



FORSENSE
FOR YOUR SENSE

相互住宅株式会社

〒290-0054
千葉県市原市五井中央東1-8-1

TEL 0436 (24) 7710
FAX 0436 (24) 7869

2009
2010
2011
2012

今日は何の日?
～毎日が記念日～

2月

猫の日(2月22日)

222と猫の鳴き声「ニャン・ニャン・ニャン」との語呂合わせで決められた日で、猫の日制定委員会が1987年に制定しました。この日は、猫のコンテストなどの行事が行われるそうです。ちなみに昨年、ペット保険を取り扱うアニコム損害保険が発表した「猫の名前ランキング2011」では、総合ランキング1位となった猫の名前は「モモ」、2位以下には「レオ」「ソラ」「ココ」などが続いたということです。

おうちがしあわせ ～100円ショップを上手に活用～

豊富な品揃えで、今やどこでも大盛況の100円ショップ。大きな100円ショップに行けば生活用品で見つからないものはないと言っていいほど。でも、100円だからと言って、全部がお買い得というわけではないかもしれません。100円ショップを上手に利用して賢いお買い物方法を見つけましょう。

100円ショップを上手に利用するポイント

■衝動買いはNG

「どうせ100円だから」と、どんどん買ってしまおうとくっような金額になってしまいます。一般的なお店よりも高い商品もあるので要注意。

■素材や容量を見極めて

目で見たり、持ってみたり、実際に確かめてから買いましょう。すぐに壊れてしまったり、一般的なお店で売られているものよりも容量を少なくしてある商品もあります。「安物買いの銭失い」にならないように気をつけましょう。

■サイズはきちんと測る

収納に使いたいカゴ類や小箱などはサイズをきちんと測りましょう。安くてもサイズが合わなければ意味がありません。

■色や形を統一する

食器や文具ファイル、プラスチック製品やタッパー類など、同じ色や形で統一すると収納時もスッキリします。

■オリジナルの小物づくりに便利

籐カゴと布を組み合わせた小物入れを作るなど、ちょっとした工夫でオリジナル小物ができます。ハンドメイド初心者にもおすすめです。

■季節のおすすめ商品も充実

冬は防寒具、夏は暑さ対策グッズなど季節にあった商品も充実しています。また、季節に合った飾り物なども豊富。飾り物なら、1年のうち短期間しか使わないものなので100円グッズで十分に補えます。



ホットなニュースをお届け!

相互住宅株式会社

スマイル! smile for your life!
住まいる通信 2月号

発行日24年2月1日

目次:

けんこうライフ	1
家づくりのワンポイント アドバイス	2
にほんの縁起もの	2
ようこそ住まいる家	3
住まいるのヒント	3
今日は何の日	4
おうちがしあわせ	4

住まいる通信が不用の方は、お手数をお掛け致しますが連絡お願い致します。

電話 0436-24-7710
FAX 0436-24-7869
mail sgjt@info.co.jp

2月といえば、節分やバレンタインデーがありますね。私の実家の節分は、兄弟の誰かが鬼のお面を被り、父が「鬼は外、福は内」と隣のお宅にも聞こえそうなくらい大きな声で言いながら、各部屋に豆を撒いて鬼を外に追い出していきます。そしてその後、撒いた豆を拾い自分の年齢の数だけその豆を食べるという感じで、毎年行っています。子供の頃は、撒いた豆の拾い残しを後日踏みつぶしたり、豆を食べる時、1粒づつゆっくり食べてこれだけしか食べられないのかと心配していたのが印象に残っています。最近では、「あれ、何粒食べたっけ?」になってしまいました。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春の訪れとなります。ですがまだまだ寒いこの時期、体調管理をしっかりと行い、風邪を引かず頑張っていきたいものです。

さて、話は変わりますが私はつい最近、自分の部屋の照明をLEDのシーリングライト(調光・調色タイプのもの)に交換しました。以前使用していた照明は普通の蛍光灯のシーリングライトで光色は昼白色でしたが、LEDで電球色にしたところ、それだけで高級感がでて部屋の雰囲気がとても落ち着いた感じになりました。また調光もできるので、映画を観るときに部屋を暗めにして楽しむこともできます。LEDの照明に交換を検討されている方には調光・調色タイプのものを私はオススメします。最後に、バレンタインデーにはあまりいい思い出がないので、書きませんでした。(笑)

新築・建替えでお悩みの方がいらっしゃいましたら、是非、弊社「相互住宅」をご紹介いただければ幸いに存じます。ご紹介いただいた方がご成約された場合、ご紹介者様に弊社より僅かではございますがお礼をさせていただきます。スーパーせんと商品券5万円分を差し上げます。

けんこうライフ 【鉄欠乏性貧血】

貧血の多くは、鉄分の不足によって赤血球が正常に生成されないことが原因で起こります。貧血の80%以上は、この鉄不足が原因で引き起こる鉄欠乏性貧血と言われているので、特に女性の5人に1人がなっていると言われるほど多い貧血なのです。

《貧血の主な症状》

- ◇ 動悸や息切れ、めまいがする
- ◇ 抜け毛や枝毛が多くなる
- ◇ 口内炎や口角炎になりやすい
- ◇ まぶたの裏側が白っぽい
- ◇ 舌の表面がツルツルになっている
- ◇ 爪がスプーン状に反り返る(スプーンネイル)

【鉄の吸収を悪くするもの】

- ◆ タンニン……コーヒー・紅茶・緑茶に含まれる
- ◆ フィチン酸……玄米や食物繊維などに含まれる

【改善のポイント】

1日に摂りたい鉄分量としては、男性で100〜120mg、女性で15〜20mg。鉄の吸収率は約10%ということ考えると、実際に吸収されるのはわずか1〜2mgほどです。そのなかでも、ビタミンCは鉄を吸収しやすい形に変えると同時に、体内での鉄の利用をうながすという重要な役割をもっています。また、ビタミンB12と葉酸はともに赤血球のみならず血球すべてを造る際に欠かせない栄養素です。そのため、肉・魚や野菜などとバランス良く摂ることが改善のポイントになります。

家づくりのワンポイントアドバイス ～インテリアと色～

色の効果

重い、軽い、暖かい、寒いなど色を見て感じることはありませんか？そんな色の心理的効果はインテリアの中でも様々な効果をもたらします。

■軽い色と重い色

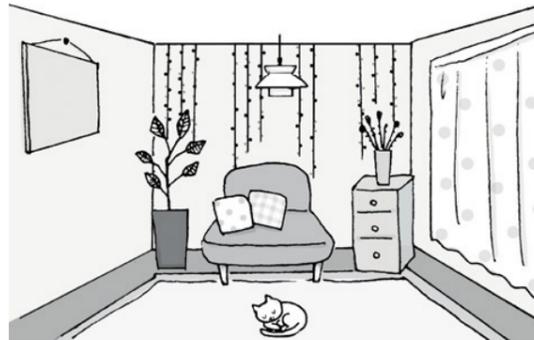
白と黒では、何となく黒の方が重く感じられるように、色には重さ感があります。よく用いられるエピソードの1つで、ある工場の商品を荷運びしている人達から「荷が重い」という不満が挙がり、黒色だった箱を明るい緑に変えたところ、「重い」という苦情がなくなったという話もあるそうです。

重い、軽いの印象は色の明度の高低によるもので、明るい色ほど軽く感じ、暗い色は重く感じられます。インテリアでは、この重さの感覚が重要で、一般的には重い色を床の方に使い、天井に向かう程軽い色にすることが配色の基本となっています。

天井が軽やかな色であれば、実際よりも高く感じられ開放感が出るからです。

また、インテリア全体のイメージを考える時にも重量感を考えることは大切です。落ち着いた重厚な雰囲気にした時には濃い目の重量感のある色を、反対に

ふわっとした軽快な雰囲気にしたい時には、明るい軽さを感じる色を使うと良いでしょう。



天井をなるべく高く見せる為には、白に近い色ほど効果的です。壁は天井と同色か天井より少し濃い色にすると開放感のある空間が演出出来ます。

白い天井は見た目が実際より10cm高く感じ、黒い天井は見た目が実際より20cmも低く感じられるとされています。



にほんの縁起もの ～招き猫～

縁起物の代名詞と言えば、招き猫。昔、猫は農作物や蚕を食べてしまうネズミを駆除してくれるため養蚕の縁起物でしたが、養蚕が衰退してからは商売繁盛の縁起物とされています。そんな招き猫は昔からの人気ものですが、いろいろな決まり事があるのはご存知でしょうか。

《招き猫の右手と左手》

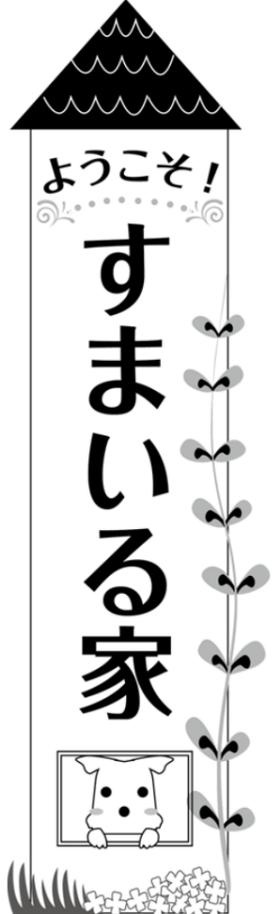
右手の上がっているものは金運を運び、左手の上がっているものは人のご縁を結ぶ力があると言われてます。両手を上げているものもありますが、欲張り過ぎとか「降参」を意味しているかで、あまり好まれないようです。二匹並べてペアで飾る時には、手が外側にくるように飾りましょう。

- ◇右手を上げている・・・金運、幸運を招く
- ◇左手を上げている・・・お客さんを招く
- ◇耳より手を高く上げている・・・遠くの福を集める
- ◇耳より手を低く上げている・・・近くの福を集める

《いろいろな色の招き猫》

招き猫の色は通常、白くて三毛猫のような茶色と黒の模様、というのが定番。でも現在では、風水が人気のためいろいろな色があるそうです。

- ◇三毛・・・幸運を招く
- ◇白・・・福を招く
- ◇黒・・・病除け、厄除け
- ◇金・・・金運を招く
- ◇赤・・・病除け、魔除け、無病息災
- ◇ピンク・・・恋を招く
- ◇青・・・家内安全
- ◇緑・・・合格祈願



住まいのヒント ～室内干しのポイント～

洗濯ものが乾きにくくなる冬、特に花粉も気になるこの時期は、洗濯ものを室内に干す日が多くなりますね。でも、部屋のあちこちに洗濯物がぶら下がっているのは何となくいい気分がしないもの。そこで、今回は、室内干しの洗濯物を早く乾かすポイントをご紹介します。

○洗濯物の間に空気の通り道を作る

室内干しで気にかけてたいのは、洗濯物の間に風が通るようにすること。洗濯物同士はなるべく間隔をあけて、出来れば厚手のものと薄手のものが交互になるように干すと乾きが良くなります。小物干しもピンチを全部使わずに、1つ置きに使うと風の通りが良くなります。

○干し方を工夫する

ズボン類は、ピンチハンガーなどを使い筒干しにすると、内側にも風が通り乾きが早くなります。また、ポケットのついた衣類は裏返してポケット部分を外側にして干しましょう。フード付きの服は逆さに吊るとフード部分の乾きが早くなります。

○干す前、干す時に一工夫

洗濯機での脱水が終わったら、乾いたバスタオルに挟んで押さえてから干しましょう。少し面倒ですが、これだけでかなり乾きが早くなります。また、干している洗濯物の下に新聞紙を敷くと水分を吸って、乾きが早くなります。

○扇風機を活用

冬でも扇風機やサーキュレーター風の洗濯物に直接あてるようにすると早く乾きます。暖房を効かせた部屋の場合は、天井に溜まった暖かい空気が循環するので、エアコンの効率も上がりますよ。

効率が落ちてしまいがちな冬のお洗濯。小さな工夫の積み重ねで快適に手早く済ませましょう。

