



**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~

11月

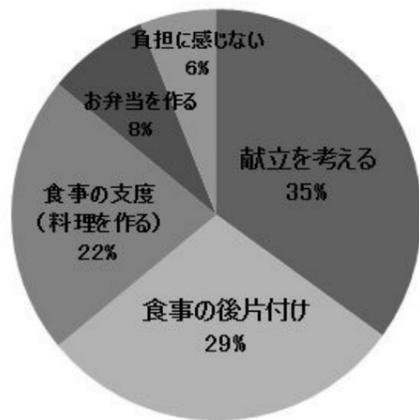
いい風呂の日(11月26日)

11月26日は「いい風呂の日」です。  
11月下旬になると、お風呂でゆっくり温まって疲れを取りたいという人が増えることと、11と26で「いい風呂」と読む語呂合わせから、日本浴用剤工業会が制定しました。入浴剤の効用と普及拡大をPRすることを目的に毎年様々なキャンペーンを行っているそうです。  
11月は、この他にも「いい〇〇の日」というユニークな記念日がたくさんありますよ!

## おうちがしあわせ ~家事の負担感じていますか?~

生活していく上で毎日必要な家事。負担に思う事も多いですね。住まいの情報サイト「おうちくらぶ」では、既婚女性を対象に「家事」をテーマにしたアンケートを実施しました。  
まず、日常の家事について、どの程度負担を感じているかという質問に対しては「非常に負担に感じている」...23% 「ある程度負担に感じている」...53% となり、8割近い女性が家事を「負担」と感じていることが分かりました。  
家事の中でも特に負担に感じるワースト10は、このような結果になっています。

家事全体の中では「食事の支度」がワースト1でしたが、炊事に絞った質問では、負担に感じることは下図の様な結果になり、1位は「献立を考える」でした。



献立を考える事が負担な理由としては「毎日違う献立・栄養バランスの良い食事・家計を考慮し食材を使い切ること...等が大変」といった回答が多く、家族の健康や幸せを願い、日々努力している姿が伺えます。



1位	食事の支度(料理)
2位	掃除全般
3位	お風呂掃除
4位	洗濯全般
5位	食事の後片付け
6位	アイロンかけ
7位	部屋の掃除
8位	掃除機を掛ける
9位	トイレ掃除
10位	洗濯物干し

ホットなニュースをお届け!

相互住宅株式会社

# 住まいる通信 11月号

発行日2012年11月1日

目次:

美味しい薬ご飯	1
家づくりのワンポイント	2
にほんの縁起もの	2
ようこそ住める家	3
住まいのヒント	3
今日は何の日	4
おうちがしあわせ	4

朝夕冷え込む季節になりましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。さて、最近、私は休みの日に趣味で料理をしているのですが、料理をして主婦の方達の苦勞がほんの少しだけ分かったような気持ちになりました。

家計をやりくりしながら、食材を買ってそれをロスなく使いきるように毎日の献立をたてていくというのは非常に大変なことだと思います。子供の頃、母がよく「今日は何が食べたい?」と聞いてきたのを思い出します。私は「何でもいいよ!」と、良く言っていました。その回答が一番ダメな回答だったなと思い知らされます。この間の休みの日、私はテレビで「アクアパッツァ」という料理を紹介していたので、それを作りました。「アクアパッツァ」は魚介を白ワインで煮込む料理で、私はメカジキ、アサリ、トマト、ニンニク、で作りました。まだ、手際が悪いので、時間がとてもかかってしまいますが、結構おいしくできたので、また作ってみたいと思います。

新築、建替で、お悩みの方がいらっしゃいましたら、是非、弊社「相互住宅株式会社」をご紹介頂ければ幸いに存じます。ご紹介頂いた方が、ご成約された場合、ご紹介者様に僅かではございますが、お礼をさせていただきます。地元スーパー商品券5万円分を差し上げます。

ニュースレターが不用な方は、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 ファクス 0436-24-7869  
メール info@sgjt.co.jp



## 美味しい薬ご飯 ~不眠~

不眠症の原因はストレスによって神経が高ぶってしまったり、眠りが妨害されてしまったり、またうつ病などの精神疾患、何らかの病気などが考えられます。眠ろうとすればするほど眠れないといった悪循環に陥りやすいため、まずは気持ちを落ち着かせることが大切です。

イライラなどを抑えてくれる効果があるカルシウムや、セロトニンという眠りに導かれるように脳を作用する働きがある成分が含まれていたりするので、不眠症には最適な食品だと言えます。

レタスには催眠作用、鎮静作用があるために不眠症に効果が期待できます。ただしレタスは食べ過ぎると体を冷やしてしまいますので4分の1個くらいを目途にします。

セロリ特有な香りは精油成分によるもので、鎮痛鎮静効果があり、精神の興奮を沈め、ストレス解消、不眠解消に役立ちます。

〈小豆〉

小豆には精神を安定させるビタミンB1が豊富。またマグネシウムが含まれていますが、カルシウムはマグネシウムがないと機能するのは難しいので、カルシウムを多く含む牛乳とともに摂ると不眠に効果があります。



【美味しいレシピ】

《ホット豆乳ミルク》

◇豆乳...100ml ◇牛乳...100ml

◇ハチミツ...適量

◇豆乳と牛乳を鍋に入れ、弱火で温めます。

◇好みでハチミツをいれて完成!

## 家づくりのワンポイントアドバイス ～水まわりのリフォーム～

### トイレに合う床材は？

ここ数年、住宅のリフォームが人気です。特に「キッチン」「お風呂」「トイレ」など、毎日使用する水周りは劣化も早く、また、機能的な設備が続々と登場する為、リフォームの要望が多い場所です。

トイレのリフォームの際に多い悩みは「床材」。

トイレの床は水だけでなく、アンモニアや洗剤の飛び散りも多いので、通常の床材では変色や腐食が起こってしまいます。

### ■トイレもやっぱりフローリング？

トイレも他の部屋同様、「フローリング」にしたいという要望は多いですね。

基本的に木製品は水に弱いので、通常のフローリングはアンモニアや洗剤が付くとシミになってしまいます。トイレの床をフローリングにしたい場合は、アンモニアや洗剤、薬品などに強い「高耐久フローリング」を選ぶと良いでしょう。

### ■最近人気の大型セラミックタイル

最近では、光触媒を利用した、匂いをおさえる「大型セラミックタイル」が人気です。一番汚れやすい便器廻りを1枚ものの大型セラミックタイルで覆うと、継ぎ目もなく掃除も簡単です。

### ■質感と高級感のあるタイル

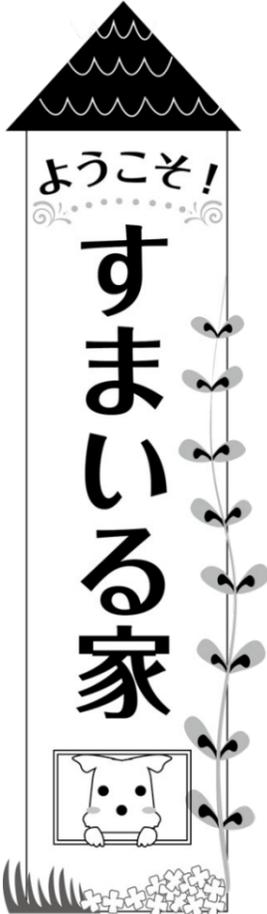
トイレの床材では「タイル」も人気です。タイルの良さは、何と言ってもその質感と高級感です。また、デザインだけでなく、耐摩耗性などの丈夫さと寿命が長いのも魅力になってきます。ただし、目地は汚れが気になるので、汚れの付きにくいタイプを選ぶと良いでしょう。

### ■デザインも豊富でリフォームが楽なCFシート

値段も安くリフォームしやすいのは、クッションフロアシートと呼ばれる長尺塩ビシートです。ビニールなので水拭きも出来て掃除も簡単。ビニールっぽさを抑えたマットな質感のものもあり、色柄も豊富なので、貼り方により様々なインテリアを楽しむ事ができます。

トイレは、お客様にも使って頂く機会が多いスペース。清潔で快適な空間を保ちたいですね！

トイレの床には他の部屋とはまた違う機能が求められています。  
・アンモニア、洗剤、水に強いのか？  
・掃除がしやすく、いつも清潔に保てるか？  
などをよくチェックしましょう！



## 住まいのヒント ～お部屋を広く見せるコツ～

部屋自体を大きくするのはお金もかかって大変です。新しい収納家具などを買わなくても、簡単に人の目の錯覚や感覚で、部屋を広く見せる裏技があります。目の錯覚を上手に取り入れて「広く」見せるコツをつかみましょう。

### ■「視線の抜け」を作る

部屋に入ったときに視線が奥まで通ると、開放感を与えます。家具などで部屋の間仕切りをする場合は、「視線の抜け」を遮らない低めの家具を選ぶと、すっきりとした部屋に見せることができます。

### ■壁紙・家具・家電の色は揃える

色がバラバラだと一度に色々なものが目に入って狭く感じてしまいます。基本的に明るい色の方が広く見えます。部屋の色は白やベージュなど明るいものが多いです。また壁に飾るものを壁より明るい色にすることによって、壁を奥の方にひっこめて見せる効果があります。

### ■鏡を活用

室内に大きな鏡を置くと、対面が映りこんで空間に奥行きが生まれ、実際よりもずっと広く感じます。部屋の一番きれいな部分が映りこむ位置を選んで置きましょう。戸外の眺めがいいなら、外の景色を映りこませるように置けば、一層開放感ができます。鏡を選ぶ時は、フレームの色や素材を他の家具と合わせると良いでしょう。

### ■柄は小さな柄を選ぶ

狭い部屋では大きな柄は避けたほうが良いでしょう。大きな柄は部屋をより狭く感じさせてしまいます。狭い部屋の場合、無地の壁紙を選ぶ方が無難です。でも、どうしても柄のクロスを使いたい場合は、小さな柄を選ぶ方が良いでしょう。

### ■グリーンを置く

鮮やかなグリーンが部屋を明るく見せてくれます。また、植物の持つ立体感と躍動感が、お部屋に奥行きをもたらしてくれます。観葉植物ならアイビーやポトスなど、丈夫で手間がかからないものがオススメです。



## にほんの縁起もの ～犬張子～

犬張子は犬をかたどった張り子のおもちゃです。安産の縁起物や子供の魔よけとして伝えられてきました。それは犬のお産が楽だと言われているからだとか。関東ではお宮参りの時に親類や知人が贈り物にすることが多く、関西では東犬(あずまいぬ)とも言われているそうです。

### ■犬張子の由来

江戸時代後期に縁起物の郷土玩具として発達しました。平安時代では神社、お寺などの前に狛犬(こまいぬ)が置かれ、形は犬のようなものと、唐獅子風のものがあります。獅子や狛犬は穢れを祓うと信じられており、後の犬張子の原型となったといわれています。



### ■2種類の犬張子

《でんでん太鼓を背負った犬張子》  
でんでん太鼓には裏表がないことから、裏表のない子供に育つようにという願いが込められています。

《竹ザルをかぶった犬張子》  
「竹」と「犬」の文字をあわせると「笑」という文字になります。「天」という文字が犬と似ているので、天を犬と置き換えて「笑」となります。竹に犬という組み合わせは、「子供がにこにこ笑顔絶えず若竹のごとくすくすくと成長するように」という願いが込められています。