

# 住まいのかわら版

Vol 1  
2024年1月号

<発行>

株式会社コバホーム  
相模原市緑区長1746-1  
TEL.:042-784-5110

## 風邪などに負けない！体を守りましょう

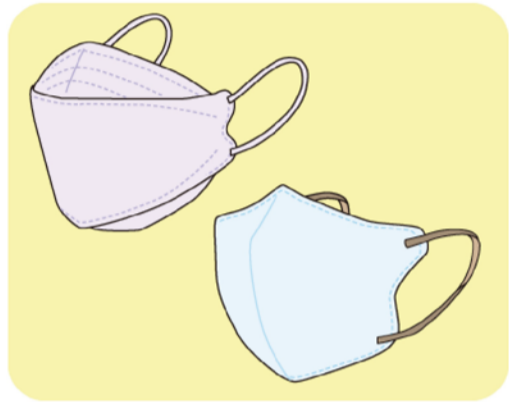
乾燥しやすい時期は、特に風邪などに気をつけたいですね。大切なポイントを押さえて、健やかに冬を乗り切りましょう！

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役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「風邪などの感染予防方法」です。

夏にインフルエンザやコロナが流行するなど、今や季節関係なく感染症に気をつける必要がありますね。特に冬は乾燥するので、ウイルスが広がりやすい環境にあります。今一度、感染防止について考えましょう。

### マスクの正しい使用や咳エチケットで対策を

マスクは、完全に感染を防止するものではありませんが、咳やくしゃみを拡散させないアイテムとして広く使われています。不織布マスクはプリーツタイプ、口まわりにゆとりのあるダイヤモンド型、立体型と、形もさまざまです。つけるときは、事前に手洗いをしましょう。ノーズワイヤーを鼻の形状に合わせて曲げ、すき間をつくらぬことが大切。両側の頬もすき間が出ないように、顔に合うサイズを選びたいですね。



ダイヤモンド型と立体型。どちらも口まわりに適度なゆとりがあり、見た目もすっきり。色も豊富でファッションアイテムの1つとしても人気です！

ここで、プリーツタイプのつけ方を詳しくご紹介。

①マスクを顔に持ってきて、鼻の形に合わせてノーズワイヤーを曲げてすき間を塞ぐ ②マスクを片手で持ったまま、ゴムひもを耳に掛ける ③マスクの鼻頭の部分を持ち、プリーツをあごまで伸ばしてフィットさせる マスクを外すときは、内側に触れないように注意しましょう。



また、咳エチケットも大切。油断して、手で口や鼻を覆い、咳やくしゃみをしていませんか？咳エチケットは

- ・ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う
- ・上着の内側や袖で覆う
- ・マスクを着用する

これが基本です。マスクは濡れると通気性が悪くなり、すき間からウイルスが入ることがあるそうなので、取り換えることをおすすめします。

### こまめな手洗いと水分補給も大切です！

手洗いもとっても重要ですね。帰宅したとき、食べ物を食べるとき、料理をするとき、動物をさわったときには、必ず洗いましょう。

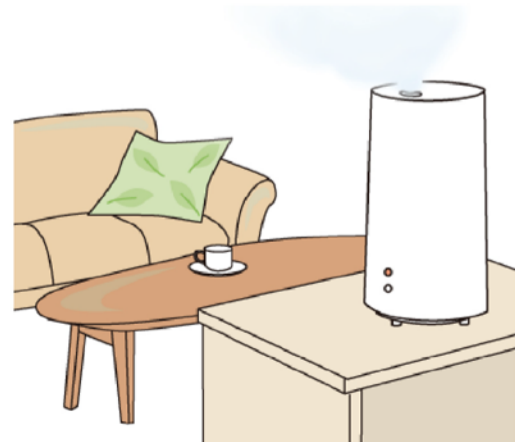
洗い方の基本は、水で手を濡らしたら手洗い石けんをつけ、良く泡立てます。そこから手のひらと甲／指の間



手洗いは、親指や手首もお忘れなく！優しくねじるように洗うと良いですよ！

爪や指先などを洗います。各5回を目安にすると、キレイに洗うことができますよ。水でよくすすいだら、清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。

ちなみに、冬の乾燥や手の洗いがちで手も乾燥しがちに。ハンドクリームは、乾燥してからはなく、普段からこまめにつけることで、乾燥防止につながります。おすすめつけ方は



室内環境も大切！湿度は50～60%がおすすめ。適度な換気もお忘れなく！

士をすり合わせて全体になじませる ③残りのクリームを手の甲と手のひらですり合わせ、さらに全体になじませる ④手のひらで反対の手指1本1本を包むようにして指先まで塗りこみ、指の股や爪まわりも意識して塗る ほか、喉を適度に潤してウイルスなどをスムーズに体外に排出できるように、こまめに水分補給をすることもおすすめです。

### 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！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

## 01 スーパームーンとマイクロムーン

月を見ると、時々とても大きく見えることがありますね。これはスーパームーンといって、月が地球に最も接近したときの満月、もしくは新月の状態。新月は地球から見て、月と太陽が同じ方向になって重なり、月が見えないため、一般的には満月のときにそう呼ばれることが多いようです。ところで、満月には、月ごとに名前があるのをご存知ですか？ 12月がコールドムーン、1月がウルフムーン、2月がスノームーンというのだそうです。一方で、マイクロムーンというのは、「ミニマムムーン」とも呼ばれ、地球から最も遠く離れた位置で観測される最小の満月と新月のことです。ちなみに、2023年12月から2024年2月でいうと、満月は12月27日、1月26日、2月24日です。冬の澄んだ空気の中、ぜひ夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。



## 02 お餅がのどに詰まらないための工夫

冬になると、お餅を食べる機会も増えますね。もちっとして美味しいお餅ですが、油断すると、喉に詰まらせる危険も。まずは詰まらせないように対策をすると良いですね。たとえば、お餅を小さく切って調理する。また、ひと口に入れる量は無理なく食べられる量にしましょう。モチモチするので、つい少しだけ噛んで飲み込むことがありますが、落ち着いて、よく噛んで食べましょう。さらに、一緒に飲み物を用意して水分を摂りながら食べると、お餅ののど越しが良くなります。食べる前に水分を摂り、喉が潤った状態にすることも大切です。大根おろしや納豆で、お餅表面の粘着力を弱めたり、汁物の雑煮などで、お餅を溶かして食べる手もありです。もし、お餅がのどに詰まってしまったら、喉を手で掴む「チョークサイン」をすることが多いそうなので、見逃さないことも大切です。注意しながらも、楽しく、美味しく食べたいですね。

## 03 料理や後片付けのお困りごと解決の知恵

料理をする中で、ちょっと困ったこと、ありませんか？ たとえば、ネバネバした食材を触ったり、切ったりしたときに、ネバネバが取れない…そんな時は、お酢やレモン水をかけると取れやすくなります。長芋のかゆみが出たときは、かゆみ成分であるシュウ酸カルシウムがアルカリ性のため、酸性であるお酢やレモン水で中和することがおすすめ。シュウ酸カルシウムは熱にも弱いといわれているので、40℃前後のお湯で洗うのも効果的です。プラスチックの保存容器にニオイが残ったときは、水を適量入れ、ひとつまみの塩を入れてフタをし、シャカシャカ振って水を捨ててください。キムチやらっきょうなどの強いニオイは、ぬるま湯を入れ、小さじ2〜3杯の重曹を入れてしばらく放置し、流した後に食器用洗剤で洗うと落ちやすくなるそうです。



## お部屋でぬくぬく

寒さを忘れる 暖かみあるインテリアへ 模様替え

## 住まいの快適レポート

寒さが増してきて、外出も控えがち。心もあたたかくなるお部屋のインテリアを工夫してぬくぬく、まったりの幸せ時間を過ごしましょう。

### ♡ お家時間が恋しくなる、あったかインテリアのポイント

洋服の衣替えと同様に、お部屋も冬仕様に。大きな家具の入れ替えなどしなくても、ちょっとしたアイデアで、暖かみある空間が実現。色調などの「視覚」、素材などの「触感」要素をポイントにチャレンジしてみましょう。

壁には、リースを飾ってクリスマスのワクワク感を演出。絵画を掛けるならば、暖色ベースの絵柄を。

柔らかな灯りで和みの時間。アロマキャンドルは香りにも癒され、おすすめです。

#### 暖かい部屋づくり

暖房を長時間入れていても、寒さを感じてしまうことありませんか？ その大きな理由が、窓や玄関などから外気が侵入するうえ、家の暖気熱が流出していると考えられます。断熱効果の高い二重窓や床材などのリフォームを検討してみましょう。

カーテンはオレンジなどの暖色系に。熱の流出を軽減する厚めの生地がベスト。

ソファに、大きなブランケットをかけておくだけで、ポカポカ気分。クッションも暖色やニット素材などに変更。

ラグは、ファーや起毛素材などを選んで。視覚的にはもちろん、肌触りでも温もりアップ。

テーブルに花があるだけで、ほっこり。スノードームや雪の結晶を感じさせる冬モチーフ、モコモコの羊オブジェなどのインテリア雑貨も一緒に飾って、心温まる演出をしましょう。

## ご挨拶

今年もニュースレターをご愛読いただきましてありがとうございます。来年もお役に立てる情報をお届けいたします。皆さまもインフルエンザ・風邪には充分気をつけて良いお年をお迎えください。

コバホーム  
スタッフ一同



間違いさがし答え: ①猫の顔 ②こたつ布団の柄 ③テーブルの上のトランプの数 ④カレンダー ⑤カゴの中の毛糸の数

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