

くらしのレター

小さなインテリア——9月

小さなあかりで
くつろぐ

秋の夜長、眠る前のひとときは、ハーブティーを飲んだり、音楽を聴いたり、ゆっくりとくつろぐ時間をもちたいもの。そんなときはメインの電気を消して、小さなあかりとともに過ごしましょう。例えば、アームを動かして、向きを調節できるスタンドライトは、手元を照らす読書灯にもなり、壁面に向ければ間接照明としてやわらかな光をつくることもできます。暗めの赤いあかりは心身ともにリラックスさせ、心地よい睡眠へと導いてくれます。



あかりの質にこだわって、快適に暮らす

生活のシーンに合わせてあかりの色や明るさを変えることで、過ごしやすくなります。LEDが家庭の照明として一般的となり、光の質もアップ。心地よい空間づくりに役立てましょう。

あかりの明るさと色を変えて心地よく

人には快適と感じる光の色と明るさのバランスがあります。白っぽい光のときは明るくするとさわやかに感じ、勉強や作業に集中しやすくなり、赤っぽい光のときは明るさを抑えるとリラックスできます。また、昼は、太陽の光に近い白く明るい照明、夜は赤い暗めの照明のもとで過ごすことで、体のリズムを整えるサポートになります。

加齢に対応し、色味をきれいにさせる

年齢を重ねるとまぶしさを感ぜやすく、また色の違いもわかりにくくなってきます。最近では器具の工夫でまぶしさを抑えて明るく、また色味を鮮やかに見せられるLED照明が登場しています。料理が美しく、肌色がきれいに見えれば、暮らしがさらに楽しく、いきいきとします。



▲勉強や読書などをするときは「昼光色」(写真右)、食事やくつろぎのときは「電球色」に。シーンに応じてあかりを切り替えて快適に。



▲洗顔やメイクなど身支度をする洗面室のあかりは、室内全体を明るく。ミラーライトには肌の色味がきれいに見えるあかりを設置。



▲まぶしさを抑えたダウンライトを配置し、やわらかな光に包まれたリビング。手元まで明るく照らし、影が出にくく目にもやさしい。



●教えていただいたのは…
パナソニック株式会社
インテリアライティングセンター
(ILC)
栗山 幸子さん
商品企画や照明プランニング
を経験し、国内外で積極的に
セミナーも展開している、住ま
いにおける「あかりのプロ」。

あかりを変えて心地よい空間に

あかりを変えるだけでも、暮らしやすく、インテリアの見栄えがよくなります。
簡単な工事や器具の取り替えだけでも変更は可能です。

LED は経済的で、 機能的なあかり

LED は白熱灯と比べ、電気代は約1/8、寿命は約20倍と経済的なあかりです。また、スイッチを入れた瞬間に100%の明るさとなり、ON・OFFを繰り返しても性能に影響はありません。光に紫外線や熱線をほとんど含まないので、絵や植物などを傷めないなどの特長があり、室内や屋外、さまざまな場所で、幅広い用途に対応できます。

あかりのリフォームで インテリアをすてきに変える

従来のLEDは、まぶしさが強かったり、自然光と比べ、料理や肌の色が暗く黄色っぽく見えたりしました。しかし、器具の進化により、光の質がぐんとアップ。一つの照明で光の色と明るさを変えることもできます。リフォームでは、設備や家具を変えるだけでなく、照明を変えることも重要な要素で、部屋の雰囲気大きく変えることができます。また、LED照明はLED電球のようにそのまま交換できるものと、発光部と電源が別で器具そのものを交換するものがあります。目的に合わせて選び分けましょう。

LED への切り替えは簡単。 点検・交換も忘れずに

蛍光灯や白熱灯から、LEDに切り替える際は、シーリングライトの場合は一般的に器具を取り替えるだけでOK。ペンダントライトも調光タイプの場合はスイッチの取り替えが必要ですが、複雑な配線工事は不要です。また、既存の照明器具の電球をLED電球に変えるだけで、電球色、昼光色に変えられるものもあります。LEDの寿命は約10年。器具自体も劣化していくので、8～10年で、点検・交換を。

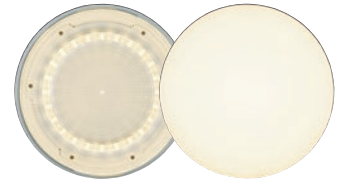
【進化したLED照明】

● まぶしさを抑えた照明

「点」で照らすため、まぶしく感じやすかった従来のLED照明。「面」で照らす器具を取りつけることで光を均一に広げ、まぶしさを抑えながらも明るく照らすLED照明を実現。



パナソニック「パネルミナ」LEDならではの薄型のペンダントライト。

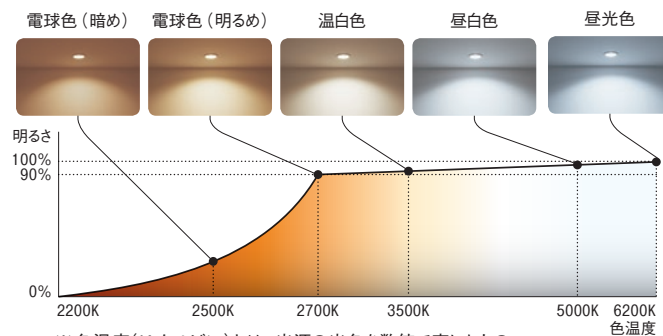


導光板 LEDの光を面全体に行き渡らせるよう光学設計。

拡散パネル 仕上げを工夫することで、均一に面発光させながら明るさもアップ。

● 明るさと光の色が連動して変わる照明

コントローラーで、明るくすると白い光になり、明るさを絞ると赤い色の光に。一つの照明を人が快適と感じる光の色と明るさに、心地よいバランスで変化させることができます。



※色温度(K・ケルビン)とは、光源の光色を数値で表したものの、赤みがかかった色ほど数値が低く、青みがかかった色ほど高い数値に。



パナソニック「シンクロ調色」

● 色味をきれいに見せる

従来のLEDは赤みや肌の色などの見え方が自然光と差異がありました。黄みを抑え赤みをより鮮やかに見せるLED照明が登場し、人の肌、料理、インテリアもきれいに見せます。



従来のLED



パナソニック「美ルック」



【簡単にあかりをリフォーム】

ひとつの電源で複数のあかりが設置できるインテリアダクト。工事不要で取り付け可能。複数のペンダントライトでカフェのような雰囲気もつくれます。



今月のひと仕事

夏物をすっきり洗濯

来年の夏もまた気持ちよく使えるように、汚れをすっきり落としおきましょう。

夏物をしまう前に

◎ 汗や皮脂汚れを落とす

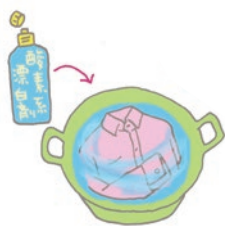
衣替えてクローゼットやタンスにしまう前は必ず、洗濯やクリーニングに出して、汗や皮脂汚れを落としましょう。汚れが残ったまましまうと、黄色く変色したり、シミやカビの原因になります。

◎ 黄ばみをすっきり漂白

綿やポリエステルシャツなどの黄ばみは漂白剤で落とせます。漂白の前に、襟まわりや袖口の黒ずみは、固形石けんを塗り、歯ブラシなどでこすり落とします。酸素系漂白剤は塩素系漂白剤より、漂白力は劣るものの、繊維を傷めずに汚れの色素や汚れ自体を落とすことができます。必ず洗濯表示を確認してから行いましょう。



漂白する前に、襟まわりや袖口の黒ずみを落とす。



40～50℃のお湯に酸素系漂白剤を溶かし、20～30分浸けておく。

夏の小物類の洗濯方法

◎ 麻のストール

おしゃれ着用の中性洗剤で、やさしく手洗いが基本。水またはぬるめのお湯で洗い、十分にすすぎます。脱水は強く絞りすぎないようにし、乾燥機は使用しません。

◎ 帽子

麦わら帽子はブラシでホコリを払い、かたく絞った布で軽く全体を拭きます。内側の布の部分は中性洗剤をつけた布で拭き、水拭きします。綿や麻の帽子は、表示を確認して、ぬるま湯に中性洗剤を溶かして手洗いを。よくすすいで軽く脱水します。



乾かすときは、型くずれしないよう、ざるなどにかぶせるとよい。

◎ 日傘

水洗いできるものは、ホコリを払ってから、薄めた中性洗剤を使って水洗いします。金属部分はタオルで水気を拭き取り、陰干しにします。



浴室でシャワーを使って水洗い。

住まいのお手入れ

わが家の防災対策

9月1日は防災の日。近年は大きな地震も続いています。家族で防災対策について話し合い、災害に備えましょう。

【室内の地震対策】

● 避難経路の確保

家の中をチェックし、もしものときの脱出路を確保。玄関や廊下の通行の妨げになる物や落下しそうな物は片づけます。転倒して出入り口をふさいだり、就寝中にベッドの上に倒れる可能性のある家具は移動させましょう。

● 家具や電化製品の転倒防止

大型家具はL型金物で固定したり、滑り止めシートなどを活用して動かないようにします。テレビなどの家電製品も落下する可能性があるのも固定し、キャスターにはストッパーを。また、窓や食器棚のガラスには飛散防止フィルムを張っておきましょう。

【屋外の台風対策】

● 外まわりを片づける

物が飛んで外壁や屋根、窓ガラスが破損するケースも。庭やベランダは強風で物が散乱しないように片づけておきましょう。



台風が接近してきたら、植木鉢などは室内に移動を。

● 屋根や雨戸をチェック

屋根は瓦のひび割れ、ずれがないか、雨戸やサッシがはまっているかの確認を。バルコニーの排水口に詰まったゴミなどを取り除き、水はけをよくしておきます。

【家族で確認しておこう】

● 避難ルートと集合場所

自治体のホームページやハザードマップで、避難場所や避難ルートを確認し、家族との集合場所を決めておきます。携帯電話がつかなくなかった場合の災害用伝言ダイヤルや伝言掲示板など、連絡方法も確認。自治体の防災情報メールサービスに登録したり、防災アプリも入手しておきましょう。



● 非常持ち出し袋と備蓄

懐中電灯、ラジオなどは手元に置き、貴重品はまとめておきます。非常持ち出し袋は、実際に持つて行動できる重さかどうか確認。水や食料品等は使いながら、買い足してストックするローリングストック法がおすすです。

物が倒れ込んで、出入り口をふさぐことのないよう片づけておく。



家具には転倒防止対策を。



寝室やベッドまわりには背の高い家具は置かない。



ストックする場所も確認しておきましょう。

医療保険のかしこい選び方

病気やけがをしたときのために備える医療保険。医療技術の進化などにより、保障内容が改訂されたり、新しいタイプの保険が登場しています。いざというときに役立つよう、現在加入している医療保険を見直してみましょう。

本当に必要な保障内容を検討しよう



健康保険をカバーするために医療保険で備える

健康保険に加入していれば窓口負担は原則3割、「高額療養費制度」により、1か月にかかる医療費の上限は70歳未満の一般所得者で9万円程度となります。また、給与所得者の場合は、病気やけがで働けなくなった場合、最長1年6か月は「傷病手当金」として、標準報酬月額額の2/3相当額を受け取ることができます。医療保険は、これらの保障内容を知った上で、保険対象外の治療や差額ベッド代、その他雑費など、健康保険でカバーしきれない負担に備えて加入します。

必要な保障額と特約内容を吟味して加入する

医療保険に加入する際は、入院給付金日額や手術給付金、支払限度日数などの主契約部分を検討してから、がんや三大疾病、通院などの特約について検討します。最近では入院日数が短縮する傾向ではありますが、疾病により長期にわたるケースも。例えば、がん治療では入院や通院の治療が長引くケースが多いので、保障が手厚い単体のがん保険に加入する選択肢もあります。保障内容と保険料のバランスを考え、家計に負担を与えない範囲で検討しましょう。加入後、不要に感じた特約は解約も可能です。

■ 医療保険の保障内容

いざというときに保険が下りない、そんなことがないように、医療保険の保障内容を確認しておきましょう。

[主契約]

入院給付金日額	入院1日につき支払われる給付金で医療保険の基本。保障内容と保険料のバランスを考慮して決める。5,000円～10,000円が一般的。
手術給付金	手術1回につき受け取れる給付金。手術の内容により入院給付金日額の10倍・20倍・40倍と定められている場合と、一律で金額が定められている場合がある。約款に記載された手術のみが対象。入院を伴わない手術は給付対象外となる商品もある。
入院給付日数	1回の入院で保険金を受け取れる最大日数。30日・60日・120日など。ただし、退院後、180日未満で同じ病気や関連した病気で再入院した場合、1回の入院とみなされ、超過日数分は支払われない。

[特約]

通院給付金特約	入院を伴う治療を受け、同じ疾病で治療するために通院した場合。入院を伴わない通院は、保障対象外であるケースがほとんどで、期間も限定されている。
三大疾病保障	がん・急性心筋梗塞・脳卒中に備えて付帯する保障で、保険会社が定める所定の状態を満たしたときに支払われる。疾病にかかっただけでは保険は支払われない。
先進医療特約	保険診療とならない先進医療の治療費を保障。医療機関が限られるため、実際に受ける確率は低いが、掛金が月額100円程度のため、付帯するケースが多くなっている。

■ 定期型と終身型の違い

	定期型保険	終身型保険
保障期間	10年ごとなど更新が必要。保険の見直しはしやすいが、年齢制限がある。	一生継続。一度の契約で老後が安心だが、保険の見直しがしにくい。
保険料	加入時は終身型より安いですが、更新時に変動し、年齢が上がるにつれて高くなる。定期的な見直しで、ライフプランの変化に対応しやすい。	加入時の年齢で決まり、一生固定。定期型より割高。支払いは一生続く全期払いのほか、60歳などで払込を完了できる短期払いがある。

Daiwa House News

「平成28年熊本地震」被災地復興支援 「住宅復興相談センター」を開設

大和ハウス工業は、「平成28年熊本地震」による被災者支援と被災地復興のため、2016年7月1日から熊本県阿蘇郡(1か所)に、7月21日から熊本県熊本市(2か所)に「住宅復興相談センター」を開設しました。お住まいの戸建住宅・賃貸住宅

などに被害を受けられた方に、住宅の補修や新築・建替えなどを気軽に相談できる場所として、また、被災エリアでオーナーさまの復旧支援を行うとともに、地域に密着した活動も展開。当センターから地域のお客さまにお役に立てる活動を行っていきます。



西原村住宅復興相談センター

- 西原村 住宅復興相談センター / 熊本県阿蘇郡西原村字小森618-8
- 城東町 住宅復興相談センター / 熊本県熊本市中央区城東町5-3
- 東区沼山津 住宅復興相談センター / 熊本県熊本市東区沼山津113-1



ななちゃん／7歳



けいすけくん／2歳



まいちゃん／6歳

子どもの絵はがき

● 汗ばむ季節となり、たたみかけるように仕事も忙しくなってきました。仕事ができる方ではなく、よく失敗することもしばしば。その反省から二つ二つ丁寧にゆつくりこなししていくことを心がけながら、日々汗をかいています。
(石川県／ともぞうさん)

忙しいときこそ、マイペース

「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。

庭木の剪定にうれしい発見が！

● 春先はさわやかな新緑だった家のまわりの木々も、6月に入るとうっそうとした森の雰囲気になってしまいます。おかげで夏は涼しく過ごせるのですが、あまりの成長に梅雨明けの前に大剪定をしなければなりません。これがわが家の夏支度といえそうです。たいへんな作業ですが、時には鳥の巣を見つたりすることもあり、ささやかながら、思わぬ発見にうれしくなります。
(神奈川県／S・Wさん)



帰ってくるると新品に。迅速な対応に感激！

● 先日、帰宅すると駐車場のマンホールカバーが欠けていました。昼休みに営業担当の方に連絡を取り、「いつでもいいのでお願いします」と電話したところ、夕方帰宅すると、すでに新品が取り付けられていました。ダイワハウスの迅速な対応にびっくりするとともに感激です。ありがとうございました。
(広島県／りんりんさん)

すてきな暮らしを想像しています

● 初めて読ませていただきました。まだ計画も予定もありませんが、すてきな暮らし方をいろいろと想像して、建てるならこういう家などと考えてるだけで楽しくなりました。
(静岡県／hanayoshin)

断捨離に挑戦中！ すっきりした収納に

● 『くらしのレター』93号の「わが家の書類収納ルールをつくらう」は、じっくり読ませてもらいました。収納には興味があり、ブログやアイデア本をお手本にわが家も少しずつ整理しています。100円均一ショップのシンプルな収納グッズは、きれいに整理ができます。連休等を使って、今度はクローゼットやたんすの断捨離、整頓に挑戦したいです。ふとんやシーツ類をすっきりさせるのが、今のわが家の課題です。
(長崎県／カネゴンさん)



◎『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



珪藻土のフードコンテナ
呼吸する素材として注目されている珪藻土。湿気を吸収してくれるので、湿気を嫌う食材の保存にぴったりです。

珪藻土を用いて左官の技術で作られた、soil(ソイル)のフードコンテナ。珪藻土は保湿性や吸水性に優れているので、塩などの乾燥を必要とする調味料やニンニク、唐辛子などの食材の保存に。珪藻土の自然の色合いを生かしたカラーとシンプルなデザインはキッチンに並べてもすっきり見えます。

● soil フードコンテナ スクエア S / W80mm×D80mm×H95mm、3,564円、スクエア M / W120mm×D120mm×H135mm、4,104円、サークルS / 直径80mm×H95mm、3,564円、グラス / 直径80mm×H95mm、2,484円
※カラーはいずれも3色(ホワイト、ピンク、グリーン)。価格は税込。サークルMサイズもあり。問い合わせ: soil(ソイル)株式会社 TEL.076-247-0346

Cooking 簡単おやつ



すだちのシャーベット
泡立てた卵白をたっぷり加え、淡雪のようにふんわりとした食感。すだちの清涼感のある酸味が、残暑の厳しさを忘れさせてくれそう。

材料 (4人分)

すだち…4個、卵白…2個分、砂糖…40g、水…150cc

作り方

- ① すだちを搾り、果汁と水を混ぜておく。
- ② ボウル(できればステンレス製のもの)に卵白を泡立て、ある程度泡立ったら砂糖を少しずつ混ぜる。さらに角が立つぐらいまでしっかり泡立てる。①を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ボウルごと冷凍庫に入れ、1時間ごとにフォークや泡立て器でよく混ぜる。しっかり固まるまで、3~4回繰り返す。

よしずをかけて快適に

● わが家のリビングは日当たりがよいので、夏は間によしずをかけます。窓を開けておけば、風通しがよいのでとても快適に過ごせます。

(大分県／E・Tさん)

新しい家でのんびり

● 以前の家では、カビ掃除、エアコンの掃除など忙しかったですが、新しい家では、エアコンもあまり使わず快適。梅雨をのんびり過ごして楽しんでいます。

(茨城県／福ちゃんさん)

梅酒づくりが楽しみ

● わが家では夏といったら梅酒づくりです。血液さらさら効果を期待して、2年前から手作りで作っています。今年の夏もおいしい梅酒が飲めるように作ったので楽しみです。

(福島県／I・Sさん)

窓まわりをきれいに

● エアコンや扇風機の掃除をはじめ、網戸や窓もきれいにします。きれいになった網戸から吹いてくる風はとても気持ちよいですよ。

(三重県／M・Oさん)

Health & Relax からだにイイコト

できるだけ素早く足を動かそう

スポーツの秋、何か始めようと思える方も多いと思います。でもいきなりスポーツは大変…と思う方は、とりあえず1日1回速歩をしてみたいかでしょうか？最近、3分おきに速歩と普通の歩きを繰り返すインターバルウォーキングが話題になっていますが、今回ご紹介する速歩はもっと短い距離を足をできるだけ速く動かして歩く方法です。私たちの研究では、年を取ると素早い動きが苦手になって転びやすくなることがわかりました。転倒を防止し、若さを保つためにもぜひ1日1回行ってみてください。

- これ以上速くは動けないという速さで、まずは10歩から始め、慣れたら20秒間ほど続けて歩きましょう。
 - 慣れないうちは普通の歩きから徐々に歩くテンポを速めていきます。
- ※速歩は、必ず滑りにくい平らな路面で行ってください。



目的は素早く動くことなので、歩幅が少し狭くてもかまいません。走ればもっと速く体を動かしますが、走らないで行うことが大切です。くれぐれも無理をして転ばないように気をつけてください。

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

お月さまを眺めよう

今年の中秋の名月は9月15日。
家族やご近所さんと一緒に、
お月見を楽しみましょう。

十五夜と十三夜

旧暦の8月15日(2016年は9月15日)の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼びます。日本では旧暦の9月13日(2016年は10月13日)にも月見をする風習があり、こちらは「十三夜」、「後の月」、「栗名月」と呼ばれ、「十五夜に月見したら、必ず十三夜もしなければいけない」という言い伝えがあり、片方だけの月見を嫌う風習があったようです。



お月見どろぼう

お月見どろぼうとは日本の一部の地方に残るお月見の日の行事。子どもたちは月からの使者と考えられ、中秋の名月に限り、お供え物を盗んでいいというもの。現在では「お月見くださいー」、「お月見どろぼうでーす」などと声をかけて、近所をまわりお菓子をもらおうと、日本版ハロウィーンのように。町内のイベントとして楽しんでもいいですね。



かつては竿の先に針金をつけてお団子を盗んだそう。