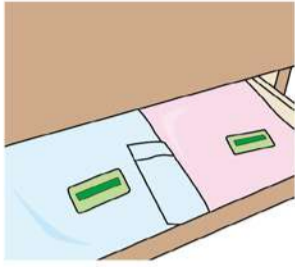


今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 防虫剤の使い方

衣替えの際は、防虫剤も新しくしたいですね。正しい使い方をご紹介します。タンスや衣装ケースで使う場合、衣類の一番上に置くことが基本。防虫成分は空気よりも重く、上から下に行き渡るためです。また、均等に置くことも大切です。クローゼットに設置する場合は、パイプに等間隔で吊り下げましょう。端に寄せるなど偏ると、防虫成分が十分に行き渡らなくなります。衣類を詰め込みすぎず、スペースにゆとりを持たせることも防虫成分を全体に行き渡らせるポイント。収納タイプの広さに合わせて、説明書きを参考に、適切な量を置くことも大切です。もったいないからと、少なめに置くと、威力を十分に発揮できないとか。衣替えで防虫剤を設置する際は、ぜひ収納スペースの掃除を。綿ほこりの中に虫が卵を産み付けている場合があるそうです。

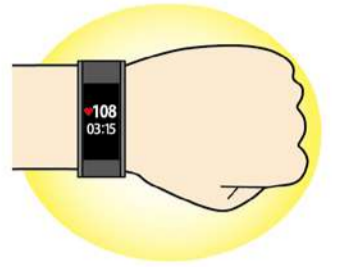


02 冷凍うどんを活用しよう！

電子レンジでチンするだけで食べられる冷凍うどん。何かないかあってときなどの強い味方ですね。でも、温かい・ぶっかけだけでは飽きてしまいます。そこで、冷凍うどんを普段とは違う調理法で楽しってみましょう。ぜひやってほしいのがナポリタン風！パスタの麺を解凍したうどんに変えるだけです。麺にケチャップがよく絡み、モチモチして食べ応えがあり、とっても美味しいですよ。また、お好み焼きスタイルもモチモチしておすすめ。卵を割りほぐし、解凍したうどんと、ざく切りにしたキャベツ、お好みでピザ用チーズを入れてよく混ぜます。油を入れて熱したフライパンにそれらを入れ、フライ返しで押しえながら焼き、固まってきたら裏返して両面に焼き目が付いたら、皿に盛り、ソース、マヨネーズ、鰹節をかけたら完成！うどんは、お好みでざくざく切ってもOK。細かく切りすぎると、ひっくり返すときにまとまらない可能性があるのご注意を。

03 健康管理にも役立つウェアラブル端末

ウェアラブル端末とは、身につけて使用するタイプの端末のこと。ウェアラブルデバイスとも呼ばれ、代表的なのが時計型。スマホを開くことなく、電話やメールが手軽に確認できる手軽さがあり、ほかに、リストバンド型や指輪型、メガネ型など、タイプもさまざまです。そんなウェアラブル端末で注目されているのが、日々の状態をチェックできるアプリをインストールして行う健康管理。腕時計型やリストバンド型なら、脈拍や血圧を測定することができ、日々の細かい状況もわかるので、早めに病院で診察や相談をすることで、重大な病状に陥る前に対処することも期待できます。また、脈拍や心拍が記録できるアプリなら、診察時の資料にも。ほかに、歩数や消費カロリーを測定できるアプリもあるので、健康管理のモチベーションにも役立ちます。



ヒートショック、寒暖差疲労に注意

住まいの快適レポート

住まいの寒暖差対策で健やかな暮らしを

住まいの寒暖差は健康障害を招く要因のひとつです。寒暖差を感じる場所や時間帯などを考慮して対策を施しましょう。

⚠️ 住まいに潜む寒暖差の危険

●ヒートショック

寒暖差に伴う血圧の急上昇・急降下によって、心臓や血管の疾患を引き起こします。

●寒暖差疲労

気温差(7℃以上)が大きいと体温を調節する自律神経が乱れ、倦怠感や頭痛などさまざまな不調につながります。



屋内の温度差
理想は
2~3℃以内!



寒暖差を感じる主要ケース

- 朝の起床時、布団から出る瞬間。
- 脱衣所で服を脱ぐ、また湯船から出る時。
- 暖かいリビングから廊下などへ移動の際。
- トイレ

寒暖差を緩和するために実践したい予防対策

脱衣所やトイレには暖房設備を

気温が下がりがやすい脱衣所やトイレには、持ち運びできる小型ヒーターなどを利用。脱衣所は入浴の時間を見計らって、部屋全体を暖めておくようにしましょう。

エアコンのタイマー設定を活用

起床時に、なかなか布団から出られないという方も多いでしょう。ベッドの横にすぐ羽織れる厚手の上着を用意しておくほか、起床の30分前にエアコンが稼働するようタイマー設定すれば、快適な目覚めに。

怠りがちな廊下の寒さ対策を工夫

廊下の寒さ対策は後回しにしがちですが、注意したい場所です。床にカーペットを敷くだけで寒暖差の減少に役立ちます。安価な上、設置も片付けも簡単なジョイントマットもおすすめです。



断熱性能を高めるリフォーム

外気の入出口である窓やドア、床などの断熱リフォームがベスト。断熱性能を高めると、冷暖房効率もアップして、省エネにもつながります。ヒートショックが起こりやすい浴室の窓への内窓設置も断熱性アップに効果的です。

リノベーション見学会 随時受付中！完全予約制

フリーダイヤル：0120-934-926



↓リノベーション後



間違えがし答え：①テーブルの上のコップの数 ②テーブルの上のスプーンがフォークになっている ③お母さんのエプロン ④天井の照明 ⑤冷蔵庫の取手

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します。

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

URL:www.coba-home.jp

住まいのかわら版

Vol 3
2024年3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

暮らしの中で香りを楽しみましょう

新たな生活や不安定な気候も多い時期、
香りを取り入れて、リフレッシュしてくださいね♪

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「香りを楽しむ」です。

ディフューザーで 香りを楽しむ

暮らしの中に香りを取り入れることで、気分を上げたり、リラックスをすることができまね。香りといえはオイル。100%天然成分の香りを楽しむなら、「エッセンシャルオイル」や「精油」の表記があるものを。



アロマオイルは、精油 100%でないものや、人工香料のものがあります。手軽に香りを楽しめるメリットがあります。

エッセンシャルオイルを楽しむアイテムに、アロマディフューザーがあります。蒸気で拡散させるものや、車の



中で使うものなど、タイプもいろいろ。スティックを挿して使う「リードディフューザー」もあり、手づくりをすることができるので、ご紹介しませ。

◆ピンに、無水エタノールとエッセンシャルオイルを9:1(例/無水エタノール50mlに対し、エッセンシャルオイル5ml:だいたい100滴)の割合で混ぜ、リードスティックや竹串を好みの長さにカットして挿せば出来上がり!

リードスティックは100円ショップでも手に入ります。無水エタノールの揮発性を抑えるために、できるだけ口の狭いガラス瓶を使いましょう。また、無くてOKですが、グリセリンを数滴加えると、ディフューザーの液の揮発を抑えて長持ちさせることが期待できます。ほかに、人工的なアロマオイルでつくることもできますが、



ディフューザーを手づくりする際は材料の液体がテーブルなどに付かないよう、パットなどを使うと安心。無水エタノールをピンに入れるときはじょうごがあると便利です。

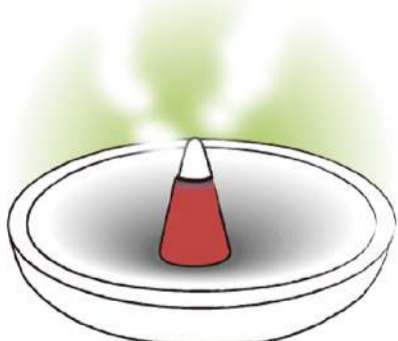
エッセンシャルオイルよりは香りが強いので、半量ほどから確認しながら調節をしましょう。香りが弱くなってきたら、スティックを上下入れ替えると良いですよ。

さまざまなスタイルや 場所、気分で香りを選ぶ

エッセンシャルオイルの香りを楽しむ

むアイテムとして、オイルを垂らして使うストーン、おしゃれでレトロなデザインもあるオイルウオーマーなど、いろんなタイプがあります。置く場所によって香りを変えてみるのも良いですね。すっきりとした空間を演出するなら、森林系のヒノキやシダーウッド。ユーカリやペパーミントは消臭効果も期待できます。柑橘系の爽やかな香りは、空間を明るい雰囲気してくれます。オレンジスイートやグレープフルーツ、華やかさもあつのがベルガモットです。エッセンシャルオイルは、単体使用でも良いですが、最近は大手雑貨店でも見られる「くつろぎ」や「おやすみ前」「すっきり」など、気分で選べるブレンドタイプもあるの、気分に合わせて選んでみるのも良いですね。

1日の終わりにお香を焚くのもおすすめです。お香は、自律神経に働きかけ、ゆらゆらとゆるゆる煙とともにリラックス効果が期待できます。上品な香りの白檀や沈香(じんこう)がおすすすめ。スティックタイプは、香りが均一に広がるので、小さい空間でも楽しめます。また、使う時間によって折って使うこともできます。



お香のコーンタイプは、短時間に強く香りが広がるので、広い空間がおすすすめです。

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！