



## 爪マッサージでリフレッシュ!

ハンドマッサージは聞いたことがありますが、爪のマッサージってご存知ですか? 爪の生え際には、「せいけつ」というツボがあり、そこを刺激することで、自律神経の副交感神経を刺激して心身ともにリラックスでき、さまざまな効果も期待できます。マッサージは、1つの指につき、10秒程度で十分だそうですので、ちょっとした時間に気軽にできるところが良いですね。諸説ありますが、手について、親指は、呼吸器系の不調やドライマウスなど、人差し指は胃腸のケアに、中指は、耳の不調、小指は冷え性や頭痛など。薬指は、心と体が活動的になる交感神経が優位になるので、リラクゼーションを求めるならやらない方が良いそうです。また、足指も同様の効果が期待できるので、お家でゆったりやってみるのも良いですね。



## 真空パックの食品の保存にご注意

カレーやパスタソース、スープなど、真空パックの食品は、保存がきくので重宝しますね。しかし、同じカレーやパスタソース、スープなどでも、真空パック食品には2種類あり、それぞれ、保存方法が違うので、注意が必要です。「レトルトパウチ食品」は、高温加熱した食品を殺菌し、密閉しているため、常温保存でもOK。防災にも役立ちますね。しかし、「チルド食品」は、調理した食品を0度前後の低温で輸送して販売しているもの。スーパーなどの売り場で、冷えた状態で売っていて購入しても、いざ家に帰ってみると、見た目が似ているので「レトルトパウチ食品」と勘違いして常温保存してしまうことがあるそうです。すると、大変! ポツリ菌が増殖し、食中毒などの恐れがあります。チルド食品には、必ず、「要冷蔵」などと書いてあるので、購入した際には、必ず表示を再確認して、正しく保存し、美味しく食べましょうね。

## 圧縮袋や分厚いメッシュの洗濯袋で整理整頓!

100円ショップは圧縮袋や厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットが充実! デザインやサイズが豊富です。圧縮袋は、掃除機を使わずくると巻いて空気を抜き、空気が逆流しないタイプもあるので、セーターや防寒着などを手軽にまとめられます。ちなみに洋服や布製品を入れるなら、入れる前に乾かしましょう。厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットは、外から中が見えにくいので、ジムや温泉で着たものやタオルを入れて持ち帰るのにおすすめ。通気性も良いので、マフラーなどのファッション小物や、ぬいぐるみの収納にも重宝します。また、どちらも旅行におすすめ! 圧縮袋はかさばるニットなどが省スペースに収納でき、メッシュの洗濯袋は旅行先で着る服などを入れ、帰りは着用済みの衣類を入れて、そのまま洗濯機に入れて便利です。



## 女性のファッション、メンズサイズが人気!

最近、ゆるっとしたファッションが人気。気になる体形カバーができることも嬉しいですね。そこで今、注目を集めているのが、メンズサイズです。ニットやパーカー、ブルゾンなどが特に人気。今季はふわもこ素材の服が男女ともに流行しているので「かわいい!」「むしろ、メンズのこの服が好き!」という感じで、大手ファッションメーカーのホームページにあるメンズの洋服の口コミに多くの女性が投稿したり、SNSでメンズアイテムを取り入れたスタイルを紹介する女性が続々! 雑誌でも特集が組まれるほどです。小柄な女性は、メンズのSサイズなら大きすぎず、ゆったりとしたシルエットで楽しめます。高身長の人なら、メンズのMやLサイズを楽しむという人も。メンションナーまで足を伸ばせば、ファッションの幅が広がるかもしれませんよ!



## 六曜の意味ってご存知?

私たちの身近にある暦の六曜。それぞれの意味をご存知ですか? 「大安」は、「大いに安し」ということで、「万事において良い」という意味。「仏滅」は、「仏も滅するようない」ということで、「万事に凶日」という意味。勝負事やお祝い事は避ける日と言われています。このあたりは、おなじみですね。「友引」は、「良い事も悪いことも友に影響する」という意味。葬式などは避けるという習慣があります。一方で、結婚式は吉ですが、11時~13時は凶と言われているので、その時間はさけたほうが良いようです。「赤口(しゃっこう)」は、火や血を連想させることから、火事やケガに気をつけるという意味。しかし、友引と逆で、11時~13時は吉だそうです。「先勝(せんしょう)」は、「先ずれば勝ち」という意味で、まさに午前中が吉という意味。「先負(さきまけ・せんぷ)」は、先勝の逆で、午後が吉という意味。急がず待つのが良いと言われています。

## 取り出し口付きの収納ボックスが使える!

100円ショップで手に入るさまざまな収納ボックス。分類収納に便利ですよ。それをさらに進化させた取り出し口付きの収納ボックスをご存知ですか? これがいろいろ使えます。平置き型のボックスなら、不織布の使い捨てマスクの収納に便利。柔らかい素材なので、そのまま1つずつ取り出すことができます。また、排水口や三角コーナーなどの水切りネットもおすすめ。使い捨てのポリ手袋にも使えますよ! 縦型のボックスもあり、ゴミ袋やジッパー付き保存袋の収納に重宝。ゴミ袋を2つ、または4つに折って入れれば、1枚ずつ引き出せます。デザインや色を揃えて、ラベリングをすれば見た目もすっきり。サイズもさまざまなので、ぜひチェックしてみてくださいね。



## 住まいのスッキリ!! “収納”術

少しの工夫でおうちが快適!

### 片付けで得られる3つの効果

時間がなくて家の片付けができない……というお話をよく聞きますが、実は片付けをすると、時間的、経済的、精神的な効果が得られます。

#### ①時間的な効果

探し物は時間の無駄。片付けてどこに何があるか把握しましょう。

#### ②経済的な効果

見つからないからと同じ物を何度も買うのはお金の無駄遣い。食品もストックを把握できていないと賞味期限が過ぎてしまうので要注意です。

#### ③精神的な効果

必要な時に必要な物が見つからないのはイライラの原因に。片付けると探し物のストレスが軽減されます。

3つの効果で暮らしの質も向上するはず。ぜひ片付けを始めてみて!



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



イラスト: 福井典子

野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってお片づけサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>



# 地図記号が新しく追加。防災に生かそう！



国土院が9月に新しい地図記号「自然災害伝承碑」を導入しました。過去に起きた津波、洪水、火山災害、土砂災害などの自然災害の情報を伝える石碑やモニュメントを表す記号です。

これは、**地域防災に役立てることを目的**とし、全国の自然災害伝承碑の位置や内容を自治体と連携して集めて、地図上で公開しています。

電子版の「地理院地図 (<https://maps.gsi.go.jp>)」で、この記号をクリックすると、過去にこの場所でどんな災害があったかがわかります。「過去の教訓を生かす」という取組は、地域で行ってほしいですね。一度お住まいの地区の地図を見ておくことをおすすめします。



概要	
碑名	水害之碑
山名	洪水・土石流 (1907年7月15日)
災害種別	洪水・土砂災害
建立年	1909
所在地	広島県広島市安芸区矢野 第五丁目 (矢野集会所付近)
沿革	明治40年(1907) 7月15日に発生した豊前田害について、豊前田村の種子・地蔵の位置、世世に伝えるべきという石碑建立の意図などが記されています。
写真	

## ＜最近できた地図記号＞

左は「風車」、右は「老人ホーム」です。現在の生活に沿った記号が追加されています。



# 高断熱複層ガラスで 冬の室内を暖かく



室内側のガラス面に Low-E 膜をコーティングした高断熱複層ガラス

冬の寒い日、暖房をつけているのに部屋がなかなか暖まらない、と感じたことはありませんか。原因のひとつに窓から暖かい熱が逃げていることが考えられ、窓を複層ガラスにすると、窓から逃げる熱が少なくなります。複層ガラスとは、二枚のガラスの間に空気などの気体をはさみこんだガラスのこと。断熱性が高くなるため、暖房の効きがよくなります。

高断熱複層ガラスという、もっと断熱性の高いガラスもあります。高断熱複層ガラスは、室内側のガラス面に LOW-E 膜という金属膜をコーティングしてあります。LOW-E 膜が熱の伝わりを抑えるため、断熱性が2倍になります。寒さ対策のひとつとして、窓ガラスの見直しを検討してはいかがでしょうか。



■企画・編集・発行■

## 株式会社 住まいのユウケン

〒007-0850

札幌市東区北 50 条東 7 丁目 7-8 第 2 北舗ビル 1F

無料通話 0120-770-071

F A X (011)-743-6405



住まいのユウケン

検索



間違いさがし答え：①女の子の靴 ②女の子の服 ③切り株の数 ④ブランコ ⑤男の子の上着

# あなたの住まいのリフォーム度

今の住まいにとってリフォームすることが最適ですか？ 家族構成などの変化によるタイミング？

住まいへの不安がありますか？

実際にリフォームした人の理由をチェックリストにしました

あてはまる項目があれば、リフォームについて検討するスタートの目安です。



## ライフステージの変化

- 🕊 子供のための個室が必要になった。
- 🕊 子供が独立して家を離れた。
- 🕊 親と同居することになった。
- 🕊 同居している親の足腰が弱ってきた。



## 今の住まいに対する不満

- 🕊 収納スペースが足りない。
- 🕊 部屋全体が暗い。
- 🕊 家族でくつろげる場所がない。
- 🕊 来客にプライベート部分が見える。
- 🕊 家事動線が複雑。
- 🕊 浴槽が狭く、足が伸ばせない。



## 家の老朽化

- 🕊 床がきしむ。
- 🕊 外壁にひび割れがある。
- 🕊 雨漏りがする。
- 🕊 設備機器が耐用年数を超えている。
- 🕊 キッチンのシンクに傷がある。
- 🕊 浴槽が水漏れをする。



住まいのユウケンは  
こんな工事して  
ます。

- 外壁工事 ●サイディング ●屋根工事 ●雨漏り・すがもり ●スノーダクト ●屋根改修
- 増改築工事 ●間取り変更 ●断熱・結露 ●耐震工事
- 浴室工事 ●台所工事 ●トイレ工事 ●給湯ボイラー ●配管工事 ●排水工事
- 塗装工事 ●窓サッシ取替 ●玄関ドア ●玄関フード ●内装工事 ●内部改修工事
- バリアフリー ●左官タイル ●建具工事 ●エクステリア ●断熱サンルーム ●防水工事
- 舗装・土木 ●建具一式 ●網戸取替 ●営繕工事 ●門塀・土留 ●物置工事
- 他の工事

◎小さな工事・大きな工事まで工事を承っています！！