

いよいよ暑い夏が本格化してまいりました!!
水分補給に気をつけて、乗り切つてまいりましょう。
住まいのお役立ち情報は、皆様の元気で楽しい生活を応援します。



ナチュラルインテリア for SUMMER

木目×白色は
四季を問わず
どんなシーズンにも!

さまざまな木目のもの
でも、色のトーン(明度)
を統一すると
チグハグにならずに
馴染んでくる。



部屋には明暗があることでより光の存在感が引き立つのですが、窓辺からの光はそのままに、部屋の中央は少し落ち着いたブラウン系の色使いをすると柔らかい落ち着いた部屋になります。

北欧雑貨がよく似合うお部屋。



ポイント使いにはっきり色。

一色だけ、その夏のテーマの色を決めて、雑貨や家具などのアクセントで使うといつものナチュラルインテリアにも変化がでてきて楽しい。



夏は青?

青いラグをひとつ置くだけで涼感がうまれ、夏インテリアの完成。色えらびは大事な要素ですね。



万能グリーン。

空間に寂しさを感じたら、窓辺や壁際などにグリーンを吊り下げても良さそう。



実用的な癒やしも。

お部屋の空間に余裕があれば、自立式ハンモックを取り入れるのも。ゆらゆらされてリラックスするのもいいし、小物を置いて見せる用のインテリアにするのも素敵ですね。



お住まいの防災チェックと対策ポイント

地震・豪雨・土砂災害・竜巻など、自然災害が各地で発生しています。万一災害が発生した時に、少しでも被害を抑えて家族の安全を守るためには、平常時のチェックと対策が不可欠です。お住まいの立地に合ったリスク対策と、自宅の防災チェックポイントをご紹介します。

チェック① 立地のリスクを確認、ハザードマップを確認する

各都道府県の災害による被害範囲を予測・地図化しているハザードマップ。ご自分の住んでいる地域に、洪水・津波・土砂災害・液状化・地震防災危険度などの自然災害リスクがないかをチェックしてみましょう。



国土交通省ハザードマップポータルサイト

<http://disaportal.gsi.go.jp>

チェック② 避難設備のチェックや建物の不具合を点検

玄関ドアが耐震ドアかのチェック

耐震ドアでない場合は、ドアやバルコニーのサッシにクッションを挟むなど、地震で枠が歪み室内から出られなくなることを防ぐことも検討しましょう。

水の確保

ペットボトルでの備蓄など。飲料用は消費期限に気をつける必要がありますが、たとえ期限が切れているものでも手を洗う用、道具の汚れ落とし用など使いみちがあります。十分な確保があると良いでしょう。

設備チェック

構造材である柱や金物に不具合があると、建物の強度・耐震性に影響がでてきます。普段から定期的に自宅のチェックをし、状態の把握をして、まんいち不具合がある場合にはこまめに補修するようにしましょう。

1. ひび割れ

細かいひび割れはいくつもないか。名刺の入るような幅(0.5mm以上)のひび割れはないか。建物全体、基礎、屋上やバルコニーなど外壁部分を確認。

2. 雨漏り、水漏れ

水あちのような染みや結露、カビや湿気がないか、床下や屋根裏点検口から覗いてスマホで撮影してみましょう。気になる箇所が奥深く、進入するのが危険な場合は専門家に相談しましょう。

3. 金物の取り付け

金物部分の緩みや外れがないか、屋根裏点検口から覗いてスマホで撮影してみましょう。気になる箇所が奥深く、進入するのが危険な場合は専門家に相談しましょう。



チェック③ ご自分ですぐに行える対策

■ガラスに「飛散防止フィルム」を貼る

ガラスの飛散や落下を防ぎ、窓ガラスはもちろん食器棚にも利用できます。+αの効果として、「遮熱性能」「紫外線防止性能」「防犯性能」付きのものもあります。

■家具の転倒防止対策

転倒防止グッズなどが種類も豊富にいろいろ売られていますので、目的に合ったタイプのもので確実に家具を固定させましょう。

■雨樋・側溝の清掃

雨樋や側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水がスムーズにできるようにしておきましょう。

■保険を見直す

ハザードマップで自分の住む地域のリスクを参考に、被害に備え必要十分な補償を検討しましょう。

漬けて焼くだけ！手羽元タンドリーチキン！

材料（2～3人分）

- 手羽元 10本
- 塩 小さじ1
- ◇プレーンヨーグルト 大さじ3
- ◇カレー粉 大さじ1
- ◇おろしにんにく 小さじ1
- ◇おろししょうが 小さじ1
- ◇ケチャップ 大さじ1
- ◇しょうゆ 大さじ1
- ◇はちみつ(なければさとう) 小さじ1



作り方

- 1 手羽元は余分な水分をペーパーで取り除き、骨に沿って切り込みを入れて、フォークで皮目に穴をあけ、塩をもみこむ。
- 2 保存袋に◇を入れて良く混ぜ、①の肉を入れてよくもみこみ 30分以上おいておく。
- 3



食べやすく切った野菜と共にオープンシートに並べて
220℃に熱したオーブンで20分焼き、上段に移して5分焼き出来上がり♪

- 4 お野菜は、玉ねぎ、きのこ類、ピーマン、アスパラ、じゃが芋、かぼちゃ etc…
おうちにあるもので！！
- 5 鶏もも肉バージョン☆鶏もも肉は脂と筋をとって、
フォークで両面に穴を空けておくと味がよく染みます♪



コツ・ポイント

よく漬けておくこと、出来れば一晩は漬けたいです！
冷凍する場合も一晩程漬けてから冷凍すると味が染みます！
おつまみにもぴったり！

シバヒカルがゆく!

できるもの・できないもの の巻



脱水症“かくれ脱水”に気をつけて!

厳しい暑さが続くなか、特に注意が必要なのが熱中症。体の水分の量が減り、熱中症のリスクが高まっているのに自覚症状が無い“かくれ脱水”と呼ばれる状態に注意するよう専門家は呼びかけています。

コロナ禍で高まるリスク

さらにコロナ禍では運動をする機会が減り、水分を体に蓄える役割を担う筋肉が衰えたり、マスクをつけることで口の中の乾きを感じにくくなったりしていることから、かくれ脱水のリスクがより高くなっているということです。

脱水症状チェック

手の甲をつまんでみるのが有効です。皮膚をつかみ上げて下ろした時に、皮膚が戻るが、その戻りが悪いというのが一番わかりやすいサイン。今日は戻りが悪いと思ったら、その時点でかくれ脱水です。健康な時から、自分の普段の状態を知っておくことも大切です。



かくれ脱水の対策は?

とにかく「こまめな水分補給」と「食事」

のどが乾いていなくても、1時間にコップ1杯を目安に水分補給。また、食事でも水分補給ができるため、できるだけ3食とることが大切。

運動不足で筋肉の量が減らないように、エアコンをつけた室内で無理のない範囲でしゃがんだり立ち上がったったりして体を動かすことも重要です。

新型コロナで自粛生活が続く、筋肉が衰えることで体が水分を欲しがっていてもすぐに脱水症状になってしまう状態におちいりがちです。とにかくこまめな水分補給を意識して、熱中症予備軍ともいえる“かくれ脱水”にご用心。

発行店 情報