

# くらしのレター

小さなインテリア——12月

キャンドルを飾って  
クリスマスを迎える

クリスマスの時期になると、さまざまな種類のキャンドルがお店に並びます。高さや形の異なるキャンドルを集めてディスプレイすると、炎の位置や色に変化が出てすてきです。

ヨーロッパでは、4本のキャンドルをクリスマスイブの4週前の日曜日から毎週1本ずつ灯していく、「アドベントキャンドル」という風習もあります。クリスマスまでの期間を大切に過ごすという意味があるそう。電気を消してキャンドルの灯りを囲めば、心がほっと温かくなる、特別な時間が過ごせそうですね。



# 寒い冬ののための、快適入浴術

一日の疲れを癒やすバスタイム。しかし、寒い冬はヒートショックなど体にとつての危険も潜んでいます。体の芯までしっかりと温まり、心地よい睡眠へと促す入浴法について考えてみましょう。

ぬるめのお湯で

体の芯まで温まる

寒いからと、熱めのお湯に長時間つかつていても、体の表面温度が上がるだけで、体全体は温まりません。また、熱いお湯は皮膚から皮脂を奪いやすく、乾燥が進みます。38〜40℃ぐらいのぬるめのお湯にゆつたりとつかると、体の芯から温まり、血行が促進されます。また、副交感神経が刺激されてリラックスでき、眠りやすくなります。

冬の入浴を安全に  
ヒートショックに注意！

寒い脱衣室で服を脱ぎ、熱い湯船につかると、急激な温度差によって、血圧の変動が大きくなり、心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。これをヒートショックといいます。飲酒後の入浴もさらに心拍数が上がりが大変危険です。また、入浴後は発汗によって失われた水分をしっかり補給することも大切です。

冬の半身浴は…



体がぼかぼかと温まる半身浴ですが、上半身をぬらすと冷えを感じやすくなります。かけ湯は湯船につかる部分だけにし、肩に乾いたバスタオルをかけておきましょう。



入浴後の乾燥 & 冷え対策

湯上がりは、すぐにパジャマに着替えると汗でまた体が冷えてしまいます。体を拭いたらバスローブを羽織り、保湿クリームを塗って肌をケア。水分補給も忘れずに。

## 冬至の柚子湯

冬至(2016年は12月21日)の柚子湯には厄払いするための禊(みそぎ)の意味がありました。柚子湯には血行の促進や風邪予防、また芳香によるリラックス効果が期待されます。柚子はカットしてガーゼなどで作った袋に入れると、香りや成分が出やすくなります。ただし、肌がピリピリと刺激を感じる場合があるので、入れる量は調節してください。



入浴前に浴室を暖める

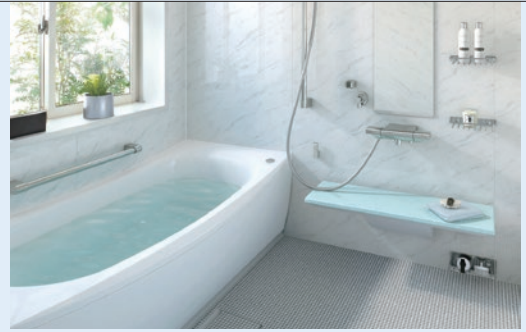


急激な温度差で起こるヒートショックを防ぐためには、脱衣室や浴室をあらかじめ暖めておくこと。暖房機能付浴室換気乾燥機の暖房機能を使うか、入浴前に衣服を着た状態で、熱めのシャワーを浴室の壁全体にかけておきます。

# わが家のバスルームを快適に

バスルームの設備もどんどん進化しています。ゆっくりくつろぎたい、掃除を楽にしたいなどの希望を、環境にも家計にもやさしく、かなえることが可能です。最新バス機器の内容をご紹介します。

※メーカーによって機能が異なりますので、事前に確認ください。



## エコと快適が両立。

### 浴槽をライフスタイルに合わせて選ぶ

時間が経っても温度があまり下がらない「高断熱浴槽」なら、家族の入浴時間が異なる家庭でも追い焚き機能を使う回数が減らせて経済的。また、形状により節水の効果を高めたり、子どもと一緒にゆったりと入浴するスペースを確保できるなど、家族のライフスタイルによって選べるよう、多彩な浴槽が登場しています。

## 冷めにくい、高断熱浴槽

浴槽断熱材と軽量断熱ふろフタによる断熱構造で、高い保温力を発揮。4時間後の温度差がわずかに2.5℃以内。※実験値であり、保証値ではありません。



## 入浴スタイルに合わせて選べる浴槽

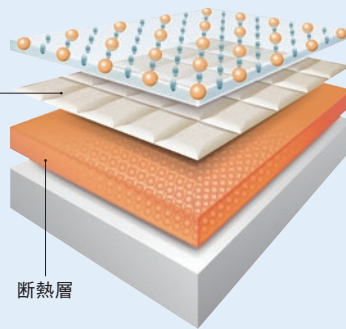
高い節水効果を持ちながら、ゆったりとお湯につかれる浴槽(左)や洗い場側にゆったりと張り出したゆとりある浴槽(右)など、形状もさまざま。



## ヒートショックの不安解消と、便利さを両立

足が触れたときにヒヤッと感させない床は、冬場の不快感をやわらげます。同時に水はけがよく乾きやすいうえ、汚れがつきにくく掃除しやすい特長も備えています。また、暖房機能付浴室換気乾燥機を設置すれば、浴室を暖めるのはもちろん、夜間や雨の日の洗濯物の乾燥にも役立ちます。

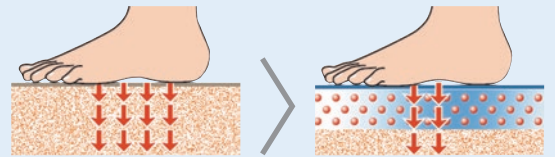
溝パターン



断熱層

## ヒヤッとしない & 汚れがつきにくい床

断熱層により足が床に触れたときに足裏にヒヤッと感させず、水はけがよく、滑りにくい溝パターン。表面には皮脂汚れがつきにくく落としやすい処理が施されている。



物に触れると、体の熱を奪われることで冷たさを感じる。

断熱層によって足裏から逃げる熱を少なくして、冷たさを感じにくくする。

## お掃除もラクラク

### 清潔なバスルームで快適に

清潔に保つためには、掃除のしやすさがポイントです。皮脂汚れなどがつきにくく落としやすい素材やコーティングを施した浴槽もあります。排水口もゴミ捨てがラクなだけでなく、凹凸をなくして掃除しやすくなっているタイプも。また、カウンターやドアまわりなども、汚れがたまりにくいように工夫されています。



## お手入れが簡単な排水口

髪の毛がまとまりやすい配慮と、汚れがつきにくく清掃しやすい工夫がされている。

## リラックスできる

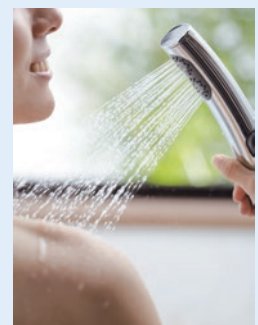
### アイテムもいろいろ

バスタイムをもっとくつろぎ空間にするために、そのときの気分やシーンで明るさを変えられる照明も登場しています。また、湯水に空気を含ませることで、高い節水効果と心地よいシャワー感を実現したシャワーヘッドや、ミクロの泡が心地よいお湯をつくる装置など、さらにリラックス感を高めるアイテムもあります。



## あかりでリラックス

明るさを維持しながら、昼白色と電球色を切り替えられる、LED照明。



## 高機能シャワーヘッド

きめ細かな気泡を含んだシャワーで、肌の表面の皮脂汚れをすっきり除去できるなどの機能を持ったシャワーヘッドも。

# ポイントをおさえて大掃除

優先すべき場所やポイントを絞って効率よく大掃除をしましょう。

掃除の前に片づけをすませておく



物が散らかっていると掃除の効率がダウン。大掃除の前に不要な物を処分し、整理整頓。すっきり片づいていればスムーズに掃除ができます。

上から下へ奥から手前へ



ホコリは上から下へ落ちるので、「天井→照明→家具→床」と順番に掃除をします。床掃除は入口から遠いところから始めることで、きれいにしたところを踏まずにすみます。

## 掃除をする場所は？

大掃除では換気扇や網戸、外まわりなど、ふだんあまり掃除をしない場所や気になる頑固な汚れを重点的に。時間がない場合は、窓や照明などをきれいにすれば部屋全体が明るく見え、シンクや蛇口、ドアノブなどの金属部分や鏡などをピカピカに磨くと、掃除が行き届いた印象になります。

## 掃除のポイント

### ◎照明器具のホコリ

照明のカバーにホコリなどの汚れが付着すると明るさが低下します。金属・プラスチック部分は中性洗剤を薄めて固く絞ったやわらかい布で汚れを拭き取り、その後、水拭き、から拭きをします。木や和紙の部分はやわらかいブラシでホコリを落とします。必ずスリッチを切って、熱が下がってからお手入れをしましょう。

### ◎窓まわりの手順

まずはハタキで、窓ガラスや窓枠など全体のホコリを払います。その後、汚れのひどい順に網戸→窓ガラスの外側→内側、最後にサッシレールの順に掃除をします。その間にカーテンを外して洗濯機で洗えば、効率よく窓まわりをきれいにできます。

### ◎シンクの水あか

ステンレスのシンクについて水あかは、クエン酸水をスプレーし、拭き取ります。レモンやオレンジ、お酢でも落とせます。頑固な汚れはクエン酸水を湿布して30分ほど放置し、スポンジでこすって洗い流し、から拭きすればピカピカになります。

### ◎ドアノブの手あか

頻繁に触れるドアノブは手あかなどの汚れがつきます。中性洗剤を薄めて固く絞ったやわらかい布で汚れを拭き取り、その後、水拭き、から拭きをします。照明などのスイッチも手あかについています。同様にお手入れをしましょう。

### ◎鏡のくもり

洗面室の鏡についた化粧品飛び散りなどは、新聞紙をくしゃくしゃにして水で濡らしてこすった後、乾いた新聞紙で拭きます。浴室の鏡の水あかは、歯磨き粉を使って落とします。

※コーティング仕様には適していません。取り扱い説明書をご確認ください。

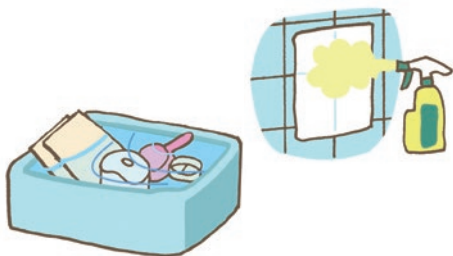
### ◎キッチンの油污れ



水栓まわりなど細かな部分は古歯ブラシでこすります。※クエン酸が残っているとサビの原因になるので、完全に取り除きましょう。

## つけ置き、湿布で時間を有効利用

洗剤液につけ置きしたり、洗剤を吹きかけて湿布をするなどで汚れをゆるめます。その時間に別の作業を組み合わせるなど段取りよく行いましょう。



## 大掃除の計画の立て方

### ●コツコツ派？パパッと派？

家族で分担して1か月かけて少しずつコツコツとするのか、または、全員で1日に集中して行うのか、家族の都合に合わせてスケジュールを決めましょう。

### ●優先順位を決める

大掃除にかけられる時間がおよそどれくらいか決まったら、掃除したい場所を書き出し、優先順位を決めます。



### ●ゴミの収集日をチェック

資源ゴミを出せなかったということがないように、ゴミの収集日をチェックしておきましょう。



# ダイワハウスの「お客さまご紹介制度」

ダイワハウスでは、オーナーさまからマイホームの建築等を検討されているご家族やご友人などお知り合いをご紹介いただく「お客さまご紹介制度」があります。お客さまをご紹介いただいた場合は、お礼のプレゼントをご用意しております。



これからマイホームを  
建てる方を  
ご紹介ください!

## ダイワファミリークラブの ウェブサイトからご紹介ください

お客さまをご紹介いただく際は、オーナーさま限定のインターネットサービス「ダイワファミリークラブ」をご利用ください。ご紹介方法やお知り合いの方への諸条件（※1）があります。また、ダイワハウスの戸建住宅のオーナーさまであれば、ハウジングアドバイザー契約を締結いただいた上で、ご紹介いただいた方がダイワハウスとご契約されると、ご契約金額に応じて紹介手数料をお支払いします。詳しくは「ダイワハウスお客さまセンター」までお問い合わせください。

©フリーダイヤル0120・810・641

## 【ダイワファミリークラブからのご紹介の流れ】

### ① ダイワファミリークラブへご入会

ダイワファミリークラブのウェブサイトより会員登録のうえ、ログインしてください。



www.daiwahouse.co.jp/dfc/

ダイワファミリークラブ 検索

### ② お知り合いの情報ご提供

ダイワファミリークラブの「お知り合い紹介」のページより、お知り合いの方をご紹介ください。

### ③ 事務局よりメールでご連絡

ご紹介のお礼進呈条件を満たしている確認をさせていただきます。発送の準備が整いましたらダイワファミリークラブよりメールにてご連絡いたします。

#### お礼

※写真はイメージです。  
※特典内容は変更、中止になる場合があります。

- ご紹介いただいたご本人さま (会員さま)とお知り合いの方に
- ご紹介いただいたご本人さまに

「ロイヤルグルメギフト」

「UCギフトカード1万円分」



(※1) …ご紹介いただくお知り合いにつきましては下記の点についてご確認ください。

(大和ハウス工業株式会社または大和ハウスグループの社員、および、その同居するご家族は特典提供の対象外とさせていただきます)

●お知り合いのご計画が「戸建・リフォーム増改築・賃貸住宅経営・土地活用」の場合 — 1.ご紹介受付日より2か月以内に、弊社営業スタッフとのご面談を了解いただけること。リフォームの場合は大和ハウスリフォーム株式会社のスタッフとのご面談になります。2.過去に弊社営業スタッフ、またはリフォーム担当スタッフが同様の計画のご相談をお受けしていないこと。3.すでにご成約、もしくはご成約が内定している状態にないこと。4.お知り合いがダイワハウスオーナーさまでないこと。5.ご紹介について、お知り合いの同意を得ていること。

※上記1～5の条件が満たされない場合は、特典の対象外とさせていただきます。※中古物件購入のご紹介につきましては対象外となります。※紹介者本人さまが居住する目的での家族のご紹介は、特典の対象外とさせていただきます。※リフォームのご紹介につきましては、大和ハウスリフォーム株式会社にて対応させていただきます。

●お知り合いのご計画が「マンション」の場合 — 1.ご紹介受付日より2か月以内に、モデルルーム等ダイワハウス販売事務所へご来場いただき、弊社営業スタッフとご面談いただけること。2.現在弊社にて販売中の物件、または弊社公式サイトにて予告広告をしている物件をご指定していただくこと。3.過去に弊社営業スタッフがご相談をお受けしていないこと。4.すでにご成約、もしくはご成約が内定している状態にないこと。5.お知り合いがダイワハウスオーナーさまでないこと。6.ご紹介について、お知り合いの同意を得ていること。

※上記1～6の条件が満たされない場合は、特典の対象外とさせていただきます。※中古物件購入のご紹介につきましては対象外となります。※紹介者本人さまが居住する目的での家族のご紹介は、特典の対象外とさせていただきます。

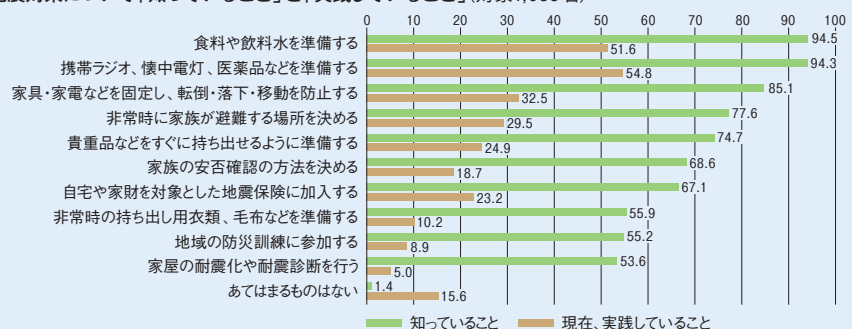
※当社より媒介行為を依頼することはございません。

## 繰り返す地震により、心も「ゆれ疲れ」することが明らかに 地震災害に関する防災意識の実態を調査

ダイワハウスでは、「東日本大震災」以降、大地震後に発生する連続的な余震により、住宅が繰り返しの地震を受けることで耐震性能が低下する「ゆれ疲れ」※1に着目。2014年1月に繰り返し発生する大地震による揺れを抑え、新築時の耐震性能を維持する「xevoΣ（ジエヴォシグマ）」を発売しました。「平成28年熊本地震」では、繰り返し発生する余震は、被災者に不安や強いストレスを与え、とわれました。そこで、ダイワハウスでは地震のゆれの影響で、体調不良や精神的なストレスを感じることを「心のゆれ疲れ」と定義。防災意識や心的ストレスを調査した結果、過半数の方が「心のゆれ疲れ」を経験しているという結果が得られました。2016年9月には、建物の変形と内外装の損傷を低減させることで、巨大地震が繰り返し発生した場合の「心

のゆれ疲れ」にも配慮した住宅「xevoΣs（ジエヴォシグマ・エス）」を発売。エネルギー吸収型耐力壁「D-NΣQST（ディーネクスト）」を標準仕様から増やし、耐震等級3の約1.5倍※2もの地震力に耐える構造へと強化（1階のみ）※3。xevoの制震技術と同等の耐震性能を発揮します。

### ●地震対策について「知っていること」と「実践していること」(対象1,035名)



【調査概要】 ●実施時期：2016年8月6日(土)～2016年8月7日(日)

●調査方法：インターネット調査 ●調査名称：「地震災害に関する防災意識の実態についてのアンケート」

●調査対象：全国／新築戸建住宅(注文住宅・建売住宅)購入検討者 ●回答者数：1,035名

## Daiwa House News

「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。

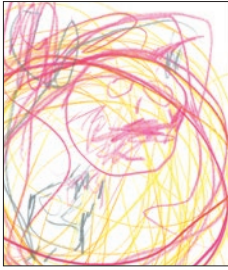
わが家がありますます好きに：  
これからも大切に住みます

●最近退職して専業主婦となり、自宅にすることが多くなりました。二昨年に建てた家を掃除しながら見詰め直してみると、工夫してよかつたなあと、この空間すてきなあととか感じられ、自宅がますます好きになりました。これからも大切に住んでいきたいと思えます。  
(滋賀県／みゆさん)

子どもの絵はがき



みここちゃん／9歳



ゆあんちゃん／3歳



まいちゃん／6歳

多年草の庭づくり  
「ペレニアルガーデン」を

●ついにダイワハウスで家を建てました。住み始めて1か月。アフターメンテナンスのフォローなど親切で、ダイワハウスで建ててよかつたなと思つています。初めての庭で手入れの楽な宿根草や多年草で庭づくりをしたいなと考えているところなので、「ペレニアルガーデン」について取り上げてほしいです。  
(広島県／POPさん)



開放的で家事もラクな家  
「ジューヴォシグマ」

●今までマンションにしか住んだことがなかったので、夫の「軒家しか考えられない」という意見に最初はとまどいました。しかし、住んでみて一軒家のよさを日々感じています。天井高2.7mの「Xevos」(ジューヴォシグマ)は開放的で、最新設備のキッチンや水まわりは主婦の家事負担を減らしてくれます。電気代や水道代もマンション暮らしと比べて、だいぶ減りました。  
(滋賀県／しがラブさん)

もうすぐ完成する新居のイメージを膨らませています

●新築の平屋住宅が間もなく完成の予定です。いろいろな職種の方々のおかげで、家が出来上がるんだなあと感謝しています。今は家の完成後の物の配置等をイメージしながらがんばっています。  
(埼玉県／K.Kさん)

掃除、防災準備：  
何事も計画的に

●『くらしのレター』96号を読んで、夏物の片づけ、洗濯機にかけて終わりということが多かったので、帽子や日傘の手入れもしてみようかなと思いましたが、そうすると、いろんなもの、場所の大掃除が始まりました。そして、新居に移りました。そして、新居に移ったら、熊本地震のこともあり、防災準備をしなくてはと思うたに進んでいません。何事も計画的に進めないといけないなあと、改めて思いました。  
(滋賀県／Tetsu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

スモークサーモンの手まりずし

ホームパーティーにぴったりな白ワインにも合う、愛らしいおすし。サーモンと相性のよいきゅうりと玉ねぎをすし飯に混ぜて、食感よくさっぱりした味わいに。



材料 (12個分) ごはん…300g、スモークサーモン…12切れ分、きゅうり…1/2本、玉ねぎのみじん切り…大さじ2、塩…少々、ディル(飾り用ハーブ)…少々  
合わせ酢[酢大さじ1.5、砂糖小さじ2、塩小さじ1/2、レモン汁大さじ1]

- 作り方
- ① きゅうりは小口切りにし、塩少々をふり、5分ほどおいて水気を絞る。
  - ② 温かいごはん、合わせ酢を混ぜる。①と玉ねぎのみじん切りを加え混ぜる。
  - ③ ラップにスモークサーモンと②をのせ、丸く握って形を整える。
  - ④ 器に盛り、ディルを飾る。

Good things 暮らしにイイモノ



オブジェのような、真鍮の栓抜き  
最近使う機会が減った栓抜きですが、いざというときにないと困るもの。一見オブジェのようなこんな栓抜きなら、キッチンや食卓に飾っておいてもおしゃれ。

使えば使うほど独特の味わいが出て、愛着が湧いてくる真鍮。富山県高岡市の老舗・真鍮鋳物メーカーが、そんな素材の魅力を生かした生活用品を提案しています。「杵」「三日月」「日食」と名づけられた栓抜きは、ユニークな形ながら、使いやすくスムーズに栓を抜くことができます。

● 栓抜き/杵(写真中央奥)サイズ:140mm×15mm×20mm、2,970円  
三日月(左)サイズ:直径65mm×10mm、2,430円  
日食(右)サイズ:77.5mm×60mm×6mm、1,760円 ※価格はいずれも税込  
問い合わせ:株式会社二上 TEL.0766-23-8531

いつも以上に掃除、片づけ

● 来客があるときは、いつもしないところまで掃除、片づけをします。早く収納の多い家を建てて、片づけをしなくても、すっきりした家になりたいです。  
(宮崎県／かにやんさん)

座布団で季節感

● 和室の座布団を季節で替えることで、お客さまに季節感を味わってもらいます。  
(茨城県／愛花詩さん)

季節に合わせておしほり

● 夏なら冷えたおしほり、冬なら温かいおしほりをお客さまにお出ししています。お茶うけは、手作りの漬け物を出すように心掛けています。  
(岡山県／すずさん)

収納が多くて助かっています

● マイホームを建てて1年。実はまだまだおもてなしが苦手。0歳と2歳の息子は片づけたそばから散らかします。でも、収納が多いので、いったんしまえるところが、とても助かっています。  
(群馬県／らくださん)

Health & Relax からだにイイコト

誰かと一緒に歩こう

私たちは意識しなければ、自分の歩きやすい歩き方で歩いてしまいます。これは体にとってラクですが、トレーニングにはなりません。また体力は年齢とともに衰え、意識をしなければ歩幅は狭くなり、歩く速さや姿勢も衰えていきます。そうならないようにするには、意識していつもと違う歩き方をする。でも自分の歩き方を崩すのは意外に難しいものです。そんなときに有効なのは、誰かと一緒に歩くこと。他人の歩幅やテンポに合わせてみましょう。手をつないだり腕を組むと自然に歩幅やテンポを合わせなければならぬので、楽しみながらトレーニングができます。

● まずは手をつないで歩きましょう



お子さまなど自分の背格好と違う方と歩くのがおすすめです。

● 腕や肩を組んでみましょう



腕や肩を組んで歩けばより動きが制限されるため、よいトレーニングになります。

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

クリスマスにまつわるあれこれ

イエス・キリストの誕生を祝うクリスマス。ツリーやプレゼントなどの由来を知って、家族や友人など大切な人を思いやり、すてきなクリスマスを過ごしましょう。



ツリーのはじまりは

8世紀ごろのドイツでは新年などのお祝いの時に木の枝を家の窓や天井に飾る習慣があり、それが世界中に広がったといわれています。また、冬になっても葉を落とすことのない常緑樹は「永遠の命」のシンボルとされることから、クリスマスには常緑樹を飾るようになったともいわれています。

プレゼントはなぜ靴下に?

サンタクロースのモデルといわれるキリスト教司教・聖ニコラス。あるとき貧しい家族を助けようと窓から金貨を入れた袋を投げ入れると、暖炉の横に干していた靴下にすぽんと入ったそう。そしてこの家族は幸せになりました。この伝説が靴下をつるし、プレゼントを入れるようになった由来といわれます。

