



暮らしの森

Petit Kurashi no Mori 2016 WINTER

LPガス
人と地球にスマイルを

銅版画 / 高宮城 都江

お風呂を変えれば、
暮らしが変わる。
浴室暖房乾燥機



フラム博士

お風呂を変えれば、暮らしが変わる。

今こそ!

浴室暖房乾燥機

お風呂を暖かく、清潔に保つだけでなく、生活の様々な悩みを解決してくれるのが、『浴室暖房乾燥機』です。冬はもちろん、年間を通して大活躍するその機能をご紹介します!

最近雨の日
続きで洗濯物が
乾かない...



3 強力乾燥機能でいつも清潔、衣類も乾く!

入浴後に乾燥機をつければ浴室の結露やカビを押し止めて、お掃除も楽に。雨の日や夜には便利な衣類乾燥室に早変わり!衣類に花粉やホコリも付着しません。



4 多彩な便利機能で年間を通して活躍!

機種によっては、気持ち良く汗をかき美容効果も期待できるミストサウナや、お風呂場の温度を察知して自動運転するオート機能、省エネのエコモードなども搭載!季節を選ばず活躍します。



ミストサウナ



オート機能

最短1日で完了!

カンタン取り付け工事

壁掛型の浴室暖房乾燥機なら、タイル浴室やシステムバスなど、幅広いタイプの浴室に対応しすぐに設置が可能です。大がかりなりフォームをしなくても、カンタンな工事でご自宅のお風呂が生まれ変わります。

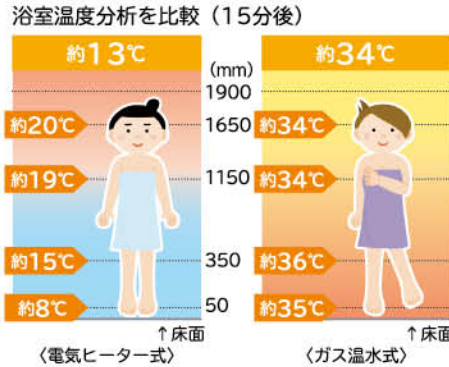
弊社までお気軽にご相談ください

冬場の浴室は寒くて苦手だな...

1 素早く暖まるから快適!

スイッチを入れて15分後の浴室温度は約34℃!電気ヒーター式と比べても倍以上の暖かさで、頭から足元までムラなくポッカポカ。

試験条件: ユニットバス1616タイプ外気温5℃床面から650mm以下平均値 (東邦ガス調べ)



汗をかきたいけどお風呂は面倒...

2 ヒートショック予防で高齢者も安心!

お風呂場での事故は年間約19,000件!その主な原因は、急激な温度変化によるヒートショックです。浴室暖房乾燥機は、浴室を暖かく保ちヒートショックを予防。高齢者の入浴も安心です。

急激な温度変化が心配だな...



冬に増える『睡眠』の悩み

学校法人 杏林学園 産業医
医学博士 植地 貴弘さん

多くの人が抱える睡眠障害

気温が急激に下がり、日照時間も減少するなど、環境が変化する冬は、身体のリズムが乱れ睡眠の質が低下したり、睡眠障害で悩む方が増える傾向にあります。

睡眠障害は、大きく①3ヶ月以内で睡眠障害が改善する短期型 ②週3回以上の睡眠障害が最低3ヶ月以上続く慢性期型 ③それ以下の3タイプに分けられます。

いずれも、「夜に軽度の興奮状態になりスムーズに入眠ができない」「入眠後も頻りに目が覚める」といった症状が見られます。眠りが不安定だと、睡眠時間の内およそ85%にあたる時間しか身体は休めていません。その結果、疲れがとれず日中に眠くなったり、仕事や家事で力を発揮できなくなってしまう。

生活に深く結びつく睡眠に関する相談は非常に多く、ある調査では実に35～50%の人が不眠を経験したことがあると答え、その中には睡眠障害の方も多く含まれていました。

こうした睡眠障害の対処方法と言えば、まず睡眠薬などの薬物療法を想像される方が多いのではないのでしょうか。

しかし最近では、生活習慣を改めることで薬に頼らず自然と睡眠障害を克服する「行動療法」が有効であると言われているのです。

行動療法で快眠を

行動療法の具体例としては、まずカフェイン・アルコールを摂らないことが挙げられます。例えばカフェインは、高齢になるほど分解に時間がかかります。中には日中に飲んだコーヒーが夜まで影響し、不眠の原因となる場合もあります。これらの成分は、寝る時間から数時間は空けて摂取するようにしましょう。

次に、寝る際の注意点としては「寝床には眠くなってから行く」ことが大切です。布団に入ってから20分程度眠れなかった場合は、もう一度布団から出て眠くなるのを待ちましょう。寝つけないまいつまでも布団にいると「どうして眠れないんだろう」「早く寝ないと」といった、不安やいらだちで精神的にも悪影響を及ぼし、余計に眠れなくなってしまう。

他にも「うたた寝しない」「日中の軽度の運動で睡眠の質を良くする」のも有効です。

生活に簡単に取り入れられ、快眠に効果的な行動療法を是非実践してみてください。

【すぐに取り入れたい行動療法】

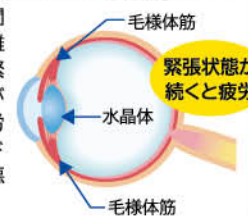
- カフェインなど睡眠を妨げる成分の摂取を避ける
- 20分程寝つけない場合はベッドから出る
- 日中に昼寝はせず、決まった時間に就寝する
- 就寝時間の6時間前を目安に定期的に運動する

冬こそ注意！ スマホ… パソコン… 空気の乾燥… 疲れ目ケア

スマホやパソコンで毎日目を酷使する現代人にとって、空気が乾燥する冬は、特に目に疲れがたまる季節です。目の疲れは、身体の不調のもと。しっかりケアをして大事な目を守りましょう。

電子機器で目が疲れるしくみ

私たちがものを見る際には、カメラのレンズにあたる「水晶体」を調節シントを合わせています。水晶体を調節する筋肉である「毛様体筋」は、スマートフォンを長時間見るなど、一定の距離のものを見続けると緊張状態となって疲労が蓄積します。この疲労が、やがて疲れ目やドライアイなど様々な悪影響を及ぼします。



「アスタキサンチン」を摂取する

鮭やイクラ、海老や蟹に含まれる赤色の天然色素「アスタキサンチン」には強い抗酸化力があり、血流を改善し、目に酸素や栄養素を送り届けて、疲労回復を助ける働きがあるといわれています。



目のまわりを温める

熱いお湯に浸けて絞った手ぬぐいなどで目を温めます。目のまわりの血行が良くなって疲れがとれ、肉体的にも精神的にもリラックスすることができます。



パソコン環境を改善する

目から50～60cm程度離れた少し見下ろす位置にディスプレイを置き、画面に蛍光灯や窓の光が写りこまないようにしましょう。また、意識して瞬きを増やしましょう。



定期的に遠くを見る

1時間ごとに数分など、定期的に電子機器から目を離して遠くの方を見ることで、目の周りの筋肉がゆるんで疲れを軽減できます。



今日から始める

疲れ目ケアの一工夫

日々の生活でのちょっとした心がけで、目の負担は大幅に減少させることができます。

ガムを噛んで血流改善

北里大学医療衛生学部の浅川賢助教授の研究によると、ガムを噛む(咀嚼する)ことで白目の血流が約70%も上昇し、目の筋肉の凝りがとれ疲れ目が改善することが分かっています。



マッサージで身体をほぐす

目の周辺を指で軽く押し、気持ち良い場所を重点的にマッサージします。目の疲れからくる肩こりの予防には、首や肩などの上半身をマッサージしたり動かしたりすることが有効です。



季節の☆☆☆
簡単レシピ
(監修) 江上料理学院

子どもも大人も大好き!
フライドチキン

🕒 約 25 分 (調理時間) 🔥 424kcal (1人分)

材料 (6人分)

- 骨付き鶏肉 ————— 1kg
- 塩 ————— 少々
- プチトマト、リーフレタス — 適量
- A 牛乳 ————— 150cc
- 卵 ————— 1/2 個
- B 小麦粉 ————— 1カップ
- 塩 ————— 大さじ 1/2
- 粗びき黒こしょう — 小さじ 1
- オールスパイス — 小さじ 1
- ガーリックパウダー — 小さじ 1/2

作り方

- ① 鶏肉の水気を拭き、食べやすい大きさに切って塩を少々ふる。
- ② A を混ぜ合わせた中に ① をくぐらせ、B の衣をまんべんなくまぶす。
- ③ ② を熱した油に入れ、火を調節し時々混ぜながら 10 分ほど揚げる。
- ④ 器に盛りつけ、トマトやレタスを添えて完成。

調理の 1point

低温 (160℃) でじっくり 7~8 分揚げて骨まで火を通し、高温 (180℃) でキツネ色になるまで 1 分ほど揚げるとカラッと仕上がります。



家族と！ 友達と！ 楽しく

Christmas Party



自家製・簡単デコレーションケーキ!
クリスマス
ムースケーキ

🕒 約 15 分 (調理時間) 🔥 169kcal (1/6カット)
🧊 冷蔵時間 除く

材料 (15cm デコレーション丸型一台)

- 粉ゼラチン ————— 14g
- 水 ————— 大さじ 5
- 水 ————— 1カップ
- 砂糖 ————— 40g
- バニラアイス — 150g
- 生クリーム — 1/4 カップ
- スポンジケーキ — 適量
- いちご、ブルーベリー、粉砂糖 — 適量

作り方

- ① 粉ゼラチンを、あらかじめ水でふやかしておく。
- ② 丸型のスポンジケーキを 1.5cm の厚さに切って型の底にしく。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れて沸騰させ、火を止めたらゼラチンを入れて溶かす。
- ④ ボウルにバニラアイスを入れ、熱いままの ③ を注ぎ入れてよく混ぜる。氷水を当て、生クリームを加えて混ぜる。とろみがついたら型に流し入れ、冷蔵庫で 2 時間ほど冷やし固める。
- ⑤ 型から出したら、いちご等でデコレーションする。

調理の 1point

ピンやマグカップなどをケーキの型の下に置き、型の周囲を手で少し温めた後、下ろすとスムーズにとれる。



正しく知って使って、パワーアップ!

味方につけたい色のチカラ

色は、目で見るだけでなく、体全体でも感じることができます。
正しく知って使って、色のチカラを活用しましょう!



やなぎ けんじさん

カラーセラピスト
カラーセラピーランド <http://www.i-iro.com/> 運営

純粹で神聖な色

白は純粹無垢の象徴で、穢れのない清潔感を感じる色です。世界中の多くの国で神聖な色とされ、白い動物は神の使いとして崇められています。純白はきれいな反面、相手に繊細な印象や緊張感も与えます。一般的に白のイメージが強い病院の内装や看護師の白衣も、最近ではパステルカラーを取り入れ患者の緊張感を和らげています。

白が好きなのは、純粹で正義感の強い完璧主義者。警戒心が強いところもありますが、高い理想に向かって努力を惜しまないタイプです。

リセットとスタートの色

「白紙にもどす」という言葉があるように、白は物事を整理し、新しいスタートを表す色です。白いアイテムが気になる時は、仕事や人間関係で大きな転機を迎えているのかもしれませんが、白い衣装の代表であるウエディングドレスは、花嫁の純潔を表すとともに新しい人生の始まりを表しています。

白は、すべての色を含む「光の色」と言えます。真っ白なキャンバスには、どんな色でも描くことができ、あらゆる可能性を含んでいるのです。

真っ白なインテリアは緊張感を感じるため、素材を工夫するなどデザインで表情をつけよう!



正しい白の使い方

白はどの色とも相性がよく、フォーマルでもカジュアルでも使える万能色。
純白は警戒心や緊張感を与えるので、少し色味のあるオフホワイトやアイボリーがおすすめです。

パールやムーンストーンなどの白い石は、心を整えネガティブな感情を退けるお守りとしての効果も。



白い靴や白いバッグで、身も心も軽やかに。体が重い時や、気持ちが乗らない時に取り入れよう。

身近なお金のギモンに役立つ

マネーコラム⑧

八ツ井 慶子さん

生活マネー相談室 代表/ファイナンシャルプランナー

専業主婦にも身近な存在に 確定拠出年金の適用拡大

○来年より適用範囲が拡大

平成29年1月、確定拠出年金(DC)の個人型で加入適用者の範囲が拡大されます。DCとは、公的年金に上乗せして給付が受けられる年金制度です。DCには企業が従業員向けに導入する「企業型」と、個人で加入する「個人型」があります。今回、これまで個人型DCに加入できなかった公務員や専業主婦などへも適用範囲が広がります。

個人型DCでは自ら掛金を拠出し、運営管理機関の金融機関が揃える運用商品の中から選んで運用します。元本確保型のものからリスクの高い商品まで、ラインナップはさまざま。自分のリスク許容度に合わせて選びます。ただし、積立では原則60歳まで引き出せず、長期運用が前提で、将来の受取額は運用成績次第になります。また、個人型では加入手続きや口座管理等に一定の手数料がかかります。

○税負担の軽減がメリット

DCのメリットは税制面の優遇です。毎月拠出する掛金は全額所得控除の対象なので、掛金に対する所得税・住民税の負担が減ります。所得税率は

所得額に応じて税率が変わるので、人によって恩恵を受けられる額は変わりますが、例えば所得税率5%の方が毎月2万円を積立てたとすると、年間で3万6千円分の税負担がなくなります(住民税は一律10%)。

また、運用期間中に発生する運用益には課税されないまま再投資にまわされます。通常では20%課税されますが、課税がないまま最終的に受け取る段階で課税対象となります。受け取る場合にも例えば60歳時に一括で受け取ると、退職所得控除といって、大きく課税されない仕組みを利用することが可能です。

○DCを選ぶ必要があるかを確認

ただし、専業主婦が利用するには注意が必要です。そもそも収入が課税されない範囲内であれば(無収入含め)、所得控除の恩恵は受けようがありません。ということ、個人型DCゆえにかかる手数料以上に運用益の非課税の恩恵がなければ、わざわざDCを選ぶ意味合いが薄れます。マイナスイ金利で運用が難しくなっている今、税制面の優遇だけで安易に選択せず、慎重に検討しましょう。

※1: Defined Contribution Planの略。

※2: 現在、復興特別所得税がかかっているため、正確には20.315%課税されている。

個人型確定拠出年金・メリットと注意点

メリット

- 拠出時、運用時、受取時に税制面で優遇される
- 運用次第で受取額の増加が見込め、積立型で将来の備えができる

注意点

- 60歳まで引き出せない長期運用型
- 受取額が上下するリスクがある
- 手続きや口座処理で手数料が必要



安代さんと一緒にLPガスを安全に使おう!

安代さん

夫と子どもの3人家族。共働きで毎日忙しいながらも、家事や育児をがんばっている。

ガス警報器の使い方って?

安全のためにと、万ーに備えてキッチンにガス警報器を設置することにした安代さん。今回は、ガス警報器の取扱いについて考えてみましょう。

Q1 ガス警報器を一度設置すれば、ずっと使い続けても大丈夫?



Q2 リビングで休んでいると、キッチンでガス警報器が鳴りました。すぐにとるべき対処法は?



ご不明な点がございましたら、弊社までご連絡ください。

みんなで楽しく!

もちがいの探し

左の絵と右の絵では、違うところが5個あります。さあ、何個見つけれられるかな?



※このページの答えは裏表紙にあります。

お参りの楽しさ倍増

御朱印集め、はじめよう!

最近女性を中心に人気を博しているのが、御朱印集めです。洗ひ梵字から、アートなイラストまで… 見て楽しい、集めて嬉しい、そして一生の思い出になる、御朱印の楽しさを紹介します!



スタンプとともに、墨書で、寺社名、梵字、参拝日などが記入されます。

❁「御朱印」ってナニ?



お寺や神社へ参拝した証として、専用のノートである御朱印帳にいただく手書きの印が御朱印です。御朱印はお参りした寺社のご利益を得られるお守りと言われ、社務所等に300円程度で授与してもらえます。印はその寺社の縁起に関わるものが多く、中にはアートと見まがうデザイン性の高いものもあります。

ココが楽しい! 御朱印集め

世界に1つ! ❁自分だけの御朱印が貰える

寺社によって様々な御朱印ですが、同じ場所でもらっても書き手によってその味は千差万別。1つとして同じものはありません。期間限定で印の色やデザインが変わるなど希少なものもあり、収集魂をくすぐられます。

千差万別! ❁集めて楽しい御朱印帳

御朱印に負けず劣らず種類が豊富なのが御朱印帳。中には御朱印帳集めに熱中する人もいられる程です。寺社や文房具店で入手可能で、寺社によっては御朱印帳がスッポリ入る専用袋もあります。



大迫力の梵字、雅な和歌、ユニークな神様のイラスト… 素敵な御朱印の寺社を探すのも一興です。



天の川や家紋、寺社をあしらったシンプルなものや、花などの可愛い絵まで多種多様です。

御朱印集めのマナー

御朱印だけを目当てに行くのではなく、お参りすることが寺社めぐりの趣旨です。また、時期や書き手によって内容が異なることを、醍醐味と思える心の余裕をもって楽しみましょう。