

住まいのかわら版

Vol. 5

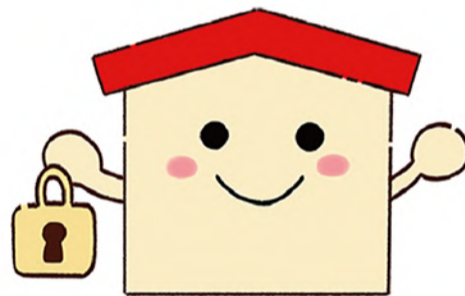
2023年5月号

株式会社コバホーム

相模原市緑区長1746-1
TEL.: 042-784-5110

防犯対策をして、安心感のある暮らしを目指しましょう

おうちの防犯対策、どうしていますか？ ぜひ確認して、防犯性を高めましょう！



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「防犯対策」です。

以前から物騒なニュースが報じられ、家の防犯対策への注目も高まっていますね。そこで、身近にできる防犯対策のヒントをご紹介します。

玄関ドアや窓まわりの防犯性を高める

●玄関ドアに補助錠やガードプレートをつける…補助錠は、1つのドアに錠が2つ以上あると、侵入に時間がかかるため、泥棒は嫌がります。ガードプレートはドアとドア枠のすき間を埋めるモノ。ボール等の工具を差し込まれ、ドア錠を破壊されるのを防ぎます。

●玄関ドアの防犯性を高める…ディンプルキー、ウェーブキーといった、防犯性能の高い鍵に変えたり、防犯性能の高い鍵が付いた玄関ドアに変えるという手もあります。玄関ドア自体も一新できるのでおすすめです。



補助錠は、窓にも効果的。外から見えないモノも。ホームセンターなどでチェックしてみてください。

●窓の防犯性を高める…防犯合わせガラスに変更したり、内窓を設置することで、侵入までの時間を稼ぐことができ、侵入を諦めさせる可能性も。最近では、在宅時でも関係なく侵入するパターンもあるので、防犯性の高いシャッターを設置し、部屋に人がいないときは閉めておくという良いですよ。面格子もおすすめです。

●長時間いない場所の窓に気をつける…浴室やトイレの窓は、換気などで



人感センサーライトや、カメラ付インターホンも、警戒心を高める心強いアイテムです。

●フェンスは見通しの良いものを…以前は、家の様子が外から見ると恥ずかしい、プライバシーを守りたいなどの理由から、フェンスは見えづらいたいが、防犯を意識するならば、見通しの良いフェンスがおすすめです。まわりの目

つ窓を開けっぱなしにすることも。部屋とは違い、人がいないことが多い場所は、長時間窓を開けておくとマクされることも。短時間の換気以外は施錠しましょう。

も防犯に活かれます。

普段の習慣や行動にも気を付けよう

●ちょっとした外出時も戸締りを…ゴミ出しや郵便受けに郵便物を見に行くとときなど、一瞬でも施錠を。隙を見せないことが大切です。もちろん、在宅中も、部屋の窓の鍵もかけておくことをおすすめします。

●屋外に隙を見せない…例えば、合鍵を屋外に隠すことは、行動パターンに気づかれると大変危険。また、侵入の足場にされそうな脚立やポリバケツも置かないようにしましょう。

●宅配便にも気をつける…宅配便が来ると無意識にドアを開けてしまいがち。しかし、昨今、宅配便を装い、在宅中でも強引に侵入する事例があるので、「どちら様？」と会社名を尋ね

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！



宅配便の配達員さんは決まった方が多いパターンなので、普段から覚えておいたり、部屋の窓から配達車両を確認するのも良いですね。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

タイパって何？

最近、耳にする「タイパ」という言葉。これは、「タイムパフォーマンス」のこと。「コストパフォーマンス」や「コスパ」は、あるものに要した費用と、得られた満足感の割合、つまり費用対効果のことですが「タイムパフォーマンス」は、かけた時間と得られた満足感の割合のこと。時間対効果とも言われます。暮らしの中でデジタル化が進み、SNS やメディアも多様化する昨今、リモートワークといった働き方やライフスタイルも多様に。そこで、どう時間を有効活用するか、という考え方から生まれた言葉といえます。たとえば、映画やドラマ、動画配信を倍速で観て、多くの作品の内容や情報を得ることもひとつ。スキマ時間やながら時間にビジネスのヒントを得たり、趣味や運動を楽しむこともタイパにつながるかと。いろんな実感のしかたがあるのですね！



廃食用油がさまざまな用途に

揚げ物で出る廃食用油、どうかしてほしい！と思ったことはありませんか？その油に活用の動きがあるそうです。たとえば、車やバス、トラック、農業用トラクターなどに活用できるバイオディーゼル燃料。燃焼すると二酸化炭素 (CO2) は発生しますが、元々、菜種などが光合成を行うことで吸収した大気中の CO2 なので、CO2 は増加しない、つまりカーボンニュートラル (CO2 がゼロカウント) とされます。また、硫酸化合物をほぼ含まないため、排気ガスがグリーンといったメリットも。ちなみに、欧州では菜種油から、ブラジルでは大豆油から製造されているそうです。また、発電に使われたり、石けんやハンドソープの原料として活用される動きも。レストランやスーパーの総菜づくりの廃食用油など、規模が比較的大きな施設から回収されるそうですが、店舗の店頭や、自治体などで、家庭から出た廃食用油を回収しているところもあるそうです。もっと広く回収や活用がされるといいですね！

「プッチン」とは？

流行りのスイーツは、ワクワクしますね！ずいぶん前に流行ったタピオカがミルクティーと合わさり、新スタイルのドリンクとして大人気になったり、カヌレの人氣が再燃し、生カヌレが登場するなど、進化形も楽しいですね。今、注目を集めているのが、「プッチン」。ブラジルのプリンだそうです。このところ、喫茶店で見られる固めのプリンがトレンドになっていますが、プッチンは、牛乳や卵に加え、砂糖の代わりに練乳が入っているところがポイント。さらに、固めのプリンをココアスポンジと合わせたスタイルもあります。ミルクィで濃厚な味わいと、トレンドの固めのプリンであることが人気の理由のひとつのようです。また、ホールケーキの型やドーナツ型で作り、切り分けて食べるスタイルも魅力だそうです。ぜひチェックしてみてください！



眠い、けだるいのは春だから!?

体のリズムをリセットして、元気に過ごそう!

住まいの快適レポート

春になると眠さやだるさを感じる方も多いのでは、その一要因が自律神経の乱れと考えられます。体内リズムを整えて、楽しい春の1日を!

春の眠気を誘うメカニズム

日中は交感神経が働き活動的に。夜間は副交感神経が優位になり就寝モードへ。健康的な体の仕組みを左右する自立神経が崩れることで、不調を招くと考えられます。特に春は、気温の急激な変動、花粉症や新学期といった環境の変化に伴うストレスも加わり、体内時計も乱れがち。昼間に眠気に襲われる、どこかぼーっとしてやる気が出ないなどの不調を感じたら、まずは自立神経のバランスを整えることを意識してみましょう。

日中は心身が活発に



夜間は心身をリラックス



眠気やだるさ解消に実践したいセルフケア

朝のルーティン

- 起床後、カーテンを開けて太陽の光を浴びる
眠りを誘う作用があるホルモン、メラトニンの分泌抑制に有効。
- 41~42℃くらいの熱めのシャワーを
交感神経が刺激されて、すっきりと目覚める。

夜のルーティン

- 軽いストレッチ
肩や足など、疲労した部分を中心に。リラックスして血流も促進。
- 38~40℃のぬるめの湯船に浸かる
全身の筋肉がゆるみ、体も就寝モードに。



睡眠の質をあげる

- 香りを活用
寝前にリラックスする香りに包まれる。ラベンダー、ベルガモット、カモミールなどのアロマオイルを使用するほか、ハーブティーを飲むのもおすすめ。枕元にポプリを置けば、安眠アップ。
- 寝具を見直す
寝具は上質な睡眠に重要なアイテム。温度差が激しい春は、薄手の羽毛布団は重宝します。また花粉症が気になる方は、花粉対策用の寝具に変えてみるのも一考です。



すっきり目覚めに
おすすめの香り

- ミント
- ローズマリー
- グレープフルーツ
- ローズマリー など。

リノベーション ハウス建築中!

花の便りが北上する季節になりました。現在弊社にてリノベーションしているお家です。元々和風だった家をしっかりした柱等を残して耐震強化を行い性能のよい新しい家に生まれ変わります。完成すればモデルハウスとして使用する予定です。今後を楽しみにして下さいね



間違いさがし答え: ①女の子の白タイツーしましま ②男の子の虎リュックーたてがみ ③おばあさんの荷物が増えている ④左の男性一帽子の有無 ⑤後ろの広告の形一四角から丸

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社コバホーム

〒 252-0154 相模原市緑区長竹1746-1

新築やリフォームのお客様をご紹介ください。

TEL:042-784-5110 /FAX:042-784-5048

URL:www.coba-home.jp