい仕様になっています。モノトーンの色合いが新鮮。

● Wave Bottle S (ウェーブボトルS) / サイズ: 直径70mm、高さ200mm、重量: 310g、容量: 350ml、カラー: ホワイト、ブラック、シルバー、価格: 3,456円(税込) 問い合わせ: カメイ・プロアクト株式会社 TEL.03-6450-1515

親子のふれあいの時間

● わが家の風呂は狭くて足が伸ばせませんが、息子とふれ合うのにぴったり。足の間に抱えながら、その日にあった幼稚園での出来事や、友だちの話聞くのが楽しみです。最近ではひらがなやアルファベットの風呂用ポスターを張って、クイズ形式で覚えるのがブームです。家族の癒やしの空間になっています。

(仙台市/Y・Mさん)

子どもの成長を実感

● 2歳になり、言葉を話すようになってきた長男のために、数字の表をお風呂の壁に張りつけました。お風呂から上がるとき一緒に数えています。最近は一入でも数えられるようになってきて、成長を感じる日々です。

(福山市/Y・Nさん)

疲れが吹き飛びます

● どんなに疲れていても、湯船につかると気持ちよく、足を伸ばして「フウ」と疲れが吹き飛びます。また、好みの入浴剤を入れた香りも楽しみ。リフレッシュして明日もがんばろう！

(和歌山市/Y・Sさん)

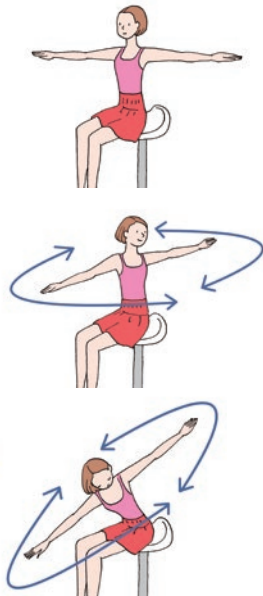
Health & Relax からだにイイコト

ウエストをひねろう②

薄着の季節になり、お腹まわりが気になる方、前ばかりを気にしていませんか？後ろや脇も気にしてみましょう。かなり意識をして動かさないと動かず、かつ自分では気づきにくいところです。

今回は脇腹を意識して動かして、お腹とともに脇腹を引き締めるエクササイズをご紹介します。

- ① 椅子に浅く腰掛けたら、お腹をへこませて姿勢を正して両腕を水平に広げます。
- ② いったん息を大きく吸ったら、吐きながらお腹をへこませてゆっくりと上半身をできるだけひねり、そのまま10秒間止めます。
- ③ 息を吸いながらゆっくりと正面に戻り、同様に反対側にもひねりましょう。
- ④ 3～5回ほど繰り返したら、上半身を前方に45度くらい倒して行きます。上半身を倒す際は、背中が丸まらないように、胸を張る感じで腰から前に倒します。
- ⑤ 余裕のある方は、両手におもりを持って行ってください。



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

七夕の夜空を見上げて

織り姫と彦星が年に一度、再会する七夕の夜。今年はどうな願いを短冊に書きますか？

織り姫・彦星を見つけよう

およそ2000億もの小さな星が集まる天の川。天の川を隔てた織り姫と彦星が旧暦7月7日に接近するのように見えることから、七夕伝説が生まれました。東の空を見上げて「夏の大三角形」を目印に探しましょう。

- ベガ(織り姫)は、こと座の0等星。最も明るく青白い。
- アルタイル(彦星)は、わし座の1等星。
- デネブは、白鳥座の1等星。

七夕飾り

七夕の笹に、願い事を書いて飾る短冊。これには中国の陰陽五行説に由来した青・赤・黄・白・黒の5色の短冊が使われ、字が上達しますようにという願いが込められたといわれています。ほかに、織姫のように機織や芸が上手になりますようにという「吹き流し」、裁縫の上達を願う「紙衣」、家族が長生きしますようにと願う「千羽鶴」など、それぞれの願いが込められた飾り物をつります。

