

暑い夏、皆様健康やかに過ごしてはいかがでしょうか？働き方や働く場所が多様化する現在、お家で過ごす時間が多くなることから書斎を作ったり、家事コーナーとして気軽なワークスペースなど作ったりと、在宅環境を整えたい方も増えています。お家のなかを過ごしやすいしていくのも楽しみのひとつ。住まいのお役立ち情報は皆様のハッピーライフを応援します。

在宅ワークはまだ続く…？ホームオフィスをイメージしたお部屋



新型コロナウイルスの感染拡大によって、在宅勤務やオンライン会議の日数が増えたという方も多くなりました。仕事とプライベートの切替が難しかったり、家事や雑音が気になってなかなか仕事に集中できない…という悩みも出ているようです。

でも、しっかり仕事も、おしゃれなお部屋でリラックスもどちらもしたい！

快適なホームオフィスを作るうえでおさえておきたいポイントをおつめました。



オンオフ切り替えられる空間。

仕事の時は集中できる、でも煮詰まってしまったりストレスを感じそうな時に上手く息抜きができる空間作りを。楽しいものが視界に入ると気が散って集中できない！なんて事にならないよう、背の高い植物をパーティション代わりにする方法も。



座る時間が長い椅子は大事。

腰への負担が気になる人はランバーサポート機能を優先で選ぶことも大切。ランバーサポートとは、背骨のS字ラインにフィットすることで曲がった背筋を伸ばし、腰への負担が少ない理想的な着座姿勢へとサポートしてくれる機能のこと。

◀この椅子はオカムラ製ルーチェチェア



集中力を高める色づかい。

モノトーンは統一感が出やすくおしゃれで、ゴチャつかない色づかいが仕事にも集中力を発揮できそう。観葉植物のグリーンも白に映えて、視界に入ること癒やし効果も。白色にかぎらず、色の統一感があるインテリアカラーは大事なポイント。



基本はやっぱり癒やされること！

自分の過ごしやすいお家。

お気に入りの雑貨をほどほどに置いて、神経を使う仕事ながらも時にはくつろげる空間を大切に。実用的かつ質、デザインの良い家具を使い続ける事も今は静かなブームが来ているようです。

☺ 訪問する・される時 お部屋のルールについて知りたい！

洋室のお部屋にお客様を招く時や、洋室に招待された時にどの席が上座(かみざ)か下座(しもざ)が、はたまた席次(せきじ)というのはどんな決まりがあるのでしょうか？ スマートに対応できると格好いい！

☺ 上座や下座、席次とは？

席次(せきじ)とは座席の順番のことで、最も良い席が上座で最も下の席が下座となります。

上座は地位の高い人やご年配・来客側の席で、下座は地位の低い人や接客側の席となります。

上座を決める基準となるのは、その席がいかにくつろげる場で、休まる場であるかどうかです。

	上座	下座
地位	目上	目下
年齢	ご年配	
来客・接客	来客側	接客側

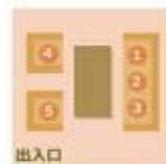
☺ 洋室の場合の上座・下座、席次はどこ？

洋室は出入り口から一番遠い場所が上座

以降の席次は出入り口からの距離で決まります。

出入り口から近い場所だと出入りが激しくて落ち着けません。

また、侵入してきた敵から大切な方を護るという意味でも最も奥の位置が上座となります。



大勢の場合は中央をすすめる

基本的には出入り口から離れた場所が上座ですが、大勢の人数が向かいあう場面では、話がはずみやすいように、上位者は出入り口から離れた中央の席をすすめるのが良いです。



☺ 席次は椅子の格式によっても決まる

長椅子(ソファ)が最も格式が高い

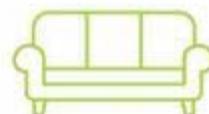
一番格式が高いのは、幅も広くゆったりとくつろげるという意味で

①長椅子(肘掛け、背もたれ付きの長椅子)になります。

次に②アームチェア(肘掛け椅子)→③アームレスチェア(肘掛けのない椅子)

→④スツール(背もたれなしの椅子)の順になります。

ソファが最も格式が高いのには理由があって、古代ローマでは長椅子に横になってくつろぐという習慣があり、客人が来た場合は長椅子に横になってくつろいでもらっていたことがルーツだと言われています。



① 長椅子(ソファ)



② アームチェア



③ アームレスチェア



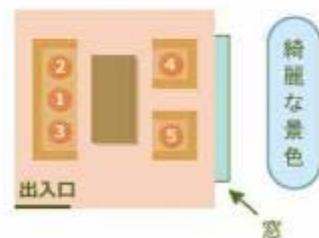
④ スツール

☺ 上座・下座、席次はクーラーや日差し、景色によっても変わる

基本的には洋室の席次は出入り口からの距離や椅子の格式で決まりますが、クーラーの風が当たる位置や強い日差しの当たる位置、景色がよく見える位置などの条件でも変わることがあります。例えば右の図では本来下座になる席が、景色がきれいに見えることから上座となっています。

下座の席を上位者にすすめる際は理由も伝える

景色やクーラー、日差しなどを理由に席をすすめる場合は「こちらの席からの眺めが良いので、よろしければこちらにどうぞ」など、その理由を説明してからすすめるようにします。理由を言わずにすすめてしまうと相手に伝わらず、不信感を抱かれてしまうかもしれないからです。



上位者から上座にすすめられた時は？

すすめられた通りに上座の位置に座ります。下座の位置は出入り口から近いので、先に座られると出入りの邪魔になることもあります。出入りの際に前を通ることになり、その都度「すみません」といちいち声をかける必要もあり、かえって気をつかせてしまいます。よほど格式の高い椅子にすすめられた場合でもなければ、すすめられた通りの位置に座るのが良いです。

とろとろサーモンのカルパッチョ

脂がのったサーモンをオリーブオイルとレモンで！おもてなしメニューの一品としてもどうぞ♪

材料（2人分）

サーモン(皮なし)	200g
紫玉ねぎ	1/4 個
スプラウト	適量
塩、こしょう	適量
レモン汁	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 2



作り方

- 1
サーモンは薄切りにして皿に並べる。
紫玉ねぎは薄切りにし、スプラウトは根元を切る。
- 2
紫玉ねぎとスプラウトはざっと混ぜてサーモンの中心にのせる。
- 3
塩、こしょう、レモン、オリーブ油を全体にかけて出来上がり♪

簡単・美味しい♪ ささみ☆ピザ

薄く開いたササミに具をのせて、オーブントースターで焼くだけ！簡単で美味しいです～☆

材料（ささみ4本分）

ささみ	4本
塩コショウ（ささみ用）	少々
●玉葱（みじん切り）	40g
●ケチャップ	大さじ 3
●バジル・オレガノ（乾燥）、ガーリックパウダー、黒胡椒各少々～	お好み量
★トマト、ピーマン各	1/2コ
★コーン	大さじ 1
★ピザ用チーズ	約60g



作り方

1



ささみは筋を取り、真ん中に厚さ半分までの切り目を入れる。包丁をその切り目に左右に寝かせて入れ、観音開きにする。

2

ピーマンは細い輪切り、トマトは1cm角くらいに切る。

3

ささみの両面に塩コショウする。

●を混ぜる。

オーブントースターの天板にアルミ箔を敷きサラダ油を薄く塗り、ささみを並べる。

4



混ぜた●を、ささみに塗り、★をのせる。オーブントースターで10～15分焼く。

シバヒカルがゆく!

土地探しは慎重に!

の巻



近年、地震や水害などよくききます…自然豊かな日本、どうしようもない部分もありますが、これがこれだけは諦めたくない!

安心して住めるお家は、土地(立地)も安心できる場所がいい!



たとえば、気になる土地が安全な場所なのか? 誰でも無料で、スクリーンに調べられる方法は、

各自治体が公開しているハザードマップです。地震ではどこがどれだけ揺れやすいか? 液状化の心配は? 洪水による浸水は? 土砂崩れの危険は? おおよそ参考になるはずですよ。



現地に行き、周囲の家のつくりをみる。たとえば水害の多い地域なら、敷道を道路より高くしたり、家のコンクリ基礎の部分比普通より高くしている

一階が全部車庫になっていて、二階三階建て部分を居住空間にしている家が多いのも水害が多い地域の特徴。



地域の年配の方にお話が聴ければ、ハザードマップにはのっていない情報も聞けたりしてグッド。

探偵になって、注意深く観察したり、聞き込みしたり。よい土地が見つかりますように!



9月1日は防災の日～災害対策を再確認デー

9月1日は防災の日。台風や津波、地震などの災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして1960年に制定されました。また、1982年からは防災の日を含む1週間(8月30日～9月5日まで)が防災週間と定められています。この日を非常用持ち出し袋の中身や備蓄食料の消費期限をチェックする日にしてみても良いかもしれませんね。

あらためて家族と打ち合わせする

非常時、避難のしかたを家族で最新の情報共有しておく

- ・家族同士の連絡方法を決めておく
- ・警戒レベル3で高齢者など避難に時間がかかる人は避難(どこに?)
- ・警戒レベル4なら全員避難(どこに?)
- ・激しい暴風雨時は移動を控える
- ・夜間に移動しない

台風に備える準備をする(減災・防災)

我が家の被災リスクに向き合う

- ・ハザードマップで自宅の場所を確認する
- ・近隣の避難場所をたしかめる
- ・安全な避難経路を調べておく

非常用持ち出し袋の中身を確認する

家族構成によって中身をアレンジし、お子さんや乳幼児、高齢者など各人にとっての必需品を入れておくのを忘れなく。

ヘルメット / 懐中電灯 / 携帯ラジオ / 携帯充電器 / 非常食 / 水 / 救急医薬品・常備薬 / 予備のメガネ / 現金 / ゴム製の軍手 / 運転免許証・健康保険証・住民票のコピー / ティッシュ / 除菌ウェットティッシュ / ビニール袋・防臭袋 / ビニールシート / 1~2セットの下着 / 歯ブラシ / 寝袋 / マスク / 体温計 等

在宅避難の準備をする

- ・強風対策をする(ものが飛んでいかないように)
- ・大雨/水害対策をする(排水口や雨どいの掃除)
- ・水にぬれてこまるものは防水袋へ入れて高所へ移動
- ・水害リスクのある場合は土のうや防水壁を用意
- ・自家用車を高台や立体駐車場へ避難させる
- ・電気、ガス、水の停止に備える
- ・備蓄品の用意、補充をする
 - 災害食(火も水も使わず発熱剤で温かい食事が食べられるもの等)
 - レトルト食品、缶詰など
 - デザート缶、お菓子など
 - 老眼鏡、補聴器、つえなど配給で入手できないもの
 - 非常用トイレセット
 - 工具類

発行店
情報

