



# 通信住まいのお役立ち情報 2020年5月号

Smart House つうしん

新型コロナ禍で都市圏では緊急事態宣言も発令され、日本はかつてない試練の場に立たされているのかもしれません。そうはいつでも、パニックになって良いことはひとつもなし。いつ緩和されるのか状況が見えませんが、当たり前のできる事を日々続けるしかないですよね。おうちでできる、出来るだけお金かけない楽しみを皆さん工夫されているようです。早く事態が収束することを願いながら、住まいのお役立ち情報は皆様の健康生活を応援します。

## モノを増やさず目線で変えよう☆簡単模様替えで気分転換

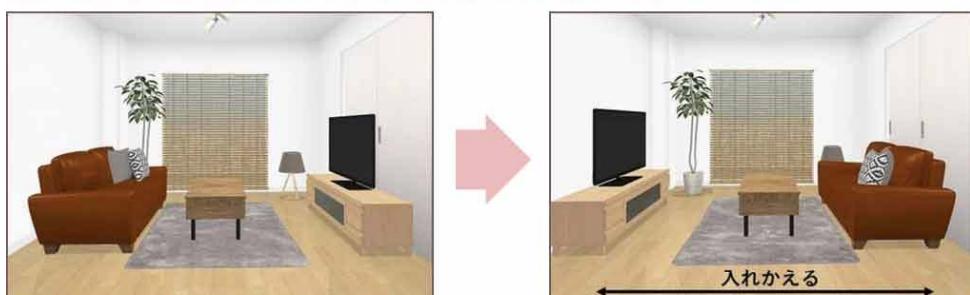
今年の大型連休の過ごし方はおよそ約54%の人が自宅で過ごすとインターネット調査で答えました。  
(2019年度の20歳以上を対象にした調査では1位が自宅で過ごす28.8%、2位が海外旅行22%、3位が買い物19.5%／エアトリ調査)  
自宅で過ごすといったら…そう、まず思いつくのは模様替え。ついでに、普段やらない部分のお掃除もしてみたり。部屋の模様替えは家具のレイアウトやインテリアを少し変えるだけでも気分転換ができるので良いものです。

### 家具の向きを変えるだけ模様替え



部屋のレイアウトは大きくかえずに、家具の向きをかえてみましょう。いつもと違う視線になるだけで気分転換になります。ダイニングテーブルは家事効率を考えるとキッチンの近くにレイアウトしておきたいもの。なかなか大胆に移動ができません。ですので場所を移動せずに向きだけ変えてみましょう。食事中の景色がいつもと変わり、新鮮な気持ちに。ソファは窓やドアなど出入りする場所の前に置くこともできず難しいですね。右端のような配置にするとダイニングやキッチンにいる人とのコミュニケーションが取りやすくなります。

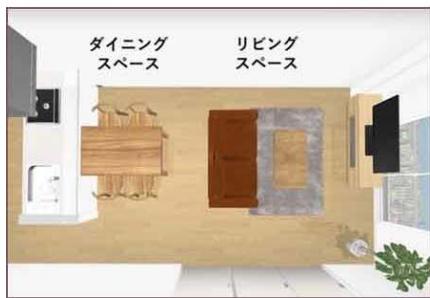
### 家具の配置を入れ替えるだけ模様替え



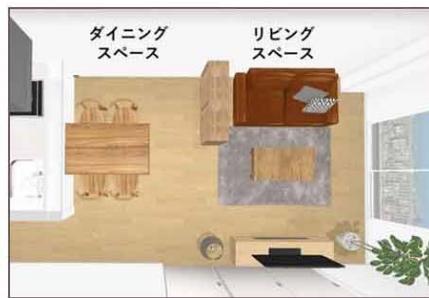
テレビ台とソファの位置を入れかえるだけで部屋の中で見える景色が変わります。大きめの観葉植物は自然と目が向く場所なので、置き場所を変えても雰囲気ガラリ。

※テレビ台は配線移動が大変なので、必ず事前に確認してから動かします。

### 部屋をふたつに分ける模様替え



Aタイプ



Bタイプ

ソファの向きでリビングとダイニングを分けて、食事をとる空間とくつろぐ空間をわけるAタイプ。収納家具でリビングとダイニングを仕切るBタイプ。部屋を完全に仕切る必要はなく、圧迫感が出ないよう、背面もキレイなデザインの低めの収納家具を間に配置します。

※部屋が狭く見える可能性があるので事前にシミュレーションをしっかりと。



## インドアで新しい趣味見つけちゃおう8選☆

家から出たくない雨の日や、なんだか今日はお出かけに気乗りがしないという日ってありますよね。たまにはTVをぼんやり見てるのもいいけど何か違う事もしてみたい。そんなインドアな日におすすめの暇つぶしや遊びのアイデアについてご紹介します。



### ①コーヒー・紅茶

いつも飲んでいるコーヒーが美味しく淹れられたら素敵だと思いませんか？品種にこだわってみたり、淹れかたを工夫したり。ラテアートにチャレンジも楽しそうです。紅茶が入っている缶も可愛いものがあるし、ハーブティーなどには様々な効果があるので体調に合わせて美味しく淹れられるように練習してみるのも♡ ホームパーティーが開けるその日までにおもてなし練習！



### ③筋トレ

暇すぎてゴロゴロしていると気になってくるのが脂肪。筋トレを趣味にしてしまえば健康にも良いですね。腕立て伏せ、腹筋、柔軟体操…色々ありますが例えば、Nintendo Switchのゲーム「リングフィットアドベンチャー」はフィットネスしながらゲームも楽しめるという、今人気爆発しているゲームです。体を動かすのが苦手…という人もゲームに引き込まれて自然と体が動きそう。



### ⑤折り紙

折り紙というと子供の遊びのようですが、実は奥が深く愛好者も多いようです。まず紙にもさまざまな種類があり、選び始めるときりがありません。折り方も様々で、どんなものを作ろうか考えるのも楽しい。休校中のお子さんと一緒に遊べる、年齢問わず楽しめる遊びです。指先をよく使うのも、脳への刺激になって良いもの。完成品はインテリアとしても！



### ⑥ファッションショー

ファッションが好きな人は室内でコーデの練習、ファッションショーを開催してしまうのも。衣類整理を兼ねて、衣替えを兼ねて。手持ちの服を改めて確認してみると、「あれ？こんな服持っていたっけ？」というものが出てくることがあるかもしれません。もう着ない服は人気フリマアプリ「メルカリ」で出品すればお小遣いになったり、またお気に入りを見つけて買えたりするかも…



### ⑦書道

趣味と実益を兼ねるもの、それが書道。綺麗な文字を書ける人はそれだけで印象がよくなります。手書きで字を書く機会は減りましたが、やはり重要な書類を書く時やちょっとしたメモを渡す時など、字が美しいと素敵だと思いますよね。ボールペンでも毛筆でも、字を書くことに精神を集中すると心が研ぎ澄まされる感じもします。写経なども良いかも。

### ⑧写真撮影、写真整理

最近ではインスタグラムなどのSNSの発達によって、写真を撮る機会や披露する機会も増えましたよね。スマホで簡単にプロ顔負けの写真が撮れるので、素敵だなと思ったそばからすぐに撮りやすくなりました。また、画像データをわかりやすく整理したり、プリントタイプの写真アルバムを整理したり、過去に浸りながらなんてできるのも家にのんびり居る時だけかもしれません。



外出を控えないといけない今!!

学校がお休みになってしまい 家にいないといけない子供達と一緒に家族パーティーしちゃいましょう♪

## 型不要☆のっけるだけの簡単キッショパイ

Party!



具材を混ぜたらパイシートにのせるだけ!

簡単に豪華に見えるので、ちょっとしたおもてなしに♪

### 材料 (2人分)

冷凍パイシート 1枚

★卵 1個

★ポーションミルク(牛乳でも可)2つ(牛乳なら大さじ1)

★塩コショウ少々

◎ウインナー(ベーコンで作っても♪)2本

◎玉ねぎ 1/4個

◎ブロッコリー1/8房

◎ピザ用チーズ 50g

◎粉チーズあれば大さじ1/2

パセリ、黒胡椒、パプリカパウダーあれば適量



### 作り方

- 1 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、冷凍パイシートをそのままおいて全体にフォークで穴をあける。放置して解凍。
- 2 オーブンを180℃で予熱開始。  
玉ねぎはスライス、ウインナーは薄めの斜め切り、ブロッコリーは小房に切る。
- 3 ボールに★を入れてよく混ぜ、さらに◎を入れて全体になじませる。  
さつき穴あけに使ったフォークで作業すると洗い物が減ります♪
- 4 ③をパイシートの上にのせ、お好きな方はさらにチーズ(分量外)をのせる。  
180℃のオーブンで20分焼く。
- 5 焼きあがったらお皿に移し、パセリ、黒胡椒、パプリカパウダーなどを  
好みでふりかけて出来上がり♪



### たこ焼き器で簡単かわいい☆プチバーガー♪



### 材料 (40個分くらい)

★ホットケーキミックス 200g

★卵 1個

★牛乳 150ml

白ごま 少々

サラダ油 小さじ1

ベーコン、レタス、ハム、

プチトマト、チーズなど お好みで



1 挟みたい具材を、たこ焼き一個くらいのサイズに切っておく。(3cm角くらい)  
2 ★をよく混ぜて、生地を作る。

3 たこ焼き器を加熱し、サラダ油を刷毛やキッチンペーパーなどで薄く塗る。  
白ごまを3~4粒ずつ、各くぼみに入れる。

4 生地を流し入れる。くぼみの「3分の2くらいの高さ」まで。入れすぎ注意です!

5 焦げやすいので、弱火推奨。焼け具合を見て、下の面がほどよく焼けたら、  
竹串でクルッとひっくり返す。

6 焼けたら取り出し、高さを半分にスライスする。白ゴマがある方を上にし、具材を挟む。

7 ピックや楊枝を刺せばできあがり☆



# シバ ヒカルがゆく! ベランダ・バルコニー?? の巻

シバ ヒカルがゆく!

ベランダ・バルコニー??  
の巻



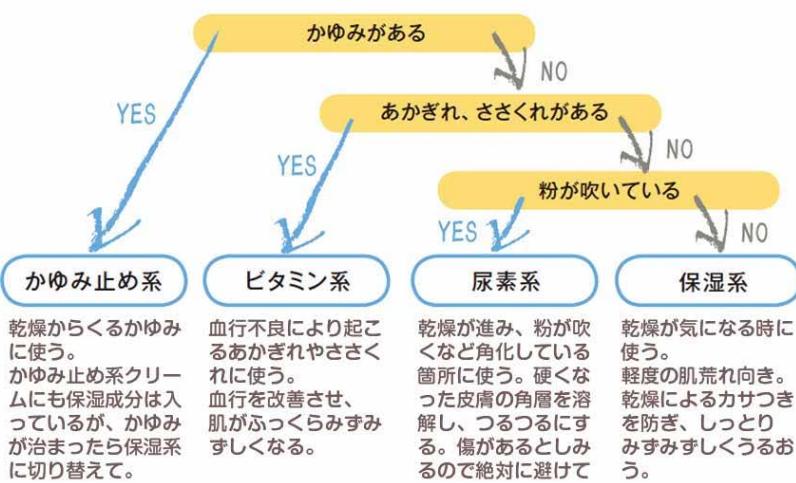
## 手荒れ予防に…正しいケアのしかた

連日の感染症予防で手洗いやアルコール消毒などをしても、普段以上に酷使している手。手荒れしないよう、ケアも大事に。

### 手の保湿バリアが壊れる5つのNG習慣

- NG習慣1. 熱いお湯で手を洗っている。
- NG習慣2. 手指が冷えている。
- NG習慣3. 手洗いのたびに石鹼を使っている。
- NG習慣4. 手洗い後しっかり水を拭き取らないことが度々ある。
- NG習慣5. 水まわりの掃除で手袋を使わない。

### 市販ハンドクリーム選びは正しくできる?



### “塗り”のテクニック!

ハンドクリームを使っているのに「肌がガサガサする」「乾燥感が抜けない」人は多い。使用するクリームが合っていないのかな…と考える前に! 実はクリームをつける“量”に問題があるのかも。皮膚科医とユースキン製薬の共同調査によると、両手に対する使用量が人さし指の長さ1/6という人が最も多かったという。医師が推奨する肌に“効く”量の目安は**その2倍**。塗る頻度は**1日に3回が目安**だそうだ。

ハンドケアのコツは「たっぷり塗る」→「押さえてなじませる」。

### 効果を実感できるクリームの使用量はたっぷり!

- 唇は綿棒の先に高さ1cm分。ぱってり厚塗りを実感する位が目安。
- 両手には人さし指の3分の1。症状がひどい所には重ねづけ。
- 片脚には人さし指1本分以上。
- ひざ頭から足首までの表面積は両手の約3倍あるため、使用量も3倍に。足裏とかかとはさらに重ね塗りを。