

# くらしのレター

小さなインテリア——11月

## フアブリックスで 部屋を冬支度

寒い冬にむけて、部屋も暖かな  
雰囲気にも冬支度。部屋のインテリア  
全体を変えるのは大変ですが、  
クッションカバーやラグを替えてみ  
るだけでもずいぶん印象が変わり  
ます。暖色を取り入れたり、やわ  
らかな肌触りのウールなどの素材  
を選びましょう。面積が小さい  
分、大胆な色づかいを取り入れや  
すく、インテリアのアクセントに  
もなります。使わなくなったウー  
ルのストールをクッションカバーに  
使うなど、ちょっとしたアイデア  
もプラスして、冬のインテリアを  
楽しみましょう。



# 壁面をリフォームして部屋の印象を一新！

家を建てたときには、インテリアまでこだわられなかったり、住んでみて、こうすればよかったと気づくこともあるでしょう。壁面をリフォームするだけでも、わが家をぐんとすてきに、快適にすることができます。

壁面を変えれば、

部屋の雰囲気が大きく変わる

床を張り替えたり、間取りを変更するとなると大がかりなリフォームが必要になりますが、壁面なら意外と手軽。空間の中でも大きな面積を占めるので、部屋の雰囲気ががらりと変わります。「少し汚れが目立ってきた」、「そろそろイメージを変えたい」…。そんなときは壁面にひと工夫加えることで、また新鮮な気分が暮らせます。

壁面を自由に、  
個性的な空間演出を

壁面をリフォームする際は、クロスだけでなく、カーテンを一緒に変えたり、飾り棚をつけるなど他の部分も合わせて考えると、より統一感のある空間がつかれます。また、部屋ごとにテーマカラーを決めたり、すべての壁面を同じクロスにするのではなく、面ごとにクロスを変えてコーディネートを楽しむのもいいですね。



大胆な柄のクロスを使いながらシックなイメージにまとめた寝室。壁面ごとにクロスを変える場合は、色のトーンを合わせると、落ち着いた雰囲気になります。カーテンともコーディネートすることで、ホテルのようなラグジュアリーな空間に。



ピンクを基調にした、愛らしい子ども部屋。カーテンやベッドリネンなどファブリックスとクロスをコーディネートすると統一感が生まれます。



鮮やかなグリーンクロスに、飾り棚を設けた趣味室。プライベートなスペースこそ、ちょっと冒険したリフォームを。

# 壁面を楽しむ空間づくり

壁材や壁面を楽しむアイテムも多彩。いろいろ組み合わせてわが家らしい空間を楽しみましょう。

## クロス、ペイント、塗り壁…。

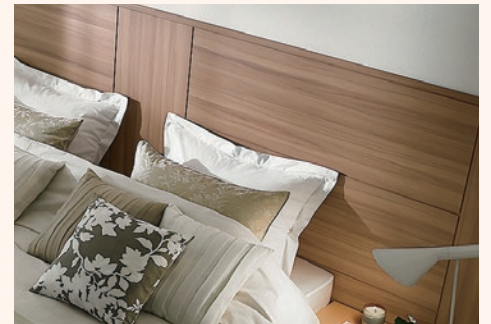
### 壁素材も豊富に

最近では、輸入クロスを思わせるようなファッションなデザインでありながら、高品質な国産クロスの種類が増えています。また、クロスとは違ったテクスチャーが楽しめる、クロスの上から塗着可能な塗り壁やペイントも、カラーバリエーションが豊富に。さらに木質パネルやタイル、カラーガラスなど素材の質感が楽しめる壁材も登場し、カフェやショップのようなおしゃれな空間をつくることも可能です。



### 個性的なクロスを使う

大きな柄の個性的なクロスは壁の1面だけに使用、他の面は基調となるホワイト系だけでなく、柄に使われている色をコーディネートするとすてきです。



### 素材感を楽しむ

木質パネルやガラス素材、タイルなどを部分的に使って、インテリアのアクセントに。

## 壁を楽しむアイテムをプラス

ライフスタイルに合わせて壁面を活用すればもっと楽しい空間に。例えば、暮らしていくうちに、ここにグリーンを置きたい、絵を飾りたいなど気づくこともあります。ピクチャーレールや棚板を取りつけたり、ディスプレイが引き立つように、壁面も色を塗り替えたり、クロスを張り替えても。また、小さなお子さまがいるご家庭には壁一面にお絵描きができるボードを設置するのもおすすめです。



## ピクチャーレール

絵画の額を吊すだけでなく、小物トレイやマルチラック、フックなどを組み合わせることも可能（下地の確認が必要です）。



## ファミリーギャラリー

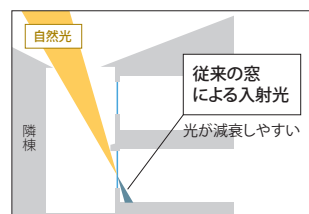
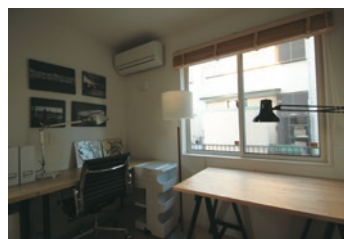
ボード用マーカーで自由にお絵描きしたり、子どもの作品や家族の思い出の写真をマグネットで貼ることもできる。

## 窓を替えるだけで快適に!

# 窓ガラスを変えて部屋を明るく、プライバシーにも配慮

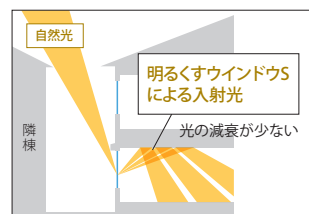
日当たりが悪く、暗くなりがちな部屋の窓ガラスを変えるだけで明るくできる、ダイワハウスオリジナルの窓ガラス「明るくすウインドウS」。気になる視線も遮りながら、曇りの日でも明るく快適に過ごせます。

窓から光が入らず昼間でも暗くて照明をつけていたり、隣地と近く外からの視線が気になり、晴れていてもカーテンを閉じていたりする部屋はありませんか。ダイワハウスが開発した「明るくすウインドウS」は、光を屈折・拡散させ、天井の反射を利用して、部屋全体の明るさを向上させる窓ガラスです。屈折により外から室内が見えにくい効果もあるので、明るさとプライバシーの配慮を両立。窓ガラスを変えるだけで、部屋全体がぱっと明るくなり、毎日の暮らしが楽しくなりそうです。



### ● 通常の窓

通常の窓ガラスでは、外から入ってきた光は下に落ちて、そのほとんどが床材や絨毯に吸収されてしまいます。



### ● 明るくすウインドウS

窓ガラスで光を屈折・拡散させ、天井を利用して部屋の奥まで光を届かせます。また、壁・天井は白色の内装材が効果的です。



「明るくすウインドウS」を、より詳しく解説した動画をご覧ください。※スマートフォンでご覧ください。

※効果は条件によって異なります。

# トイレを いつもきれいに

毎日使うトイレは清潔にしておきたいもの。汚れに気づいたら、すぐに落とす習慣を。汚れやすい部分は特にこまめにお手入れしましょう。

**タンク・手洗い鉢**

白っぽい水あか、ホコリなど。

**便座**

皮脂汚れやホコリによる黒ずみなど。裏側には飛び散った排泄物やホコリ、水あかなどの汚れがたまりやすい。

**止水栓・給水管**

ホコリがたまったり、湿気によりサビが発生。

**便器**

内側は、水道水と排泄物による黄ばみやバクテリアによるピンク色の汚れ、カビによる黒ずみなど。便器のふちには飛び散った排泄物の汚れなど。

**床**

飛び散った排泄物の汚れ、水はね、ホコリなど。特に床と便器の隙間に汚れがたまりやすい。



## 日常のお手入れで 汚れをためない

使ったついでに便器の内側をトイレ用ブラシでこする、便座や便器のふちの汚れに気づいたら、固く絞った布などで汚れを拭き取るなど、こまめなお手入れを習慣にしましょう。家族みんなが協力することで、汚れがたまらず、いつもきれいなトイレをキープすることができます。

## 場所別お手入れ方法

### 【便器の内側】

便器の内側はトイレ用洗剤をかけてしばらく置き、ブラシでこすります。輪じみができやすい水位線は特に念入りに。バケツ半分ほどの水を一度に便器内に流すか、便器内の水を給水ポンプなどでバケツに移して、水位を下げる汚れを落としやすくなります。頑固な汚れはトイレトーパーにトイレ用洗剤を染み込ませて湿布します。

### 【便器のふち】

便器のふち裏にも汚れがたまっています。トイレ用ブラシや古歯ブラシでこすりましょう。



奥までこすりやすい、サッシ用など小型のハケ状ブラシが便利。

### 【便座】

便座はトイレトーパーや乾いた布で拭くとホコリを吸い寄せてしまうので、固く絞ったやわらかい布で水拭きを。裏側には排泄物や水はねで汚れがつきやすいので、週に一度は水拭きをしましょう。



シャワーノズルは、取扱説明書に従ってノズルを引き出し、やわらかい布で水拭きを。

### 【止水栓・給水管】

止水栓・給水管など、金属部分にたまったホコリは、固く絞ったやわらかい布で水拭きを。細かい部分は歯ブラシでこすります。



### 【天井・壁】

天井や壁のホコリは、高いところから低いところへパーモツプを使って拭き取っておきましょう。また、換気扇も定期的にはチェック。カバーを外してホコリを落とすおきましょう。



## ニオイの原因は こんな汚れかも？

汚れを落としてもまだ臭う…。そんなときはここをチェック！

### ● 便器と便座の隙間

便器と便座の隙間は排泄物の飛び散りやホコリなどがたまりやすい場所。固く絞った布で汚れを拭き取りましょう。スライドさせて着脱できるタイプや固定されているタイプがあるので、取扱説明書を確認を。



### ● 脱臭カートリッジ

便器などについている脱臭カートリッジのフィルターにホコリが詰まっていると効率よく脱臭されません。取扱説明書で設置場所を確認して取り外し、ブラシで汚れを落としましょう。掃除をしても臭うときは交換を。

# 新しい医療費控除の特例制度がスタートします！

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」を目的に平成29年1月1日から始まる、新しい医療費控除の特例制度についてご紹介しましょう。



少額でも医療費控除の申告ができるようになる？

## 市販医薬品が対象となる スイッチ OTC 薬控除制度とは？

この制度は医療費控除の特例制度で、平成29年1月1日から平成33年12月31日に支払った市販のスイッチ OTC 医薬品の代金が対象になります。OTC はオーバーザカウンター略で市販薬を指し、スイッチ OTC 医薬品とは、医師の判断でしか使用できなかった医療薬から薬局で買えるように転用された、ロキソニン S やガスター 10 のような市販医薬品のこと。要件に該当すれば OTC 医薬品の購入金額が年間12,000円を超える場合、その超える部分(上限88,000円)を確定申告により個人の所得から控除できます。

## 従来の医療費控除とは 選択制になります

これまでの医療費控除では、家族の医療費が100,000円(注1)を超えた場合に、確定申告すると税金が戻ってくる可能性があるというものでした。「スイッチ OTC 薬控除」では今までの医療費控除よりも、少額でも対象になります。申告には領収書が必要なので1年間に購入した医薬品の領収書はきちんと集めておきましょう。従来の医療費控除とは選択制になりますので、この制度を選択した場合は、今までの医療費控除は受けられなくなりますのでご注意ください。※従来の医療費控除でも、市販の医薬品は控除対象になります。

## ■ スイッチ OTC 薬控除の利用要件

健康診断などを受けている人が対象です

健康診断や予防接種、がん検診などを受け、健康管理に一定の取り組みを行っている人が対象となります。ただし、健康診断や予防接種の費用自体は控除の対象にはなりません。

## 対象医薬品は指定されています

対象は市販の医薬品になりますが、すべての市販医薬品が対象になるわけではありません。厚生労働省のホームページで対象となる OTC 医薬品が確認できます。対象医薬品には共通識別マークが記載されるようです。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

## ■ スイッチ OTC 薬控除の概要

	スイッチ OTC 薬控除	従来からの医療費控除
対象者の条件	特定健康診断、予防接種、定期健康診断、健康診断、がん検診のいずれかを受けている者	特になし
対象範囲	自己又は自己と生計を一にする親族に係るもの	自己又は自己と生計を一にする親族のために支払った医療費等
対象費用	かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬などスイッチ OTC 医薬品の購入対価(医薬品の全てが対象になるわけではない)	医師へ支払った医療費や、治療に必要な医薬品の購入費用等
控除額	12,000円を超える部分の金額(注2)	100,000円を超える部分の金額(注1-2)
控除限度額	88,000円	2,000,000円
対象期間	平成29年1月1日～平成33年12月31日	特になし

(注1) 総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%を超える部分の金額。

(注2) 保険金等による補てん金は除く。

※スイッチ OTC 薬控除はセルフメディケーション税制ともいう。



## Daiwa House News



## いっけん発見学会開催！

2016年11月3日(木)祝 4日(金) 5日(土) 6日(日)

2m72cmの天井高、柱や壁に遮られないゆとりのある空間…。そして、1年を快適に過ごせる「外張り断熱通気外壁」、地震から家族を守る「安心安全の耐震性能」。テレビCMでもおなじみ、話題の住まいダイワハウス「xevo Σ」の魅力を体感いただける「いっけん発見学会」を開催します。オーナーさまが建てられた

実際の住宅や体感施設、工場見学をはじめ、失敗しないための家づくりセミナー等の多彩なイベントをご用意しております。ぜひこの機会にご参加ください。



PRムービーはこちらから。  
※スマートフォンでご覧ください。



写真は内観参考写真となりますので、当日ご覧いただく建物とは異なります。

● 詳しくは、WEBをご覧ください。

※会場によってご覧いただける内容・日時が異なる場合がありますので、WEBサイトでご確認いただくか、担当者にお尋ねください。

「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。

やってみたい、  
風流な演出

●『くらしのレター』95号の「小さなインテリア」では、風流な演出を学び、手ぬぐいを額に入れるというアイデアは、自分でもやってみたくまりました。「わが家の防犯対策」では、配管をつたつて2階にも侵入という記事に衝撃。改めて防犯対策を考え、行動に移したいです。  
(東京都/ジユンさん)

子どもの絵はがき



リコちゃん/9歳



かなぼんちゃん/13歳



ゆうちゃん/5歳

やんちゃな夫が  
親孝行!?

●新築にあたり、義理の両親と私たち夫婦で暮らすことになりました。義理の両親には日々感謝されながら仲良く過ごしています。夫は7人兄弟の中で一番やんちゃな子どもだったため、義母はまさか次男である息子から一緒に暮らすのかと言われると思っていなかったように、涙していました。  
(和歌山県/Y.Gさん)

休日に料理をする夫と、  
お手伝いをしたい息子

●わが家は休日に夫が料理をしていると、3歳の息子がステップを持ってお手伝いに来ます。しかし、自分のペースでやりたい夫は、「大きくなったら、知っていることを全部教えてあげる!」と息子を諭し、気持ちだけのお手伝いでいつも終わるのです。今はその気持ちだけで十分。ありがたく感じます。  
(千葉県/SSSさん)



しつぽをふる  
わが家の番犬は:

●うちの防犯対策は番犬です。家の中で柴犬を飼っています。でも人が大好きなので誰にでもしつぽをふって寄ってきます。  
(三重県/ペコさん)



自分自身を  
教わったことを娘にも

●私自身、両親や祖母の手伝いをしながら教わったことは、手伝いの手順だけではなく、親たちの思いやそれぞれの生き方も含めてのものでした。子を持つ身となり、そのことをひしと感じました。今やわが娘も社会人となり、一人暮らしをしています。いつか私のように子どもころのお手伝いを通じて、私の信条に思いをはせてくれればありがたいです。  
(神奈川県/K.K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

ヨーグルトケーキ

ヨーグルトをたっぷり入れて焼き上げると、チーズケーキのような濃厚な味わいに。材料を混ぜて焼くだけだから簡単に作れます。

Cooking 簡単おやつ



材料 (直径18cm型1台分) プレーンヨーグルト…400g  
A [薄力粉100g、ベーキングパウダー小さじ1]  
卵…2個、砂糖…50g、サラダ油…大さじ3、レモン汁…大さじ1

- 作り方
- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
  - ② ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えよく混ぜる。ヨーグルトを加え混ぜ、サラダ油、レモン汁を加えてさらに混ぜる。
  - ③ Aをふるい入れて、さっくり混ぜる。型に流し入れ、オーブンで60分焼く。
  - ④ あら熱が取れたら、型から取り出す。焼きたてはふっくら、一晩冷蔵庫で冷やすと、しっとりしておいしい。

Good things 暮らしにイモノ



インテリアになじむLED懐中電灯  
懐中電灯といえば、アウトドアの必需品として、また、いざというときのために身近に置いておきたいもの。おしゃれなデザインならインテリアとして楽しめます。

真鍮の削り出し加工、グリップになめしレザーを使用した高級感のあるデザインの懐中電灯。携帯用としてはもちろん、付属の亚克力とリアルウッドで作られたスタンドベースに装着して点灯すると、やわらかな光が拡散し、ベッドサイドの照明にもなります。LEDの電球色を使用、スイッチで明るさを3段階に切り替え可能です。

●LEDIC EXARM BEAM / サイズ: 直径29mm×高さ108mm、消費電力: LED 3W、カラー: 写真のレッド、グリーン、ダークブラウンほか全7色、価格: 8,424円(税込) ※単4形アルカリ乾電池3本(別売品)が必要です。問い合わせ: スワン電器株式会社 TEL.04-7191-5088

キッチンで大騒ぎ

●卵を割って混ぜたり、きゅうりを切ったり、大根をおろしたり…。2人の子どもがやりたいとキッチンへ来て大騒ぎ。不格好な野菜も、子どもたちも愛しく思います。

(宮崎県/E・Mさん)

ほめること、続けること

●簡単なことをやってみたらうといいです。終わったらほめること、継続することで、続ける習慣がついていきます。

(静岡県/トモヨさん)

まだまだですが…

●1歳の長男は物を投げる、投げる…。せつかくの床が傷だらけ、白い壁もクレヨン、ケチャップなどでカラフル…。お手伝いはまだまだですが、収納を工夫したりして、ちよとずつ手伝ってもらえるようにしていきたいです。

(京都府/ちびひろさん)

少しでも自分ですること

●保育所に通う3歳の子ども。今は、リュックから自分のコップを出したり、おたよりノートを出してくれるのがお手伝い。できることがどんどん増えてくれることが何よりです。

(岩手県/Y・Uさん)

Health & Relax からだにイイこと

急停止できますか？

一日のほんのわずかな時間でも、速歩のように速く足を動かして、できるだけ速く歩くことで、普通に歩くのとは異なる効果が得られます。そして、今回ご紹介するのは急停止です。街中では思わぬ所から人や自転車が出てくることがあります。そんな時に急に止まれるかどうかは身の安全を守るためにも大切ですし、歩き続けるよりも強い筋肉が必要なのでよいトレーニングにもなります。

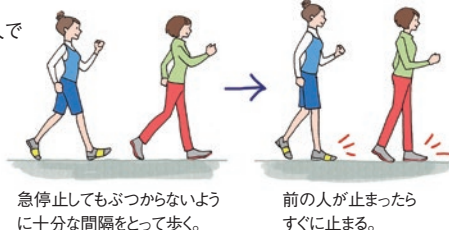
◎急停止の方法

●1人で

できるだけ速く歩いている状態から急に止まります。誰かと一緒に歩けるなら、どちらかが相手に合わせて歩き、相手が止まったら止まると、よいトレーニングになります。



●2人で



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>

※くれぐれも周囲の安全を確認して行いましょう。

Let's play together 一緒に遊ぼう

木の実で遊ぼう

秋が深まると、山や森へのハイキングや公園への散歩道でいろいろな木の実に出合えます。図鑑で木の実の種類を調べてみると、工作したりすると楽しいですね。



使う前に…

どんぐりなどの木の実には、中に虫や虫の卵が入っていることがあります。水に浸けて浮いた実は、虫に食べられていることが多いので取り除きます。沸騰したお湯で4～5分煮るか、冷凍庫に1週間くらい入れて虫を死滅させ、広げてよく乾燥させてから、工作などに使しましょう。



作ってみよう

●どんぐりのマラカス

ペットボトルにどんぐりを入れて、ふたをし、振って音を鳴らします。ボトルには油性ペンで絵を描こう！



●どんぐりのこま

どんぐりにキリで穴を開け、接着剤をつけたつまようじを刺す。つまようじが長い場合は、接着剤が乾いたら、カットします。

