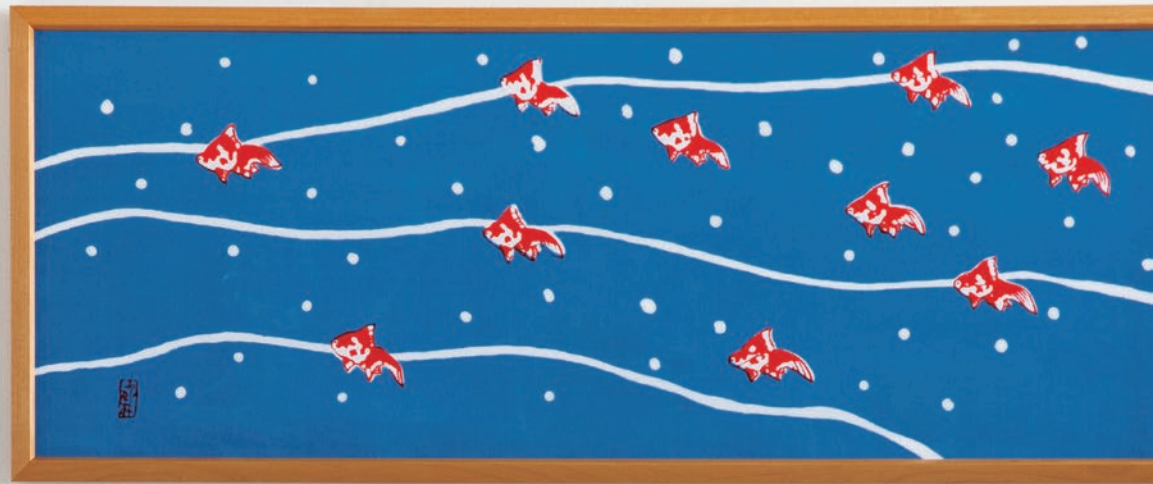


# くらしのレター



小さなインテリア——8月

## 日本手ぬぐいで 夏の客迎え

江戸の時代から生活に広くなじんできた手ぬぐい。絵柄には日本の古典的な文様や季節の風物詩が描かれ、おしゃれの小道具としても、親しまれてきました。限られた大きさの中に描かれた柄は一枚の絵のよう。リビングや玄関に、夏らしい景色を映した手ぬぐいを額に入れて飾り、ディスプレイコーナーを作りませんか。床の間に見立てて、夏の可憐な花を生け、さわやかなお香をたいて、涼やかにお客さまを迎えましょう。

# わが家の防犯対策

空き巣や侵入強盗などの犯罪から、大切な家族とわが家を守るためには、住まいの対策はもちろん、家族一人ひとりの心がけが大切です。

ちょっとしたスキが  
侵入犯に狙われる

一戸建て住宅の侵入手段の1位は無締り(無施錠)※。ゴミ出しなどちょっとした外出や2階だからと安心して窓を開けっ放しにせずに、鍵を締める習慣を身につけましょう。また、玄関先はきれいに片づけ、庭木の手入れをきちんとして、スキのある印象を与えないようにしましょう。

※平成27年警察庁

家族みんなが  
防犯意識を高める

表札に全員のフルネームを書いたり、名前を書いた子どもの自転車などを放置すると家族構成を知られてしまいます。また、子どもの帰宅時は誰もいなくても「ただいま」と声を出し、大人の不在を知られないようにしたり、洗濯物を外に干しっ放しにしないよう注意し、生活パターンを知られない工夫をしましょう。



子どもだけの  
お留守番は？

子どもだけの留守番の際は、玄関ドアや窓をしっかり施錠し、エアコンで適温に。来客があってもドアを開けない、ナンバーディスプレイを確認して家族以外の電話に出ないなどのルールを決めておきましょう。

ゴミ出しなど、ちょっとした外出でも施錠する習慣を。2階の窓は、部屋を離れるときや就寝時、カーテンを閉じているときなど、施錠を忘れることが多いので注意。また、窓やベランダへの足場になるものを置かないようにしましょう。

侵入するスキを  
つくらない



## 振り込め詐欺にも注意！

災害の義援金・寄付金を語ったり、マイナンバー制度やオリンピックの開催など、新たな制度や社会の出来事に便乗した振り込め詐欺の被害が多く発生。公的な機関が、電話や訪問で寄付や募金を求めることはありません。不審な電話やメールなどがあつた際は詐欺を疑い、一人で行動する前に、必ず家族や警察に相談をしましょう。



長期に家族で家を  
空けるときは？



家族で留守にするときは、新聞や郵便物を止めておきます。夜になると自動であかりがつくタイマーや、固定電話への着信を携帯電話に転送できるサービスなどを利用して、留守を悟られないようにしましょう。ご近所にも声をかけておくと安心です。

# 狙われにくい、住まいの工夫

侵入犯の手口を知って、防犯対策を。  
大切なわが家を守りましょう。

## 防犯性の高いアイテムで 侵入を諦めさせる

一戸建てでの侵入口の1位は窓55.2%、2位はその他出入り口18.4%、3位は表出入り口17.1%（平成27年警察庁）。ドアからの侵入はピッキングや、バールなどでドア錠を破壊するこじ破り、窓では窓ガラスを破壊し、解錠して侵入するガラス破りなどの手口が多く、侵入に時間がかかると諦めるといわれます。破壊されにくい窓ガラスや2ロックのドアなどで防犯性を高め、大切なわが家を守りましょう。

## 侵入犯は下見で こんなところをチェック

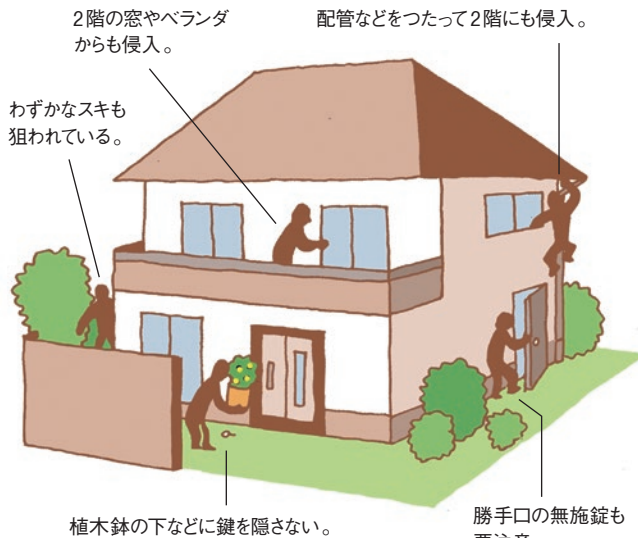
侵入犯の多くは外から室内の様子をうかがって動きを見張り、ドアホンを押して、留守を確認してから忍び込むといわれます。また、事前の下見をして庭木など死角になるものがあるか、足場になるものがあるかなどをチェックします。防犯対策は、「人の目」「時間」「音」「光」をキーワードに、侵入犯が入りにくく隠れにくい、適度に見晴らしのよい外構計画や、音や光で侵入者を知らせるアイテムが効果的です。

## ご近所と協力して 安心して暮らす



侵入犯は、地域のゴミ捨て場の様子や、立ち話をしているかどうかなどの周辺環境もチェックしています。近所の人たちの連帯が強く、家族のようなつながりのある街では侵入犯罪が少ないといわれます。近隣同士でふだんからあいさつをし、見知らぬ人を見かけたら、「何かご用ですか」「どなたかお探しますか」と声をかけるようにするなど、地域で協力して防犯に取り組みましょう。

## ●一戸建住宅の侵入経路



## 防犯合わせ複層ガラス



## 4つのキーワードで、 狙われにくい家づくり

### 【人の目】

外まわりは、侵入犯が身を隠す場所をつくらないようにします。

- ① 生垣は敷地内の様子や適度に見渡せる高さに。
- ② 隣地や道路との境界は透過性のあるフェンスや生垣を。
- ③ カーゲートは透過性のあるグリルシャッターなどを。

### 【時間】

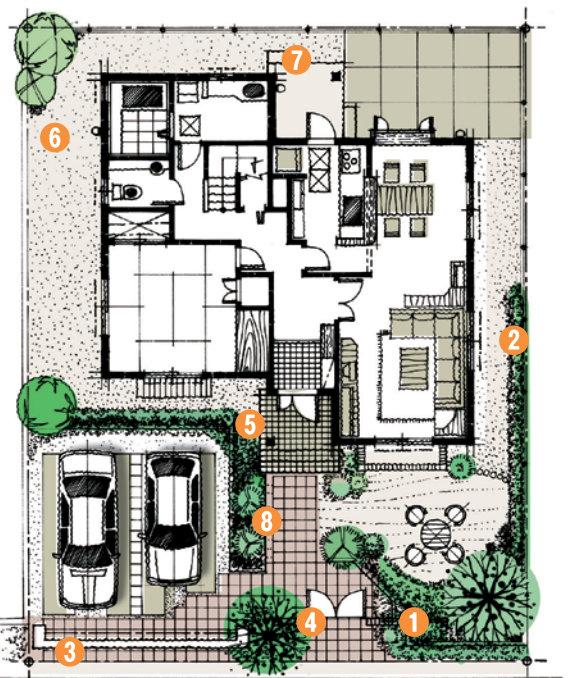
時間がかかることで多くの侵入犯は犯行を諦めます。

- ④ 施錠付きの門扉やカーゲートを設ける。

### 【音】

死角になる場所には砂利を敷いたり、がさがたと音が出る植栽を選びます。

- ⑤ トゲのある植栽やツゲなど触れると音の出る植栽を選ぶ。
- ⑥ 砂利を敷いて、人が歩くと音が出る工夫をする。



### 【光】

人目につきにくい場所には、侵入を知らせ、追い払う効果のあるセンサーライトやフラッシュライトが役立ちます。

- ⑦ 人が近づくと光る防犯ポーチライトを設置。
- ⑧ 門灯やガーデンライトを設置し、アプローチを明るく照らす。



今月のひと仕事

夏の健康管理

夏バテ、熱中症を予防して、元気に過ごすには、ふだんから体調管理をしっかりとしましょう。

暑さに負けない体力づくり

◎栄養バランスのいい食事を

エネルギー代謝や疲労回復に役立つビタミンB1や、ストレスや暑さに対する抵抗力を高めるビタミンC、エネルギー源となるタンパク質等をしっかりと摂りましょう。汗をかくと水分とともに排出される、カリウムやマグネシウムなどのミネラル補給も大切です。

◎睡眠をしっかりと取る

寝苦しい夏は、通気性や吸水性のよい寝具やパジャマを選び、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えます。また、日中に日光を浴びて体内時計を整え、適度な運動をすることが大切。寝る前にぬるめのお風呂にしっかりとつかり、体の芯の温度を上げると寝つきやすくなります。

熱中症の予防

体温調節機能が未熟な子どもや高齢者は、まわりが注意して様子を見るようにしましょう。

◎温度計でチェック!

熱中症は室内でも起こります。暑さをがまんせず、エアコンや扇風機を使いましょう。温度計で室温をチェックし、28℃を超えないようにしましょう。

◎こまめに水分を補給

汗で排出された塩分やミネラル補給にはスポーツドリンクや経口補水液が役立ちます。カフェインやアルコールは利尿作用があり、脱水を促進する場合があります。

◎外出時は無理しない

通気性のよい涼しい服装で、帽子や日傘で直射日光を遮り、なるべく日陰を歩きます。水筒などで飲み物を持ち歩き、疲れたら無理せず休憩を取りましょう。

●夏の生活習慣



涼しい時間に散歩するなど、適度な運動を。



ビタミンB1やミネラルが豊富な食事を。



涼しい環境でぐっすり眠る工夫を。

●熱中症にかかったら...



衣類を緩め、涼しい場所で安静に。体に風を当て、脇の下、太もものつけ根を氷などで冷やし、飲めるようであれば、水分を少しずつ補給する。

住まいのお手入れ

家の外まわりをきれいに

外まわりのお手入れも忘れず定期的に行い、わが家の美観をいつまでも保ちましょう。



「外壁」

●汚れが目立ってきたら:

壁面の上から下に向かって水洗いします。特に汚れがひどいときは中性洗剤をお湯で薄めて洗車用のやわらかいブラシやスポンジなどで軽くこすります。ただし、目地部分をこすりすぎて傷をつけないようにしましょう。

●藻が生えたら...

湿気が多い場所には藻が発生することがあります。刷毛やスポンジなどで市販のカビ取り剤を薄めて塗り、5〜10分程度放置してから水で洗い流します。ふだんから周囲の植木を刈り込むなどして風通しをよくして予防します。

●換気口まわりの油污れ

キッチンの換気口から外壁に流れた頑固な油污れは、台所用中性洗剤をペーパータオルに染み込ませ湿布。汚れが浮き上がってきたら、スポンジでこすり洗います。

●塗り替えは:

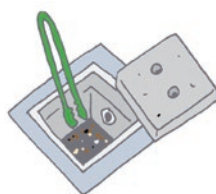
外壁の塗り替えは、汚れ具合にもよりますが、15年程度が目安。ダイワハウスお客さまセンター(フリーダイヤル0120・810・641)へご相談ください。

「雨樋」

雨樋に枯れ葉などのゴミが詰まっていたり、金物が外れている場合も。場所によっては危険なので、お客さまセンターへご連絡ください。

「排水会所」

住まいの排水は、排水会所を通り、下水管に流れます。トイレの汚水は「汚水排水会所」、台所・洗面所・浴室の排水は「雑排水会所」、雨水は「雨水会所」にためられます。特に雑排水会所は油污れや毛髪などがたまり、詰まりやすい場所。半年に一度はふたを開け、異物を取り除き掃除をしましょう。



定期的にふたを開けてチェック。

「バルコニー」

バルコニーの防水シートの傷は雨漏りの原因になるので、刃物を使用したり、重い物を置くのは避けましょう。また、バルコニーの隅にある排水口は樋とつながっているため、時々ふたを開けて、ゴミを取り除きます。水は一気に流さず、ゆっくと流します。



落ち葉などのゴミは取り除く。

# 「空き家に係る譲渡所得の特別控除」を創設

監修：税理士・北川 和男

空き家対策の一つとして、平成28年4月に「空き家に係る譲渡所得の特別控除」制度が新しくできました。条件を満たせば、空き家を売却した際の税金が優遇されます。

特定空家等とみなされる前に  
早めに対策を



## 亡くなられた方が住んでいた 家屋およびその敷地が対象

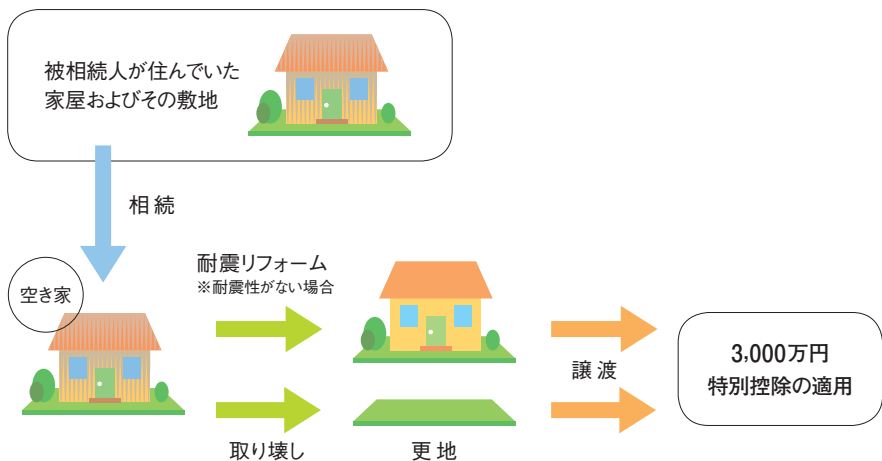
この制度は亡くなられた方が住んでいた家屋およびその敷地を、相続人等が相続した後に売却した場合、一定の要件を満たせば、売却による利益から3,000万円を控除するというもの。この制度が創設された背景には、空き家が増加することで近隣の地域住民の生活環境に悪影響を及ぼす、いわゆる「空き家問題」があります。親から相続した家をなかなか手放せず、空き家の状態が続いているケースなども少なくありません。

## 「特定空家」とみなされる前に 要件を満たしていれば検討を

対象は昭和56年5月31日以前に建てられた家屋（マンション等は除く）とその敷地で、1人で住んでいた家が空き家になった場合です。同居の者がいる場合や、老人ホーム等に入所していた場合は対象になりません。また、空き家が対象のため、亡くなられた後、居住、貸付け、事業に使っていた場合も対象にはなりません。さらに制度の利用には、売却時期や売却までに、建物に耐震性のない場合は耐震リフォームをするか、更地にした上で売却する、などの要件があります。将来、空き家が特定空家等とみなされると固定資産税が最大6倍になります。要件に該当する場合は、空き家対策の観点からもこの制度の利用を検討するといでしょう。

## ■ 空き家に係る譲渡所得の特別控除の適用条件

特別控除額	上限 3,000 万円
家屋の要件	昭和56年5月31日以前に建築された家屋（マンション等の区分所有建物は対象外） 相続時まで亡くなられた方が住んでいた家屋
売却時期	相続開始日以後3年を経過する日の属する年の12月31日まで。 かつ、平成28年4月1日から平成31年12月31日まで
対象の譲渡	① 亡くなられた方の居住用家屋（耐震リフォーム済みのもの）及びその敷地の売却 ② 亡くなられた方の居住用家屋を取り壊し後その敷地の売却 ※ ①②ともに相続時から売却時まで、居住、貸付、事業の用に供していないこと。 配偶者、直系血族などへの売却は対象外。
居住制限	相続開始直前に亡くなられた方以外に住んでいた者がいないこと。 相続直前に老人ホーム等に入居している場合は対象外。
譲渡金額	1億円以下
その他	相続財産を譲渡した場合の取得費加算の特例の適用を受けていないこと。 市町村長が証明した適用要件を満たす旨の書類を確定申告書に添付。



## Daiwa House News

# 住宅業界初！「ECOサポーターによる事業所での環境活動」が 「環境人づくり企業大賞2015」において「優秀賞」を受賞

ダイワハウスでは、2013年7月、全従業員の環境経営への参画意識の向上を図るため、自律的な環境活動を推進した事業所を表彰する制度を創設。各事業所に環境活動の推進リーダー「ECOサポーター」を任命し、各事業所の環境活動を活性化しています。2014年度からは、「ECOサポーター」に対し、各事業所の環境活動の課題・

対策を共有する研修を実施したり、「eco検定」や「家庭の省エネエキスパート検定」等の資格取得を推奨。こうした「ECOサポーター」による各事業所での自発的な環境活動が高く評価され、「環境人づくり企業大賞2015」の「優秀賞」を受賞。今後もダイワハウスでは本取り組みを継続して行い、さらに質の高い環境活動を行っていきます。



表彰式の様子(左)と、ECOサポーター研修(右)。



なつきちゃん／4歳



りょうじくん／7歳



あやちゃん／4歳

子どもの絵はがき

●『くらしのレター』92号の家事の作業動線の記事は、とても参考になりました。洗濯して、外干しして、取り込んで、アイロンをかける…。この一連の作業をもう一度動線を見直して、効率アップを目指します。  
(群馬県／M・Sさん)

作業動線を見直して  
効率アップ!

「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。

まるで体育館!  
わが家の子ども部屋

休日は家族で  
ゆつくり庭づくり

●わが家を建てるとき、外構は自分たちでと、最低限のアップローチだけをつくりました。住み始めて1年半、庭に人工芝を敷いたり、小さな畑をつくったり、どんな形になっと思っています。もうすぐ2歳になる子どもがいるので、一緒に石や土をさわりながら、ゆつくり進めていきたいです。  
(岐阜県／Y・Iさん)



(東京都／さなぎさん)

花を生けて  
楽しんでます

●フラワーアレンジメントを習っていたことがあり、花を生けて楽しんでいます。『くらしのレター』92号の「小さなインテリア」は、草花と器がよく合っていていいなと思いました。そして、「日々のお楽しみメモ」のバナナパイスケーキに挑戦しました。簡単なのにおいしい!友人にも好評でした。  
(群馬県／ウメ子さん)



肩甲骨を動かそう!  
実践しています

●『くらしのレター』92号でよかった記事は「からだにイイコト」の「肩甲骨を動かそう」です。実は私は高齢者の方々に健康体操を教えています。介護予防の一端でも喜ばれています。ウオーキングしながら、テレビを見ながら、お勝手(台所仕事)しながら、トライしています。超気持ちがいいです。  
(埼玉県／Y・S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。



Good Things 暮らしにイイモノ



手になじむ、うすはりガラスのタンブラー  
ビールの味わいはグラスによって異なります。うすはり存在を感じさせないほど極薄のガラス。口当たりがよく、手になじむタンブラーで至福のひとときを。

大正11年(1922年)、電球用ガラスの生産工場として創業した松徳硝子。電球製造で培った薄吹き製の法に磨きをかけて誕生した「うすはり」は、ビールやお酒などをよりおいしく飲むためのグラス。SHIWAシリーズは、グラスを型から出す瞬間、息を吸うことでへこみを生じさせたもの。ゆるやかなくほみが手になじみます。一点一点表情が異なるのも手作りならではの味わいです。

●うすはり SHIWAタンブラー L / サイズ: 口径70mm、高さ135mm、容量: 約330cc 価格: 1,728円(税込) ※ほかにS、M、LLサイズあり  
問い合わせ: 松徳硝子株式会社 TEL.03-3625-3511

Cooking 簡単おつまみ



なすとオクラのおひたし

香ばしく焼いたなすとゆでたオクラに、だしをたっぷり含ませます。冷たく冷やして、みょうがとしょうがの風味とともにどうぞ。ビールや冷酒のさかなにも。

材料 (2人分) なす…2本、オクラ…4本、みょうが…2本、しょうが…1かけ  
A[だし1カップ、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1]

- 作り方
- 1 なすはグリルで皮が真っ黒になるまで焼く。皮をむき、一口大に切る。オクラはガクの周りのかたい部分を薄くけずり、表面を塩でこす。さつゆで、半分に切る。
  - 2 みょうがとしょうがはせん切りにし、水にさらしておく。
  - 3 Aをひと煮立ちさせ冷ます。①をひたし、冷蔵庫で冷やす。
  - 4 ③を器に盛り、②を天盛りにする。

日々のお楽しみメモ

晴れた日はウッドデッキで

● リビングから出られるウッドデッキで、朝から太陽の光を浴びてごはんやおやつ…。気がつけば子どもたちは庭で遊んでる、そんな休日の始まりが好みます。

(岐阜県／H・Hさん)

一人一か所、きれいに

● 休日は家族6人、必ず一人一か所、家の掃除をする決まりです。6か所きれいになり、片づく気分がよく、再び一週間を新たな気持ちで過ごせます。

(東京都／N・Hさん)

休日の楽しみは朝ごはん

● パンケーキを焼いたり、フレンチトーストを作ったり、朝ごはんは少し凝ったものにします。そしてコーヒードリップで入れると格別です。ウキウキして過ごせます。

(奈良県／Luppoさん)

お掃除&プチ贅沢な昼食

● 休日は家族総出の掃除から。子どもたちも床拭きや家具を退けたり、手伝ってくれます。すっきりしたら買い物に行き、プチ贅沢な昼食。お気に入りのわが家、そして家族そろっての休日は、本当に幸せを感じます。

(京都府／かえるさん)

Health & Relax からだにイイコト

お風呂でエクササイズ

暑い日が続く時は、汗をかいてもそのまますぐに流せるお風呂でのエクササイズをお勧めします。今回は浮力を利用して、陸上ではなかなかできないエクササイズでお腹を引き締めましょう。

- ① 湯船につかり浴槽の底に両手をついて、背筋を伸ばします。
- ② 両手に力を入れてお尻を持ち上げたら、息を吐きながらつま先をお湯から出すイメージで脚を上げます。
- ③ できるだけつま先を上げた状態を5秒キープしましょう。伸ばせない場合は膝を曲げて行いましょう。

陸上ではかなりのスポーツマンでないといけないエクササイズですが、お風呂の中なら比較的簡単にできます。ぜひチャレンジしてください。



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

エコで家族だんらん、夕涼み

風呂上がりにさらりと気持ちのいいゆかたを着て、うちわであおぎながら、冷えたスイカをがぶり…。たまにはエアコンを止めて、日本の夏ならではの風物詩を楽しみながら、エコに涼しく家族団らんしませんか。



お気に入りの音色に耳を傾けて

中国で家の四方に占いや魔除けのためにつり下げられていた鐘が日本に伝わり、鎌倉時代に法然上人が風鈴(ふうれい)と名づけたといわれます。チリンチリンと鳴るガラスの江戸風鈴、リーンリーンと響く南部鉄の風鈴、コロロコロと柔らかな音の竹製の風鈴。お気に入りの音色を探してみましょう。

自然の冷房? 打ち水で涼しく

昔ながらの暮らしの知恵、打ち水は水が蒸発するときに熱を奪う気化熱の作用で温度が下がり涼しく感じます。ただし、炎天下にまくとすぐに蒸発し、かえって湿度が上がって逆効果。夕方に打ち水で温度を下げて、寝苦しい夜を涼しく過ごしましょう。

