

住まいのかわら版

心も体も！おうち時間を豊かに過ごしてみませんか？

体をほぐしたり、楽しい時間を過ごすヒントをご紹介します。
参考にしてみてくださいね。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「おうち時間を豊かに」です。
ぐずぐずした天気の日など、おうちにいることが多くなりますね。そこで、おうち時間を有意義にしてみたいかがでしよう？

心と体を整えて 快適に過ごす

●めい想をしてみる

テレビなどを観ていると情報過多になって、頭が休まらないことがありますね。目を閉じてゆったりした時間を少し過ごすだけでも、頭の中や、気持ちを整理できるそうです。基本的には、朝と夜寝る前、1〜5分ほどでOK。座って目を閉じると、その日の予定、昨日の何気ない会話、家事など、いろんなことが頭に浮かぶことがあります。慌てず、それらの雑念に向き合うことで、考えが整理されるそうです。もちろん、ほかの時間に取り入れても良いですよ。

・ストレッチで体をほぐす

簡単なストレッチでリフレクシュ！どれも自然な呼吸を心掛け、5〜10回を目安にやってみましょう。

その1：足を肩幅に開き、両腕を前に出して手を組み、そのまま上に上げます。手を組んだまま、左右にゆっくり倒します。

その2：まず、両腕を後ろに組み、肩甲骨を意識しながら、両手を後ろに引く張る感じでぐーっと伸ばし、胸を軽く反ります。次に、手を前に組んで腕を伸ばし、お腹を覗き込むように背中を丸めます。

その3：椅子などにつかまり、かかとを上げる、下ろすを繰り返します。その4：仰向けに寝て片足を曲げて胸に抱きかかえるようにし、胸に引き寄せます。もう片方も同じように。その5：次に手を頭の上に伸ばして



「気持ちいいなあ」と感じる程度で十分。痛みを感じるなど、無理は禁物です！

出来上がりの達成感が 得られることを楽しむ

●大人のぬり絵を楽しむ

大人のぬり絵は、複雑で、美しく、ぬり絵集も豊富に見られるので、色鉛筆などで自由に塗ってみると、意外と集中できて、出来上がりの達成

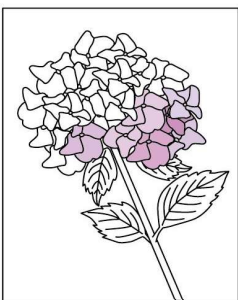


頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤー



感も得られて気分が上がります。ちなみに、インターネットで検索してダウンロードできるものもあるので、プリントアウトして塗ってみたい、スマホにあるぬり絵のアプリ、スマートフォン（通称：アプリ）を使ってスマホ上で楽しむこともできるので、チャレンジしてみるのも良いですね。



インターネットのぬり絵は「ぬり絵 無料」や「ぬり絵 ダウンロード」と検索すると、いろいろ出てきますよ

●写真の整理をしてみる

デジタル化が進み、スマホなどに写真がたまっていますか？それら



スクラップのベースは、かわいい包み紙などを切って使っても素敵です！

を整理してみましょう。プリントアウトして、アルバムにまとめるのも良いですし、インターネットでフォトブックの制作依頼するのもおすすめ。装飾が選べ、文字も入れられるので、写真日記感覚で楽しめ、出来上がりの喜びもひとしおです！
また、写真のスクラップをつくるのも素敵。色画用紙などをベースにアルファベットや数字などのシール、マスキングテープを使ってデコレーションすれば、とっておきの1つになりますよ。

イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



今どきファッションの意味

ファッション雑誌などで見られる言葉でピンと来ないこと、ありませんか？たとえば、「レイヤード」。これは重ね着の意味。ワンピースの下にワイドパンツを合わせたり、トレーナーの下にブラウスやハイネックの薄い長そでTシャツを合わせ、すそや襟周り、袖から少し出すのが今年流です。よく聞かれる「こなれ感」や「抜け感」。漠然としていますよね。こなれ感はファッションを頑張ってます！という感じを出さず、ラフに着こなしている様子のこと。ゆるっとした服をあえて着たり、後ろの裾をパンツやスカートからちょっと出すなど。抜け感はずっと見えても、手首や足首をちょっと見せる。女性らしいスカートを着てもあえてスニーカーを合わせるなど、隙を見せることだそうです。言葉を知って自分なりのファッションを楽しみたいですね！



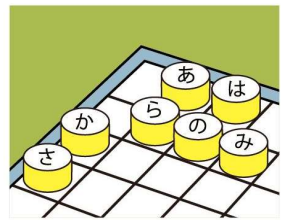
味付けして冷凍！でラクチン♪

家事は毎日のことなので、少しでもラクしたいし、料理は面倒に思うこともありますね。そこで、買い置きのお肉などの調理が手軽にできる「味付け冷凍」がおすすめ。スーパーなどでの買い物も毎日ではなく、数日分をまとめて買う人や、特売のお肉をつい買ってしまったという人にもおすすめですよ！例えば、定番のしょうゆとみりんを混ぜたタレや、そこにコチュジャンなどを足して韓国風にしてもいいですね。みそとみりん、しょうゆなどのみそつけタレを入れてもいいです。タレの分量は肉の分量に対して25%程度がおすすめです。お肉は切込みを入れると味がしみこみやすくて良いようです。ジッパー付きの保存袋に入れてよくもみ込み、空気を抜いて平たくして保存しましょう。調理するときは、手でほぐしたり、袋の外側から水をかけるなどして少し解凍させてからフライパンに入れましょう。完全に解凍させなくても良いそうです。ぜひお試しあれ！



子どもと！ペットボトルキャップを楽しむ

思わず捨てたり、資源ごみに出すペットボトルキャップ。意外と使えます。たとえば、野菜の皮むき。ゴボウやニンジンにおすすめです。手を切る心配がないので、子どもにお手伝いをしてもらうのも良いですね。また、キャップに布などをかぶせて裏側にボンドなどで留め、飾りをつけてミニケーキのおもちゃを作るのも楽しいです。布やビーズなどは100円ショップでも買えますよ！ペットボトルキャップの中に古米などを入れて2つ内側を合わせてマスキングテープなどで固定すればカシヤカシヤ音がするおもちゃに。万が一開いて、小さい子どもが口に入れても安心なものを入れると良いですね。ほかに、キャップボトルの表にマスキングテープを貼り、数字やひらがなを書けば数字や文字を覚えるツールにも。いろいろ楽しんでみてください！



梅雨時期でどんよりした天気が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？

前回、高性能住宅の話として断熱材、サッシ、ガラスのお話をしました。今回は換気扇のお話をしたいと思います。2003年7月から住宅には24時間換気扇の設置が義務付けられました。その理由としてはシックハウス症候群の予防が挙げられます。しかし家の中のせっかく冷暖房した空気を屋外にそのまま排気することはもったいないと思いませんか？室内の温熱環境はそのままでは空気は新鮮にする換気扇があります。屋外の新鮮な空気と屋内の汚れた空気を換気扇を通すことによって室内の温熱環境はほぼ変わらずに新鮮な空気になります。建築用語では【熱交換型第一種換気】といいます。給気、排気共に機械で行い空気を入れ替える際に熱交換を行います。この換気扇を使うことにより冷暖房にかかる負荷が抑えることができ光熱費の削減につながります。安い換気扇を選びコストを下げたつもりでも熱交換機能がないことによって冷暖房にかかる負荷が大きくなり光熱費が上がってしまいます。これから家をお考えの方は換気扇の種類や性能も様々あるのでよろしければ参考にしてください。

これから夏本番を迎えます。夏バテや熱中症に気をつけて過ごしましょう。

間違いさがし答え:①お父さんの傘 ②犬の服 ③女の子のスカート ④男の子の上着 ⑤バナナの皮ーみかんの皮

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有)高建ハウジング
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp