

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2015 年 10 月 1 日発行
NO. 0016
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々258-1
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～秋こそ大掃除②～
2. 建築知識 ～いろいろな外装材～
3. 旬の食材とレシピ ～秋鮭～
4. ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由
5. 住宅展示場見学会の予定と分譲地の申込み受付の案内
6. 身体を整える ～椅子スクワット～
7. 辛口コラム ～漂流する難民～



今月の話題 ～秋こそ大掃除②～

少しづつ涼しくなってきましたね。

そんな夏が終わったからこそ、するべき掃除の箇所をピックアップしました。

主に、ダニ・ハウスダストの対策です。アレルギーや喘息の原因となるので、念入りに！

① ベッドや布団

頭をよく置く場所にはダニの餌（フケや皮脂）が多く、好んでいる場所です。

ダニは熱に弱いので、50℃以上になる「布団乾燥機」でまず死滅させます。

それから、縦と横ゆっくり（目安：シングルサイズ 40 秒/枚）掃除機を交互に、さらに表と裏にかけます。

大事なのはダニのフン。掃除機をかけることが一番の対応方法です。

ちなみに枕元にバスタオルを敷いて、毎日交換することが効果てきめんです！



② エアコン

夏にフル稼働していたエアコン内部にはカビの胞子がいっぱい。冬にそのまま使うと、アレルギーを部屋中に放出！冬に使う前にフィルターを水洗いし、吐き出し口も水拭き（エタノールがなお可）をしましょう。

③ カーテン

窓を開けて過ごすことの多い夏が終わると、カーテンには細かい埃がついています。もちろん静電気によって室内の埃もくっつき、汚れています。

秋は空気も乾燥しており、乾きやすいので是非お洗濯を！カーテンレールの拭き掃除も忘れずに。

④ 床、カーペット、ソファ

フローリングの場合は、モップの後に掃除機がけを。空気が乾燥しているのでワックスも乾きやすいです。

カーペットやソファは、横になることが多い場合は、お布団同様の方法で縦横ゆっくり時間をかけて掃除機を。



建築知識

～いろいろな外装材～

住宅の外壁はそれぞれの家の外観的な特徴になります。またそれぞれの国や地方の特徴にもなります。北アメリカでは板張りや大半は板張りに似せて成形した塩ビを使用しています。木造が多い北欧は板張りが多く、しっかり塗装して保護します。スペインの「白い壁」の家は観光客を惹きつけるほど見事な街の風景をつくりますが、それだけに今もせっせと石灰を塗る場面にしばしば出会います。

こうして歴史と伝統が受け継がれていますが、日本では敗戦後伝統の断絶が起ったと共に、暖冷房化や洋風化などの住宅の変化によって多種多様な外壁が採用されています。防火規制も厳しいため窯業サイディングが主流になり、伝統美はすっかり失われました。

日本では馴染みがありませんが、アメリカでは新築住宅の半分以上にビニールサイディングが使われています。外観は伝統的な木の板の下

したもので、安価ながら 20 年前に採用した壁は今も全く健在です。日本では地域の防火基準に適合しないことが多いのと、塩ビがイメージ的に嫌われ知られていませんが、悪いものではありません。日本では、伝統的に土壁造の上から木板を貼る事が行われてきましたが、表面木材の保護が進歩しませんでした。地方によっては「焼杉」と言って外装板を焦がしたり、墨を塗って保護したりしましたが、北米では塗装技術が進化し、1900 年頃の木造住宅が今も使われています。



1906 年のサンフランシスコ大火災を免れ「ペンキ塗

10 月の旬の食材と簡単レシピ ～秋鮭～

日本人に広く親しまれ、世界で取れる鮭の約 4 割を日本が消費しています。サケは秋に生まれた川を産卵の為に上り戻ってきます。そのパワーの源が、赤い身の元「アスタキサンチン」です。



☆「サケ」のスゴイところ☆

- 「アスタキサンチン」は抗酸化力がとても強い→目の疲れ、白内障、胃潰瘍、皮膚の老化も改善
- 内臓は鉄や亜鉛、皮はコラーゲンがたっぷり

☆おいしい「サケ」の選び方☆

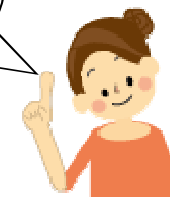
- 身のオレンジ色の濃いもの
- 色ツヤ、弾力がいいもの、厚いもの

アスタキサンチンを効果的に摂取するに

「アスタキサンチン」を効果的に摂取するおすすめレシピは

☆ホイル焼☆

1. 鮭に塩を振り、しばらく置いて水気を拭き取ってからアルミホイルにのせる
2. 人参やしめじ、えのき茸を鮭の上にのせ、酒小さじ1、コショウ少々をふりかけて包む
3. オーブントースターで 10～15 分蒸し焼きにしたら出来上がり。



ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由

ハイブリッドソーラーハウスは、快適でエコで経済的という魅力満載の家です。
その中でも、ハイブリッドソーラーハウスが作り出す「快適な空間」は最もお薦めできるポイントです。

ここでは、ハイブリッドソーラーハウスをお薦めする「快適な理由」を一部、ご紹介したいと思います。

1) どこにいても 24 時間ポカポカ

24 時間床暖房システムは、家全体を包むように暖めます。だから、朝昼晩、1 階も 2 階も廊下も居間もどこにいてもほとんど温度差を感じることはありません。

夜中に震えながらトイレに行くことはもうありません。

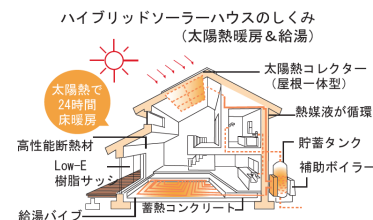
2) お年寄りにも赤ちゃんにも優しい

高齢者の方にとって、特に冬の寒さは堪え難く、つつい身体を動かさなくなります。寒さのないハイブリッドソーラーハウスでは、自然に活動的な生活に戻ります。

また体温調節に気を付けたい赤ちゃんにとっても住環境が整えられ、安心して子育てができます。お年寄りにも赤ちゃんにも優しいということは、誰にとっても優しいと言えるでしょう。

3) ダニやカビの発生が少ない！

アトピーや喘息の最大要因と言われるチリダニは湿度 60%を切るとほとんど活動不能になります。適温適湿が保たれるハイブリッドソーラーハウスでは暖房期のダニが極端に少ないことやカビが発生しないということが分かっています。ダニやカビが少ないということは心身ともに快適だと言えるでしょう。



身体を整える ～下半身を鍛える～

「老いは足元から」というように、歳を重ねて高齢になると、元気に動ける人とそうでない人に分れます。これは、筋肉の有る無しが大きく影響します。

使わないと筋力は衰える。さらに動かないからまた筋力が衰える、といった悪循環に陥ります。

そこで、腰などに負担がかからずにできる椅子スクワットをご紹介します。

《椅子スクワット》 10 回×3 セット

1. 安定した椅子にのまん中に座り、脚を大きく開く（写真①）

膝と足の人差し指が同じ方向になるように注意！

手は膝に置く

2. 体を前傾させ、足裏の中心に重心をのせるようにゆっくりとお尻を上げる（写真②）

3. お尻が座面に着かない位置までゆっくり下ろす（写真③）



①

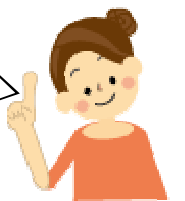


②



③

徐々にお尻を高く
上げるようにする
と効果的です



辛口 コラム ～漂流する難民～

BBC ワールドニュースは、5 月 20 日現在で 6 千人の難民がタイ、マレーシア、インドネシアの海をボロ船で水も食料もなしに漂っている、と 5 月以降連日その悲惨な映像を現地から流しています。

彼等はミャンマー西部のロヒンギャ族と呼ばれるイスラム教徒達で、3 年ほど前から仏教徒たちに迫害され、同国軍事政権には国民と認めてもらえず、国連に「世界で最も迫害を受ける少数民族」と指摘される人々です。すでに 12 万人もがすでに国を脱出したと言われ、イスラム教徒の多いマレーシアやインドネシアへ潜り込もうと漂流するのですが、続々と押し寄せる難民に両国も受入を拒み、タイでは官憲が暴行のうえエンジンのない小舟に乗せて公海上へ追い出すなど、心痛む状況です。ついに国連は放置できないと動き、マレーシア・インドネシアは救助に合意、5 月下

旬には各国が協議に入るようですが、ミャンマー軍事政権は「あれは国民じゃない」とそっけない対応のようです。水も食料もなく海を漂う人々の目の前には死しか無いのでしょうか。

日本にいと遠い世界の出来事かも知れませんが、ナイジェリアでは過激派軍団に女学生 200 人が拉致され今も行方不明、シリアやイラクでは IS が暴れ回り、ウクライナではロシアから密かに送り込まれた軍隊も交えてこれまた果てしない内戦と、悲惨な出来事が続き、数知れない弱いものたちが今も犠牲になっていること承知するべきでしょう。



住宅展示場見学会の予定と分譲地の申込み受付の案内

展示場の見学会を予定しています。是非お越しいただきハイブリッドソーラーハウスの仕組みや暖かさを体感してみてください。詳細は下記の通りです。

場所：大間々

日程：10 月下旬頃 実施予定

分譲地の申込み受付も行っていますので、お気軽にお電話ください。

場所：大間々

金額：783 万円～864 万円

坪数：93.5 坪～102.8 坪

