



# だいや通信

住まいのことなら  
大きな事から小さな事まで  
ぜひ、ご相談下さい！



こんにちは、だいや通信です。Withコロナで迎えた今年のゴールデンウィークは、行動制限のない連休となりましたね。様々な過ごし方の中でリフレッシュできた方も多かったのではないのでしょうか？  
我が社の周りでは、田んぼの若稲たちがさわやかな風に吹かれ初夏の気配を醸し出しています。こんな暑からず寒からずの好季節、私たちも気持ち良く体を動かせるので「何か」を始めてみたくなりますね♪  
今回は、身の周りを軽やかに整理（コンパクト）して、すっきり（シンプル）するヒントのご紹介です。5月は季節の変わり目でもありますので、体に優しい生活を送りたいものです。

## コンパクトな住まいとシンプルな暮らし

### ① 持ち物を減らして身軽になろう

一般的に40代の家族が「最も所持品を必要とする」と言われているそうですが、実際には40代を過ぎてもその所持品を手放さず、逆に増え続けるといったような事が多いのではないのでしょうか？住まいに物があふれていると、その片付けに振り回される事もありますね。  
そこで、新生活が始まるこの時季に、所持品を見直してみたいか？とはいえず、物の選別や処分・片付け作業は労力や処分する費用もかかり、一苦労です。ではどのようにして所持品を見直せばいいのか視点を改めて収納面から考えてみましょう。  
自宅の収納スペースを適切な大きさにして、それ以上の所持品を持たないという考え方はどうでしょうか。住まいに必要な収納は床面積の15~20%と言われています。6畳間に一間分・8畳間に一畳半分の押入れが目安となっており、適切な大きさの収納にしまい切れなければ「モノが多すぎる」という事になります。入りきらなかった物を選別して整理をすれば「モノがありすぎる生活」から卒業できそうですね。  
また、成長したお子様の部屋にある玩具等は近くのリサイクルショップ等に持ち込んでみるのもいいかもしれません。無理なく片付けをしてゆとりある生活を送ってみませんか。



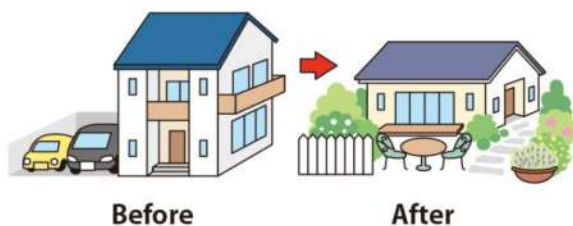
### ② 動線を考えた動きやすい家

コンパクトでシンプルな暮らしをするためには、動きやすい住まいにすることも大切です。  
人が移動するときの動きを線で表したものを**動線**と言いますが、この動線が短ければ無駄な動きは少なくなり、機能性や居住性は高くなると言われます。  
では、どのように工夫をすればよいのでしょうか？例えば、買い物から帰ってきた時に、その品物をしまい終えるまでの道のりを考えた場合、キッチンへ向かう途中に、重たい水やかさばるトイレトイレットペーパー等をしまうことができれば、玄関からキッチンまでの片道で用が済み、ワザワザあちこちにしまいに行かなくても短い移動で終わらすことができます。この様に家事動線を考えて収納場所を工夫すると、家事がとても楽になり、作業も効率UPしますね。  
また、長い時間過ごすリビングや寝室からトイレが離れた位置にあると、移動距離が長くなりトイレに立つ事が億劫になりがちです。お家の間取りを考える時、家事動線と生活動線をできるだけ短くしてみると、気持ちや時間にゆとりができそうです。



### ③ 上下移動をなくした負担の少ない住まい

上がったたり下がったりの動作はとても負担の掛かるもの。年齢を重ねると足腰にも負担がかかり、できればこの動作は少なくしたいものです。  
例えば、1階に洗濯機があり2階のベランダに干場があると、水を含んだ重たい洗濯物を2階まで運ぶのは一苦労です。そんな時、1階にウッドデッキの様な干し場があれば、負担が減って便利ですね。また、2階の寝室と1階の水廻り(トイレ・お風呂)への移動も、寒い冬には堪えます。同じフロアで、横の移動のみで用事が済めば、負担の大きい上下移動が少なくなり快適に過ごせることでしょう。



また、コンパクトで負担の少ない住まいへ「建て替える」という方法や、家をダウンサイジングするリフォーム『**減築**』で、使わない部屋や2階部分を取り除き、住まいのコンパクト化を図るのも、方法の1つかもしれません。減築によって通風や採光も良くなることも多いですし、新しく生まれた空間を利用して、ガーデニングや家庭菜園などを楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 住まいの **SOS!**

### 鍵が回りにくい時の修理方法

「鍵の回りが悪かったからスプレーしたのに、余計に鍵が回らなくなっちゃった」  
 とのお話を耳にしました。

一般的な「潤滑油」系スプレーを差したこのことですが、実は、この潤滑油系スプレーは、鍵穴に入ると、埃や汚れが固着し、更に症状が悪化してしまいます。

回りが悪い時は、まず、鍵穴を掃除してみましよう。先の尖った物は、鍵穴を傷つけるおそれがある為、掃除機などで埃を吸い取って下さい。また、鍵の凹凸部分に鉛筆(黒鉛)を塗ったり芯を削って粉を振りかけるといった方法も効果的です。(B・2 Bがおすめ)そして、鍵穴には専用のシリコンスプレーを使用しましょう。とはいえ、鍵が回りにくいのは、他にも考えられる原因があることも。ご不安な時は専門業者へご相談を。

### ちょっと一息

### 忙しい人ほど

### 朝にお味噌汁を



味噌には良質な植物性たんぱく質とビタミン類が多く、女性ホルモンの動きを活性化させるイソフラボンも豊富で、細胞の酸化を防ぐとされるサポニンやメラノイジンも含まれています。また、大豆から味噌へと発酵が進む過程で造られる「遊離リノール酸」がシミやそばかすの原因であるメラニン合成を抑制することも言われています。この万能な味噌を、日常生活へ積極的に取り入れるには、お味噌汁がおすすです。味噌が腸内環境を整えるだけでなく、根菜や海藻といった具材の植物繊維で、便秘の解消にも役立ちます。

しかし、味噌汁というと塩分を気にする方も多いと思いますが、実は味噌汁一杯に含まれる塩分は、1.2〜1.5g程度とそれほど高くはありません。また、味噌に含まれる塩分は、普通の塩に比べて30%の減塩効果があるとも言われ、昔から「味噌は医者いらず」というように、高血圧や脳卒中、がん等から体を守る働きがあると言われています。

ですが、さすがに毎朝作って飲むのは大変。そんなときには「みそまる」がおすすです。簡単レシピを参考にぜひチャレンジしてみてください。

## みそまるの作り方 ~ 基本のレシピ ~

### 材料

- 味噌 180g (2種類の淡色味噌を1:1の割合で混ぜ合わせておく)
- 粉末だし 大2
- ワカメ(乾燥) 大1
- 油揚げ 2/3枚(20g)オーブントースターで軽くやいておく
- ネギ(乾燥) 大2

### 作り方

- ① ボウルに味噌とだしを入れてゴムベラなどでしっかり混ぜる。
- ② ①に具材を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ よく混ぜ合わせたら、1/10ずつの量を手に取って丸める。大きさは具材によっても変わりますが、直径3cmほどが目安です。
- ④ 丸めたら、ラップに包み、茶巾絞りのように上をねじって保存します。

\*冷蔵庫なら1週間、冷凍庫なら1か月ほど保存が出来ます。

生食材を使った場合は、早めに 食べきってください。冷凍庫でもカチカチに凍らないのでおすすです。

## 当社施工現場 ご紹介

宮代町  
リカー&ワインツチブチ



宮代町 S様邸

地元で酒屋を営んでいる「ツチブチ」さん。この度、娘さんが三代目を継承することとなり、新しい『角打ちスタイル』で、お酒が飲める酒屋さんとなりました。酒類豊富で、3月のリニューアルオープン以来、楽しい憩いの場となっています。



呉服屋さんを営まれていた店舗部分を解体し、新たに生まれたスペースに、カーポートをリニューアル。また、切り離れた住宅側の壁を新生し、白から淡い水色へとお色直し。濃紺の破風が目を惹きます。