

くらしのレター



小さなインテリア——10月

自然の形を楽しむ 秋のディスプレイ

秋が深まると、公園や街路樹の色づく木々を眺めながら歩くのも楽しいですね。散歩の途中で出合った落ち葉や木の実などを観察してみると、自然がつくる形の面白さ、色の美しさに気づかされます。そんな自然の造形美をインテリアに生かして、秋らしいディスプレイコーナーをつくってみませんか。例えば、葉っぱや木の実、小枝などを標本のように額に貼ったり、美しく色づいた葉を撮影してポストカードにして飾っても。一輪挿しのように、ガラス瓶に枝を挿すだけでもアート作品のようです。アーティスティックな気分を楽しみましょう。

洗面室を、すっきり片づけて快適に

洗面室は多目的なスペースだけに、こまごまとしたものがあるが、雑然としがちです。家族みんなが気持ちよく使える洗面室の収納について、ダイワハウスの収納企画・開発の担当者に聞きました。

さまざまな用途や
家族のあふれるものを分類

洗面室は日常的な場所だけにものの出しっ放しに慣れていませんか。来客時を想像するなど、客観的に眺めてみることも必要です。まずは、洗面室にあるものを洗面、洗濯、入浴などの用途ごとに分け、洗面室で使わないものは移動させます。次に毎日使うもの、ストック品、また、家族それぞれのもなどに分け、必要最小限にとどめましょう。

収納スペースに応じて
使いやすいルールづくりを

家族みんなが使う場所だから、わかりやすく出し入れしやすい収納を工夫することが大切です。各目のものやストックはスペースを決めてそれ以上増やさない、電化製品は使ったらしまうなどのルールづくりを。定期的に見直し、すっきり片づいた状態をキープしましょう。

洗面室が
片づかないのは、
なぜ？



入浴時の脱衣場所まわり

着替えや脱いだ衣類が散らかっていたり、必要以上のタオル、まどめ買いによるシャンプーや入浴剤などのストックがスペースを占めていませんか。



きれいに片づけて暮らしをリセット

清潔な洗面室で、気持ちよく一日をスタート。グリーンを置いたり、インテリアとして小物を揃えると気分も上がります。すっきり片づいた心地よさを体感したら、きれいをキープしたい、そんな気持ちになれるそうです。



身支度を整える洗面台まわり

家族それぞれが使う化粧品や整髪料など、さまざまな小物が収納しきれず、出しっ放しになりがち。一度出したままにすると、次々と散らかっていきます。



洗濯機まわり

洗濯物や洗剤などの洗濯用品を床に置いたり、タオルやバスマットを洗濯機の上のせていませんか。それぞれのものを収納するスペースが確保できていないからかもしれません。



収納スペシャリストアドバイザー
一級建築士
大和ハウス工業株式会社
多田綾子

「収納を考えることは、暮らしを見直すことにもつながります。写真に撮ってわが家を客観的に見たり、友人や知人などを家に招くことも効果的です」

いつもきれいをキープできる、洗面室の収納

洗面室の収納スペースが足りなくてものがあふれている、収納はあるけれど使いこなせていない…。片づかない原因を知って、わが家に合った快適な洗面室の収納をつくりましょう。

小物は分類し、仕切って、立てて取り出しやすく収納

こまごました小物があふれる洗面キャビネット。まずは種類ごとに分類し、必要なものだけを選びます。棚や引き出しは仕切って、取り出しやすく立てて収納。かごやケースなどを使って、高さや色を揃えるとすっきり見えます。

取り出しやすく しまいやすい場所に

毎日使うドライヤーやシェーバーなどの電化製品は、コンセントの近くに収納場所を確保。使ったらしまうの自然な流れをつくり、出し放しを防ぐ。

分類して種類ごとに

こまごましたものは種類ごとに分類し、混在しないよう仕切って収納。



個別スペースを設ける

洗面室に持ち込む家族それぞれのは、かごなどを使ってスペース分け。ここに入る量が適量と心得て各自が管理。

スペースを区切って 使いやすく

洗面ボウル下のスペースは「コの字ラック」などで仕切って使いやすく。ボトル類はファイルボックスに立てて収納すれば、取り出しやすく便利。掃除道具などよく使うものは手前に収納。

空間を有効活用し、 動線を考えた収納を

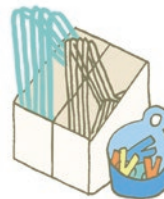
洗濯用品の収納場所がないときは、洗濯機の上のスペースを有効活用。また、洗濯ばさみやハンガーなどは干す場所の近くに収納すれば、洗濯動線もスムーズです。



突っ張り棚を利用して洗剤類や洗濯ネットなどを収納。



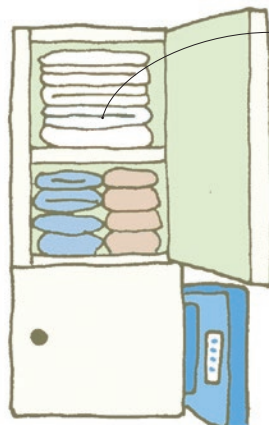
バスマットは浴室のドアなどにタオル掛けを取りつけて掛けておくと、床がすっきりして掃除もラク。



洗濯小物は使う場所に収納。ハンガーは大きき別にファイルボックスに立てておけば絡まりにくい。

収納するものの量や大きさを スペースに合わせる

かさばるタオル類は必要最低限の枚数を決めたら、それ以上増やさないようにします。また、置き場所に困る体重計やランドリーボックスなどは、スペースに合わせてコンパクトなものを選ぶとすっきり収まります。



タオル類は、家族の人数や洗濯の頻度、収納スペースを考慮して必要枚数を決める。

薄型の体重計は棚の隙間に立てて収納。

ストックを上手に管理

置き場に困るストックはまとも買いをせず、予備は1つだけなどルールを決めておきましょう。買い忘れを防ぐには家族の協力も大切。気づいた人が、買い物専用ノートに記入したり、スマートフォンのアプリを活用して、家族でメモを共有するなど工夫しましょう。

フローリングのお手入れ

素足で過ごすことが多い夏の間にたまった汚れ。すっきり落として、きれいなフローリングで気持ちよく過ごしましょう。



掃除機をかけるときは、溝に沿ってかけ、隙間にたまったホコリを吸い取ります。

汚れの原因

フローリングの主な汚れは、ホコリやゴミ。人の出入りで舞い上がるため、起床直後や帰宅直後の、汚れが床に落ち切ったタイミングで掃除するのが効果的。また、素足で歩くときの裏の汗や皮脂汚れがつき、さらにホコリや細かい土、砂が混ざると、黒ずみの原因となります。

ふだんのお手入れ

掃除機をいきなりかけてしまうと、機種によっては排気でホコリを舞い上げてしまうこともあります。まずはペーパーモップでホコリを取り除きましょう。その後、取り切れなかったホコリやゴミを、掃除機で吸い取ります。さらに30分ほどおいて、舞い上がったホコリが落ちてきたところに、ペーパーモップをかけておくのが理想的です。

ペーパーモップはドライタイプを使用しましょう。ウエットタイプを使用するとホコリが床にこびりつくことがあります。



家具の下や部屋の隅など、ホコリがたまりやすい場所は念入りに。

汚れが目立ってきたら…

ペーパーモップをかけた後、かたく絞ったぞうきんで水拭きし、それでも取れない黒ずみなどの汚れは、薄めた中性洗剤をぞうきんにひたして絞り、拭きます。その後、水拭き、から拭きをして仕上げます。

傷がいたら…

表層部について小さな傷なら市販の補修剤で目立たなくすることができます。



クレヨンタイプの補修剤の先端をドライヤーで温める



傷に塗りこんだ後、乾いたぞうきんで余分な補修剤を拭き取る。

そのほかの床材は…

●カーペット

掃除機は、縦横両方向に動かし、カーペットの毛を起こして奥に入り込んだゴミを吸い取ります。皮脂汚れなどの黒ずみは、ウール素材の場合はおしゃれ着用洗濯洗剤などの中性洗剤、化繊の場合は弱アルカリの住宅洗剤を薄めてぞうきんで拭き、水拭きします。



●クッションフロア

ふだんはかたく絞ったぞうきんで水拭きを。汚れがひどいときは中性洗剤を薄めてかたく絞ったぞうきんで拭き、水拭き、から拭きをします。でこぼこした部分については、やわらかい歯ブラシでこすると落としやすくなります。



定期的にワックスがけ

ワックスがけをすることで、汚れや傷を防げます。半年に1度を目安に行いましょう。乾くまでに時間がかかるので、必ず天気の良い日に行います。

- 【ワックスのかけ方】
- 1 掃除機をかけ、かたく絞ったぞうきんで水拭きをして、床面をきれいにします。
 - 2 床面が乾いたら、まずはきれいなぞうきんにワックスをつけ、部屋の隅や家具のまわりにワックスをかけます。
 - 3 モップにワックスをつけて、部屋の奥から手前に向かって、木目に沿ってかけます。
 - 4 塗り終わったら、乾燥させます。扇風機で風を当てると、ワックスがよれてしまうので、自然乾燥させましょう。

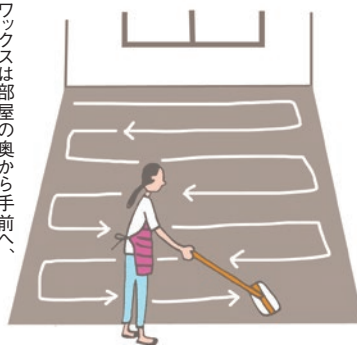


ワックスは直接床にまかずに、トレイに入れて使用。

部屋の隅や家具のまわりは、ぞうきんでワックスをかける。



ワックスは部屋の奥から手前へ、木目に沿ってかける。



※床材の種類によっては、ワックスがけが不要なものがあるので、事前に確認を。

住宅ローンの借り換えのポイント

住宅ローンの金利は日銀のマイナス金利政策の導入やイギリスのEU離脱問題の国民投票の結果を受けて、大幅に下がっています。住宅ローンの返済の負担を減らすための借り換えは今が考えどきかもしれません。借り換えのポイントについて押さえておきましょう。

低金利の今こそ、
借り換えについて
検討してみよう!



借り換えには費用がかかります

住宅ローンの借り換えとは、新たな住宅ローンを借り入れた資金で、今までの住宅ローンを一括で返済すること。現在より低金利のローンに借り換えることで月々の返済額を抑えたり、総返済額を減らすことが目的です。ただし、新規申し込みのときと同様に、保証料や登記費用などの費用がかかることも考慮しなければなりません。また、再度、審査を受ける必要があります。

金利タイプの選び方

現在と同じ金利タイプで借り換えをする場合は、金利と手数料等を比較すればいいのですが、違う金利タイプへ借り換えをする場合は単純に比較できません。例えば、固定金利型から変動金利型に借り換えた場合、金利が低い分、返済総額は減りますが、将来の金利上昇のリスクがあります。逆に変動金利型から固定金利型へ借り換えた場合、返済総額が増加したとしても、将来の金利上昇のリスクをなくすことができます。長期間固定金利のフラット35の金利も下がっており、返済期間20年以下なら、さらに低くなるので、低金利のうちに検討してもいいでしょう。

また、「10年固定金利」など金利の固定期間がある程度長く、低金利な変動金利型を選び、固定期間中に繰上返済をすすめるのも一案。繰上返済のしやすさや手数料もローン選びの大切なポイントです。

● 借り換え検討の目安

一般的に借り換えをするメリットのある条件として下記3つがあげられますが、超低金利の現在、それらの条件に合わなくても返済額が減らせる場合があります。金融機関のホームページ等でシミュレーションしてみましょう。

- 1 ローン残債が1,000万円以上ある
- 2 返済期間が10年以上残っている
- 3 借り換え前後の金利差が1%以上

● 借り換えにかかる費用

繰上返済手数料や保証料が無料の金融機関もあるので、金利以外にも注目したいポイントです。

新規融資手数料	ローン借り換えの際の手続きにかかる費用。金融機関により、一律に設定されている場合と借入額の〇%と設定しているところがある。
繰上返済手数料	借り換え前の住宅ローンの一括返済の費用。
印紙税	借入額によって異なる。1,000万円超 5,000万円以下の場合は2万円。
抵当権の抹消、設定の費用	借り換えにともなう抵当権の変更により、抹消するためにかかる登録免許税が不動産1物件につき1,000円。新たに設定するためにかかる登録免許税は借入金額の0.4% (一定の条件を満たした場合0.1%)。さらに手続き代行手数料が発生する場合もある。
保証料	借入金額や返済期間によって、また金融機関ごとに異なる。無料の金融機関もある。

● 住宅ローンの金利タイプ

金利タイプ	住宅ローンの特徴
全期間固定型	返済期間中、金利が固定。金利は変動型より高めになるが、金利の上昇のリスクがなく、借入時と返済額は変わらない。
変動金利型	金利水準は半年ごと、月々の返済額は5年ごとに見直し。固定型より金利は低いが、金利が上がると返済額が増えるリスクがある。しかし、将来金利が低下すると返済額が下がる可能性もある。
固定金利選択型	5年、10年など一定期間、固定金利を選べる。固定期間が長いほど金利が高くなる。期間が終わると変動型か固定型かを選択。変動型同様、金利が上がると返済額が増えるリスクがある。

「平成28年熊本地震」被災地に セラピー用アザラシ型ロボット「パロ」を寄贈

大和ハウス工業と大和リースは、2016年7月19日より順次、「平成28年熊本地震」で被災したエリアで生活している高齢者の方や子どもたちの「心のケア」を支援する活動として、セラピー用アザラシ型ロボット「パロ」を、熊本県内18施設の特別養護老人ホームに26台、益城町に5台、寄贈。「パロ」は、タテゴトアザラシの赤ちゃんをモデルにした、人と共存するロボットで、人と動物との触れ合いにより、元気づけ、ストレスの軽減、コミュニケーション

の活性化などのアニマルセラピー効果(※1)が期待できます。FDA(アメリカ食品医薬品局)により、医療機器としての承認も得て、2002年に「Most Therapeutic Robot(世界一、セラピー効果があるロボット)」としてギネスブックに認定されました。そして現在では、世界30か国以上の高齢者施設や病院などに導入されています。

※1. ペットとの触れ合いにより、人の心の病を治療・予防し、体のリハビリテーションに役立てる方法。

Daiwa House News



セラピー用アザラシ型ロボット「パロ」と触れ合う子ども。

「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。

家庭菜園でできたミニトマトで…

●『くらしのレター』のクッキングは毎号、作りやすいレシピなので、楽しみにチェックしています。ミニトマトが家庭菜園でたくさんできたので94号の「トマトとオレンジのゼリー」を、3歳の娘とぜひ作ってみたいと思います。

(茨城県/N・Sさん)

子どもの絵はがき



遙名ちゃん/7歳



ゆなちゃん/7歳



やっちゃん/8歳

継続は力なり！
ウエストをひねってます

●最近、運動不足でお腹まわりがちよと気になりだしたので、『くらしのレター』94号の「ウエストをひねろう②」に早速トライ。お手本のイラストを見て正確にやってみました。難しい動きはありませんが、ほんの数分でお腹、脇腹、そして背中まで血流がよくまりました。毎日少しずつ続けてみようと思います。継続は力なり！数か月後が楽しみです。

(福岡県/Y・Tさん)



今日こそ、やる気スイッチをON！

●家事は年中無休です。換気扇やエアコンの掃除、トイレやバスなど気になるもの、「あー、今日は暑いから明日」「あー今日は寒いから明日」と、延ばしたいものばかり。今日こそやる気スイッチをONにしよう、自分にハッパをかける日々です。

(岐阜県/M・Nさん)

絵本に思い出を…。
今から楽しみにしています

●もうすぐ生まれてくる初めての赤ちゃんに、胎教で読み聞かせをしています。好きな絵本の裏表紙には、初めて読んだときの反応を書いて、思い出に残しておきたい…。大きくなったら、また、孫に同じ本を読み聞かせるときに、「こんなふうだったよ」って話せるといいなと、今から楽しみにしています。

(福岡県/ゆみママさん)

4歳の息子が母に代わって妹に読み聞かせ！

●4歳と1歳半の子ともに、寝る前に絵本や図鑑を読むのが日課。でも、母も時々疲れ果てて、ふとんに倒れ込んでしまうことも…。そんな時はお兄ちゃんが妹に絵本を読み聞かせています。きつと幼稚園の先生がこんなふう読んでくれるのだからうなと思いつつ、聞いています。

(香川県/T・H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

えびとアボカドのミニ春巻き

ぷりぷりのえびとクリーミーなアボカドのミニ春巻き。お好みで刻んだ香菜を入れると、エスニックな味わいに。ビールのおつまみにぴったりです。



材料 (16個分) 春巻きの皮…4枚、えび(正味)…160g、A[玉ねぎのみじん切り大さじ2、しょうがのみじん切り大さじ1、香菜のみじん切り(お好みで)大さじ1、酒大さじ1、塩・こしょう各少々、しょうゆ・ごま油小さじ各2]、アボカド(7mm角に切る)…1個分、塩、片栗粉、揚げ油、小麦粉、レモン、香菜(飾り用)

作り方
① えびは殻をむき、背わたを取り、塩少々、片栗粉適量をもみこんで水洗いし、水気をふく。粗く刻んで、包丁でたたいておく。
② ①をボウルに入れ、Aをよく混ぜる。アボカドも加え混ぜる。
③ 春巻きの皮1枚を4つに切り、②をのせ、皮のふちに水で溶いた小麦粉を塗り、包む。170℃の油でこんがり色づくまで揚げる。
④ 器に盛り、香菜を添え、レモンを搾って食べる。

Good Things 暮らしにイイモノ



和紙でできたトートバッグ
和紙の軽くてやさしい風合いをそのままに、丈夫で使いやすいデザインのとートバッグ。買い物や旅行にも重宝しよう。

歴史ある和紙の産地、山梨県の和紙メーカー・大直は、軽くて破れにくく丈夫な和紙「ナオロン」を開発。その素材感を生かした日用品「SIWA | 紙和」シリーズを工業デザイナー・深澤直人氏とともに展開しています。丁寧に縫製されたトートバッグは、10kgの重さまで耐えられ、水にも強く雨に濡れても大丈夫。使い込むとシワが増し、くたっとなじんでくる風合いに愛着がわきます。

●SIWAトートバッグ / Sサイズ(写真手前):H270mm×W270mm×D150mm、135g、5,940円。Mサイズ(写真奥):H324mm×W324mm×D180mm、180g、7,452円
※カラーは写真のブラウン、グリーンほか全6色。価格はいずれも税込。
問い合わせ:大直株式会社 TEL.055-287-9314

リビング一面が本棚

●好きな本をカテゴリーごとに並べ、特に気に入っている本は表紙が見えるようにディスプレイ。休みの日に、本を選んで、読む時間が最高のリフレッシュタイム。
(富山県／S・Hさん)

バスタイムに読書

●育児でなかなか読書の時間がとれないので、バスルームに本を持ち込んで読んでいます。しっかりと温まれるので二石二鳥かな。
(岐阜県／Mintさん)

読書習慣のなかった私が…

●子どもに絵本の読み聞かせをするようになり、読書が面白くなってきました。子どもが少し離れたら、いろいろな本を読んでみたいと思っています。
(滋賀県／Y・Hさん)

双子の孫のために

●わが家にはいつも図書館で借りてきた本があります。1〜3冊は私の読み物、5冊は隣に住む双子の孫のための絵本です。毎日、保育園へ送る前や帰ってから、読み聞かせをする時間が楽しいひとときです。
(大阪府／E・Tさん)

Health & Relax からだにイイコト

できるだけ速く歩いてみよう

96号ではできるだけ素早く足を動かす速歩をご紹介しました。今回は歩幅も広げて、できるだけ速いスピードで歩いてみましょう。速く歩くには、歩幅を広げつつ足を動かすテンポも速くするという矛盾する動きを達成しなければなりません。走った方が楽なのですが、あえて走らずに速歩きをすることで、日頃使わない筋肉を使います。また、同じ速さなら走るよりも効率が悪く、余分にエネルギーを使うので、短時間で効果的に運動ができます。

- 歩幅を広げようとする、脚を前に出すことを意識してしまいがちですが、踏み出す足よりも後ろの足で地面をしっかりと後方に蹴ることを意識します。すると、反対の脚はその間に自然に前に踏み出せます。
- 踏み出す足は高く上げずに、着地の際は膝をしっかりと伸ばすことを意識します。
- 速いテンポで歩くためには腕振りも大切。走る時のように肘は直角くらいに曲げてしっかりと振りましょう。

競歩のイメージで短い距離でもよいのでチャレンジしてみましょう。



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

ハロウィーンを楽しもう

10月31日は、ハロウィーン。近年では仮装を楽しむなど、イベントとしてすっかりおなじみになりました。今年はおうちで、ハロウィーンパーティーを楽しんでみませんか？

ハロウィーンって？

ハロウィーンの起源は、古代ケルト人の秋の収穫のお祝いだそう。欧米では「Trick or Treat! (トリック・オア・トリート) = お菓子をくれないと、いたずらするぞ!」と子ども達がお化けに扮して近所をまわります。かぼちゃをくり抜いて、中にろうそくを立てたハロウィーンのシンボル「ジャック・オ・ランタン」は、魔除けの意味があります。



ジャック・オ・ランタン



おうちでパンプキンパーティー

友人家族を誘って、かぼちゃのポタージュやサラダ、ケーキやプリンとかぼちゃづくしの料理やスイーツでホームパーティーを楽しみませんか。みんなで一緒に作ったり、持ち寄ってもOK。「Trick or Treat!」にちなんで、子ども達にはお菓子のプレゼントを用意。大人も子どもも思い思いのコスチュームで盛り上がりましょう。