

Chottoいいかも!

家に帰ったらもうクタクタ...バッグの中もお疲れかもしれません。飴の袋やゴミ箱に捨てに行けなかったティッシュ、チラシやメモが入ったままでは?

帰宅したら、バッグの中身を全て出してリセットしてみてもどうでしょう?専用のトレーを用意すると小物が行方不明にならずに便利です。全て出してみたら、必要のない物を発見しちゃうかも?バッグの中にも空気を入れてあげると、バッグも長持ちするそう。

持って行く目的や場所、服装に合わせて、取りかえることも多いバッグ。明日持っていきたい物が一目でわかるトレーで整理をすると、忘れ物防止にも役立つそうですね!



バッグをリセット?



バッグの中と外側も軽にお掃除するといいわね!

バックインバック

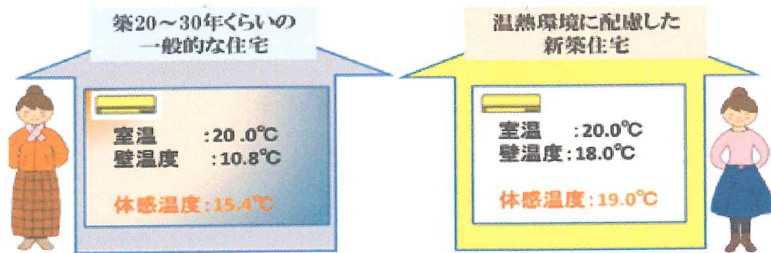
バッグの中を整理するのに便利なバックインバック。この中もたまに、掃除してあげましょう。ホコリなどが意外と溜まっています。女性が仕事で使えるリュックも流行中ですね。リュック用のバックインバックもあるので、底に溜まりがちな荷物もスッキリさせられそう!

室温と壁温と体感温度について

実は、人の体感温度は=室温ではありません。
室温と室内の壁面温度を足して2で割った温度になります!

断熱性能が低い住宅ですと、
夏は壁面温度が高く、冬は低くなり、冷房や暖房をいれても、なかなか快適にはなりません。

断熱リフォームを行い、壁の断熱を厚くすれば、
外の暑さ寒さが壁面に伝わりにくくなり、
室内の壁面温度も極端に高くなったり低くなったりすることが抑えられるため、
冷暖房の室温設定に近い体感温度を得ることができます。
また、断熱と同時に気密化も行うことで、すきま風もなくなり、
断熱材の性能を十分に発揮させることができるようになります。



温度データは(財)建築環境省エネルギー機構「自立循環型住宅への設計ガイドライン」より

2018年9月1日発行

「LIXILリフォームショップ 青木建設が、
知っておくとちよっとお得な情報をお届けします」

今月のひとこと

こんにちは! 住まいメイトの福井です。
新しく7月に入社し、皆様のもとに、この青木建設 通信を届けるべく、活動しております。
至らないところだらけですが、一生懸命頑張ります、よろしく願いたします!

まだまだ暑い日が続く、体調管理も難しい今日この頃。
みなさまいかがお過ごしでしょうか?
夏バテ解消には入浴がオススメです。
お住まいもお体も、定期的にメンテナンスをし、元気に健やかに
毎日を過ごしてください!



断熱リフォームで健康長寿へ!

日本の住まいは断熱が遅れている

2020年に、「住宅の省エネ基準」への適合が義務化されます。これは断熱も大に関わるものになります。

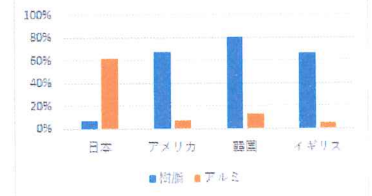
日本の住宅の断熱性能は大幅遅れていて、たとえば日本の住宅の窓の6割に使用されているのが、断熱性能が低い、アルミサッシです。

窓の断熱性能は、U値という数値で示されます。
アルミサッシに、一般的なペアガラスを組み合わせた窓(日本のスタンダードな窓)のU値は4.65、これは韓国や中国でも断熱最低基準を満たしておらず、アメリカやヨーロッパでは犬小屋にも使わないレベルだとか。

日本以外の先進国では、アルミの1000倍断熱性能が高い、**樹脂窓**が60%を超え、標準といってもよい状況です。

断熱リフォームで、家の資産価値を高めませんか?

樹脂窓・アルミ普及率



日本: 社団法人日本サッシ協会 住宅用建材使用状況調査
H24.3アメリカ: 2010/2011 U.S. National Statistical Review a
Forecast韓国: 日本板硝子(株)調査2011年データ

樹脂窓とは

「樹脂窓」とは、窓のフレームが樹脂(塩化ビニール)できているものをいいます。
樹脂の特徴は、断熱性の高さと、熱伝導率がアルミの約1000分の1と非常に低いです。

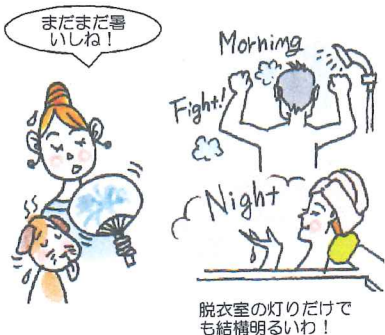
夏は涼しく、冬は暖かく、が実現可能な窓です。

断熱性が高いため、結露がでにくく、防音効果もあります。
ペアガラス(複層ガラス)にすれば更に、防音効果も断熱効果も高まります。



快適 Life

夏バテ解消 入浴術!



残暑で夏バテ～！自律神経も暑さや冷房、ストレスなどで乱れがち…。1日2回の入浴で夏バテを解消してみませんか？

朝はシャワーがおすすめ！水分を摂って3～4分程度浴びるだけで自律神経は“働きモード”の交感神経に変わって頭もスッキリ！身体もサッパリして今日も一日頑張れそう！夜はお風呂がおすすめ！38～40℃のぬるめのお湯は“リラックスマード”の副交感神経にチェンジしやすくなります。疲労回復には15分程度の入浴が効果的。更におすすめはバスルームの電気を消して暗くしてみることです。目も休ませてあげると良いですね。

入浴前の水分補給を忘れず。電気を消したら、転倒などに注意してください。入浴は眠る1時間前には済ませましょう。9月は十五夜もあり、月明かりで入浴…いいですね。

脱衣室の灯りだけでも結構明るいわ！

バスライト

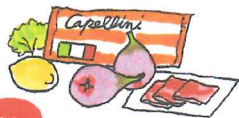
“バスライト”でインターネット検索すると、色々なタイプのLED照明が出てきます。浮かべるアヒル、クラゲ、ボール。縁に置くキノコ、キャンドル。お湯に沈めるタイプやプロジェクターもあります。光の色を変えられたりする物もあり、バスタイムのヒーリングセラピーに役立ててはいかがでしょうか？



かんたんレシピ

旬のいちじくを使って、冷製パスタをどうぞ！いちじくの甘さと生ハムの塩気が良くあいますよ。

いちじくと生ハムのカペリーニ



- 材料 (1人分)
- カペリーニ 1人分
 - いちじく 大1個
 - 生ハム 3～4枚
 - レモン汁 大さじ1
 - パセリ 適宜
 - 黒オリーブ(種抜き) 適宜
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩・黒こしょう 適宜



①いちじくはヘタを切り、くし型に8つ切りにして皮をむく。ポウルに入れレモン汁をかけて、冷蔵庫で冷やしておく。この時お皿も冷蔵庫へ。

②カペリーニは時間どおり茹でる。氷水で冷やして水気を切り、分量外のオリーブオイルを振って、冷やしておいた皿にのせる。

③いちじくのポウルに生ハム、スライスした黒オリーブ、刻みパセリ、オリーブオイルを加えざっくりと混ぜ、塩味を確かめる。②の上に乘せれば完成。

※お好みで黒こしょうを。

防災

8月30日～9月5日までが防災週間、9月1日は防災の日です。日々の備えや点検をされている方も、再度確認をしておきませんか？家庭内の地震対策ポイントをリストアップしてみました。



- 室内
- 家具、大型家電の固定。
 - ガラス飛散防止対策。
 - 出口までの経路の安全。
 - ドアを塞がないように家具を配置。
 - 厚手スリッパ、スニーカー等の用意。
 - 懐中電灯やヘッドランプの電池の確認。
 - 消火器等の設置。

室内の整理整頓、不要な物が無い状態にしておくより安心ですね。

非常持出しバッグ・備蓄など

- バッグの中の確認と補充。
- バッグはすぐ持ち出せる場所にある。
- 使いながら補充するローリングストックが機能している。(水や缶詰など)
- ガソリンが半分になったら満タンに。
- 車のトランクの防災用品の確認。
- 皮手袋が安全で便利。
- 色々なサイズのビニール袋も便利。

キャンプやDIYの用品は、災害時に使える物が多いので、安全で取り出しやすい場所に保管。

ハザードマップ・連絡など

- ハザードマップで避難場所や経路、危険箇所の確認。
 - 家族の連絡方法を確認。
 - スマホ・携帯電話が使えない場合も想定して、合流場所などを確認。
- 連絡先などを書いたノート、家族の写真を持出しバッグに入れておくと安心。

その他

- ★ 非常持出しバッグの中身は、各家庭の状況により用意する物が変わります。今の状況に合わせて準備しておくようにしましょう。
- ★ 備えると便利な物や情報、位置情報、非常ブザーなど便利な機能もある“防災アプリ”を、防災意識を高めるためにも使ってみるのもよいですね。
- ★ 屋外に置いてある物も固定や安全確認、避難の妨げになっていないか確認しましょう。

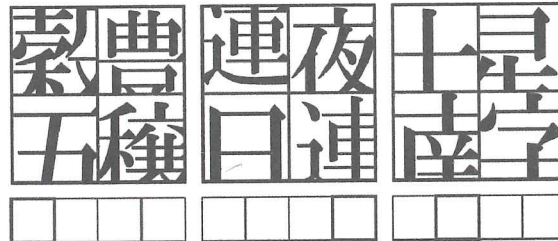
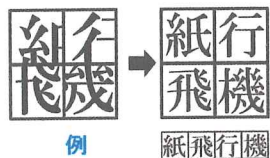


話し合うわ！



熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

A [] [] []

B [] [] []

C [] [] []