

# Smart House つろしん 通信住まいのお役立ち情報 2020年10月号

今年もまた猛暑でした。昨年に引き続き、台風も大型化しやすく、天気予報をソワソワと見る人が多いですね。どうぞ皆様ご安全にお過ごしくださいませ。  
住まいのお役立ち情報は皆様のハッピーな生活を応援します。

## しっとりとした秋のインテリア。ハロウィンもさりげなく。

オレンジ・パープル・ブラックカラーはウキウキしてくるハロウィンパーティーのイメージ。大人っぽいハロウィンは、モノトーン（白黒）が引き続き人気のようです。控えめにカボチャなどのモチーフ等を使うことで季節感を演出。おしゃれに秋らしさが簡単に呼び込めるアイテムはスキのような植物「パンパスグラス」。ふわふわとボリュームが出るので華やかに、ゴージャスに、かわいらしくもできて便利です。



華やかなパンパスグラスを中央において、左右対称に配置すると小物が多くても格調高く洗練された印象に。



白いサーキュレーター、ベージュのパンパスグラス、ライトブラウンのカゴ、ブラウンのミニテーブル…グラデーション使いが綺麗。



丸い鏡と植物がそこはかたなくお月見。暖かみを排除した色使いが、秋のしんとした空気感を感じさせます。



リースの中に、よくみるとカボチャが。松ぼっくりとカボチャのリースで、秋を迎える準備万端。



白黒のカボチャがチェスの駒のようで何ともゴージャス。壁を使って、お部屋の一角にハロウィンの風景が出来上がる…？



ハロウィンも文字ひとつだけで演出充分！秋らしいブラウンやタータンチェック、ファー使いのファブリックに変えるだけでも。

## 秋らしさを感じるアクセント雑貨



エアプランツ (キセログラフィカ)



ホワイトパンプキン



脚付きダイヤモンドカットグラス



パークピラーキャンドル



鹿の白角オブジェ



## 警視庁が教えてくれたライフハック！生活術の裏技

知らなくても生活に困ることはないけれど、知っているとな便利な「ライフハック」。日常生活のみならず、近年多くなっている自然災害での避難生活などでも便利に使えるテクニックを、警視庁警備部災害対策課がtwitterで教えてくれました。

### スマホを水や砂、汚れから一時的に守る方法！



警視庁警備部災害対策課 @MPD\_bousai



趣味の魚釣りでひと工夫。あらかじめ携帯電話にラップをひと巻きしていざ出港。海水でびしょびしょに濡れても、餌や魚で手が汚れても気にせず携帯電話のタッチパネルを操作することができます。もちろん通話も出来ます。降雨、降雪時にも携帯電話の防滴、防汚、防塵対策としてとても効果的です。



午前7:48 · 2017年11月10日



♡ 1.2万    💬 9,825人のユーザーがこの話題についてツイートして...

### 道具が無い時に取れたボタンの応急処置！



警視庁警備部災害対策課 @MPD\_bousai



急にボタンが取れて困った経験はありませんか？そんな時、生地裏側にボタンをあててボタン穴に生地ごと通すと一時的に留めることができます。生地の厚さや固さによっては難しいかもしれませんが、穴の大きいものだと簡単に出来ます。避難所や外出先など急な場面で知っておくといいかもしれません。



外れたボタンを生地の裏側にあてます。

表側に戻して、ボタンがずれないようにしっかり押さえます。

布ごと穴に通せば、留めることができます。  
※ 生地が伸びたり、傷む可能性があります。あくまで応急処置ですので、早めに外すようにしてください。

午前9:44 · 2018年12月20日



♡ 6,360    💬 3,241人のユーザーがこの話題についてツイートして...

### ハサミがなくてもビニール袋の口を開ける方法



警視庁警備部災害対策課 @MPD\_bousai



出先でお菓子の袋などを開けるのに、素手ではなかなか開けられず困った経験はありませんか？そんな時は10円硬貨2枚を使って簡単に開けることができます。写真のように硬貨で袋を挟み込み、スライドさせると簡単に開けることができます。避難所等でハサミが無い時などは知っておくと便利です。



午前7:27 · 2017年10月25日



♡ 15.8万    💬 10.3万人のユーザーがこの話題についてツイートして...

### 生ゴミの匂いをなくす方法



警視庁警備部災害対策課 @MPD\_bousai



生ごみのニオイ防止方法を試してみました。生ごみを新聞紙で包み水分を吸収させ、ビニール袋に入れるだけです。これで、実際に臭いが激減し、見た目も不快感がなくなりました。災害時は、ごみ収集が止まる可能性があり、生ごみが問題になることが考えられます。是非一度、お試し下さい。



①新聞紙を用意し、生ごみの水分を新聞紙に吸収させます。

②生ごみを包んだ新聞紙をビニール袋に入れ、しっかり密閉してからゴミ箱に捨てましょう。

午前7:58 · 2019年1月30日



♡ 4,300    💬 2,448人のユーザーがこの話題についてツイートして...

# レンジでチン＆坊ちゃん南瓜のオープン焼き



中身に豚の挽肉を詰めてオープンで焼きました。  
ボリューム満点、ビタミンAと食物繊維たっぷりです。  
ハロウィンの一品にどうぞ♪

## 材料 (2～3人分)

坊ちゃん南瓜	1個
玉ねぎ	1/2
バター	20g
豚ひき肉	70g位
とろけるチーズ	1枚
乾燥パセリ	ひとつり
塩コショウ	ひとつり



## 作り方

- 1 坊ちゃんか南瓜は、洗って水気を取り500Wで4分～5分加熱する。
- 2 上の部分を包丁で切り落としてから中身をスプーンでくり抜く。
- 3 玉ねぎは、みじん切りにしてから、フライパンにバター10gを入れて玉ねぎと豚挽き肉を炒めて塩コショウをひとつりふりかける。
- 4 2で中身をくり抜いた坊ちゃん南瓜の中に3で炒めた具を詰める。
- 5 次にとろけるチーズを一枚小さく手で切り上に載せる。
- 6 焼き色がついたら、乾燥パセリをひとつりふりかける。



## コツ・ポイント

トースターで焼く時は、750℃位の温度で、5分位で焼けます。  
オーブンレンジでは、お好み機能付いているグラタンのメニューで焼いた方がいい焼き加減になります。  
途中でオーブンレンジの扉を開けて調節して下さい。



出来あがり♪  
(\*^▽^\*)



## ハッピーハロウィンクッキー (ホットケーキミックスを使って)

### 作り方

- 1 カボチャは蒸かしてマッシュして、塩をひとつまみ入れて混ぜておきます。  
バターは室温に戻しておきます。  
顔はプレートを使ってミルクココアを茶こしでふりました。  
焼き上がりは強く触らないかぎり意外と取れないので安心です。
- 2 バターと砂糖を混ぜたらカボチャペーストも入れてよく混ぜます。  
そこにホットケーキミックスを入れて硬いようなら牛乳を入れて調節します。塊になったら平らにして冷蔵庫で寝かします。  
生地の薄さは3ミリくらいが調度良いです。
- 3 オーブン180度で17分～。  
続けて焼く場合は時間を短くするなり  
温度を下げて焼いてみてください。



### 材料 (大きめ10枚)

ホットケーキミックス	200g (一袋)
カボチャのマッシュ	100g
塩	ひとつまみ
無塩バター	50g
砂糖	20g
牛乳	大匙1～
ミルクココア	適量



シバヒカルがゆく！  
**世界のお家を見てもよー！**  
 の巻

イタリアは「トウルリ」  
 漆喰で出来てるよ！



気候や地質、文化に合わせて  
 各国いろんな種類のお家が  
 建てられています

同姓一族が集まり出来たの  
 がクラン(一族)ジエティ(棧橋)



マレーシアのペナン島クラン  
 ・ジエティは水上家屋！

酸素が薄くて空気が乾燥して  
 いるので火事が起きないそう



ボリビアは標高が高く材木が  
 手に入らないのでレンガの家

雪下ろしや屋根裏での養蚕を  
 考慮した急勾配の屋根。  
 どの家も特徴があるね！



最後は日本！有名なのは  
 ユネスコ世界遺産の白川郷  
 合掌造りの家だね

 **ストレス解消、疲労回復、美容効果…アロマ**

アロマオイルとは、天然香料や精油を様々なオイルで希釈したもの。香りのあるオイルの総称をアロマオイルというので、精油(エッセンシャルオイル)だけでなくフレグランスオイルの事も含まれているので用途によって選び方にも慎重になる必要があります。

**芳香浴の種類**

- アロマポット** 上皿に水を7～8分目まで張り、アロマオイルを1～5滴垂らしてロウソクで温める方法。蒸気とともに香りが広がるだけでなく、ろうそくの灯りにも癒やされます。
- アロマライト** 上皿にアロマオイルを1～5滴垂らし、電球の熱で温める方法。アロマポットと似ていますがこちらは火を使わないので安全。
- アロマデフューザー** アロマ加湿器とも呼ばれるデフューザーはミストが出る芳香器。超音波振動板で水を振動させて冷たいミストが発生する超音波式と、タンクの水を加熱して熱い蒸気を発生させるスチーム式がメジャー。
- アロマブリーズ** 風のちからを使ったアロマ芳香器。小さなファンで風をおこしてアロマオイルの香りを広げます。手のひらサイズのものが多いので持ち歩きにも！

**簡単にできる！アロマを楽しむ方法**

- ハンカチにアロマオイルを1～2滴ほど垂らして持ち歩き。バッグに入れておけば、バッグを開けるたびにいい香りが漂います。
- マッサージにも！ただし、アロマオイルをそのまま使うと肌への刺激が強すぎるので、オイルと馴染んで濃度を薄めてくれるホホバオイルやアーモンドオイル、グレープシードオイルなどのキャリアオイルと混ぜた使い方に。混ぜる目安はキャリアオイル50mlに対してアロマオイル10滴ほど。肌に塗る際はまず手のひらでオイルを温め、肌になじませながらリンパに沿って老廃物を流すようにリンパマッサージ。脚なら足首→ひざ裏へ、ひざ裏→太ももの付け根へ、腕なら手首→脇の下に向かって優しく流す。
- バスタイムにも！お湯を張った浴槽の中にアロマオイルを1～5滴ほど垂らし、よくかき混ぜてから入浴するだけ。リラックス効果を高めてくれます。
- 足湯や手浴も簡単！洗面器に40℃くらいのお湯を張り、アロマオイルを1～3滴ほど垂らしてよくかき混ぜてから15分ほど浸かってみてください。足湯はくるぶしまで入れて温めることでむくみ改善や冷え性の緩和に。手浴は手や腕の疲れ、肩こりに効果的。
- マグカップに垂らして楽しむ マグカップに沸かしたお湯を注ぎ、2～3滴ほどアロマオイルを垂らすだけ。湯気とともにお部屋にアロマの香りが。鼻づまりや喉の痛みなど風邪のひき始めにも。その際は抗菌効果があるとされるユーカリオイルやティーツリー、ペパーミントなどのアロマが◎。

**発行店  
 情報**

