

生活シーンに合わせて、光を選んでみませんか？

さまざまな色の照明や太陽の光を上手に取り入れて、
毎日を健康的に過ごしたいものですね。

みなさま、元気で過ごしてし
うか？

みなさんに暮らしと住まいを快適
にするためのちよつと役立つ情報
をお届けいたします。今回のテーマは
「さまざまな光」です。

照明は日常をより豊かに してくれる大切なアイテム

私たちの暮らしに欠かせない明
り。特に、住宅で使われている照明
には、白っぽい光の「昼光色」、オレ
ンジ色のような暖色系の「電球色」、
そしてそのふたつの中間色の「昼白
色」が代表的。特に、昔から多く使
われているのが蛍光灯で、主に「昼
光色」ですが、生活のシーンによっ
て、光の色を変えることで、より快
適に過ごす手助けになります。たと
えば、勉強や読書、仕事などをする
ときには昼光色や昼白色がおすす
め。すっきりとした明かりで、集中
力を高めてくれます。

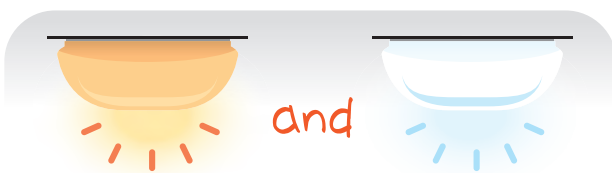
また、リラックスしたいときや食
事的时候は暖色系の電球色がおすす



明るい昼光色は、住環境によっ
て朝日が入らない部屋にも最適。
起きてすぐ昼光色を使うことで
すっきりと目覚められます。



め。お部屋のメインの照明が蛍光灯
に多く用いられる昼光色ならば、間
接照明やキャンドルのあかりを使っ
てみてはいかがでしょう？ 温かみの
ある光は、リラックスを誘う効果が
あるので、浴室に使えばゆったりバ
スタイムが過ごせますし、料理をお
いしく見せる効果もあるので、和や
かな雰囲気なかで過ごすことがで
きるはず。さらに、自然な眠りを誘
うホルモン「メラトニン」の生成に
役立つといわれているので、寝室に
も最適。寝る前に少し暗めの電球色
にすれば、安眠も期待できます。



最近ではひとつの照明で、昼光色から電球色に調光
できるすぐれものも！ チェックしてみは？

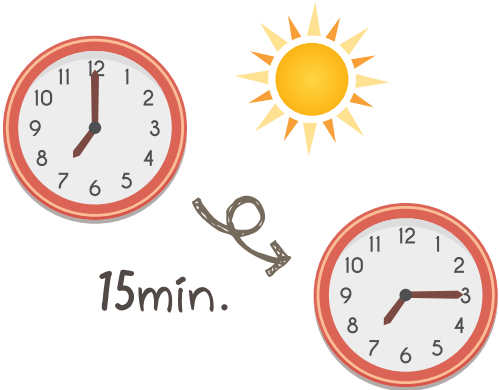
中間色で
ある昼白色は
というと、物
の微妙な色の
違いも判別し
やすいのが特
徴。洋服を選
ぶときなどに
最適です。身
支度を整える
ウォークイン
クローゼット
やメイクをす
るときに取り
入れれば、より
素敵に自分
を演出できま
す。趣味など
で絵を描く時
に取り入れる
のもおすす
めですよ。

ちなみに、照明を使うとき、部屋
全体を明るくすると空間が華やかな
雰囲気になり、壁のみだと部屋を
広く見せる効果が。間接照明などで床

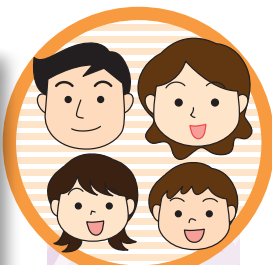
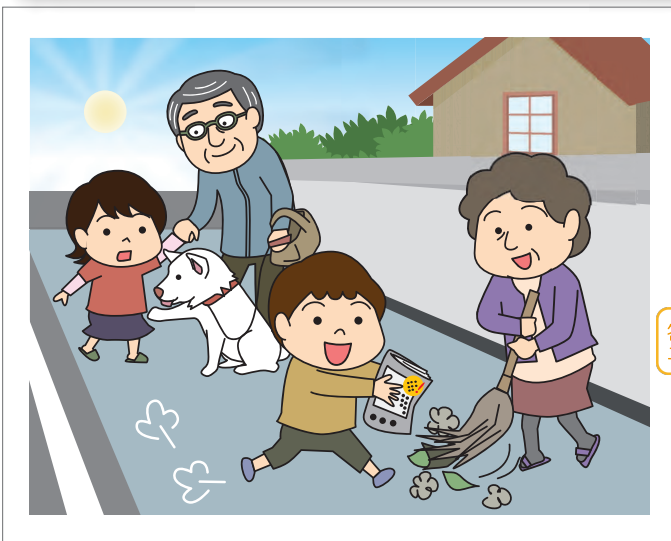
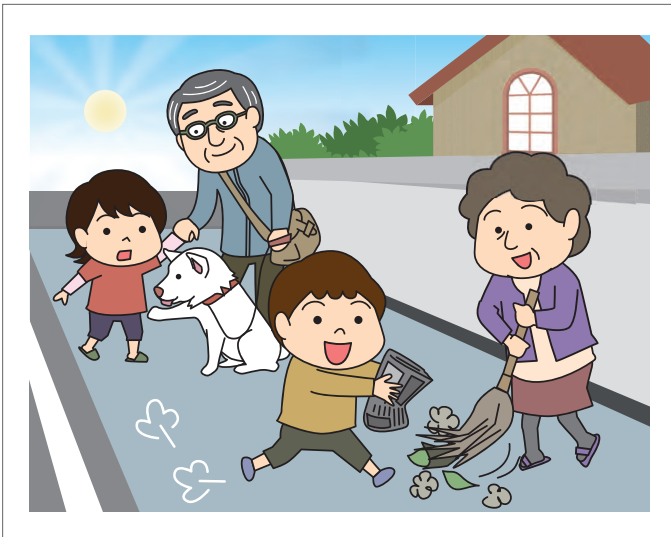
太陽の光は生活に 欠かせない自然の恵み

照明以外で暮らしに取り入れたい
のが太陽の光。日中の自然な光はさ
まざまな効果があります。朝起きた
とき、朝日が入る部屋に移動したり、
外に出るなどして積極的に太陽の光
を浴びると、「メラトニン」の分泌を
減らし、脳が睡眠状態から覚醒状態
へと切り替わります。そして、精神
を安定させる効果があるといわれて
いる「セロトニン」の分泌を増やす
ことができます。さらに、体内時計
のリセットにも効果的。不眠や寝る
時間が遅くなり、朝遅く起きてしま

うというサイクルを修正する手助け
になります。さらに、日中に太陽光
を浴びることは気分をおだやかにし
てくれる効果も。日光浴によって生
成されるビタミンDはカルシウムの
吸収率を高め、骨の新陳代謝を活性
化してくれる効果もあるので、骨粗
しょう症予防にもつながります。あ
りがたい自然の恵をおおいに活用し
たいですね。



朝、太陽の光を浴びるのは 10 ~ 15 分
程度がおすすめです！



頭の体操！ 間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。
さあ！ チャレンジしてみてね！

答えは裏を見て
ニヤ～



イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

写真を楽しむ
フォトブックが人気！

家族の成長や旅行など、大切な思い出を写真に残しても、デジカメの普及で撮った写真をすぐにプリントアウトせず、データのまま大量にストックしている人も多いのでは!? そこで、撮った写真をちょっとスペシャルな感じで楽しめるフォトブックが注目を集めています。フォトブックとは、文字通り写真を本にまとめたもの。文庫本サイズからA4 サイズちょっと大きめのアルバムサイズなど、大きさも豊富。小さいフォトブックでもレイアウトしだいでたくさんの写真を収めることができるので、写真の重要度を再確認することもでき、簡単なコメントも一緒に入れられます。たとえば、旅の思い出、1年間の家族の記録など、テーマに沿ったものをつくるのもおすすめ。価格も1000 円前後～とお手頃なので、写真整理のいい機会にもなりそうです。

100 円ショップの
メッシュケースが使える！

家には、こまごましたものがあふれていますね。それらを手軽にまとめられるのがメッシュケース。100 円ショップでよく見られ、サイズもカードサイズのものからA3 サイズまで豊富なので、いろんなものをまとめることができます。たとえば、化粧水などのサンプル。小さな使いきりなので、気がつくといろんなところに分散されていることも。それならA6 サイズのメッシュケースがおすすめ。持ち運びに便利な大きさでポリ塩化ビニール製なので、水を使う洗面所に安心して置けます。子どものおもちゃにも重宝します。カードゲームから電車のレールまで分類でき、ファスナーで開閉できるので、子どもでもお片づけしやすいです。キッチンでよく使う排水口ネットやゴミ袋、紙ナフキン、ストローなど使っているうちに散らばりそうなものも分類して引き出しなどに立てて収納すれば、省スペースで出し入れもラクチンです。

縁日で人気の「りんご飴」を
お家で作ってみませんか？

お祭りの縁日で昔から根強い人気をもつ「りんご飴」。りんごのまわりをコーティングした甘い飴とりんごの甘酸っぱさが相まって、とってもおいしいですね。このりんご飴、実はお家で作ることができるのです。用意するのはりんご、砂糖、水。りんごは大きいものでもいいですが、普通のものより姫りんごだと軽くて見た目もかわいいのでおすすめ。作り方は①割り箸などにりんごをさしておく。②水と砂糖を鍋にかけ、中火にかける。急な沸騰に気をつけてうすい茶色に色づいてきたら火を止めれば飴は完成。③すぐにりんごを飴にくぐらせて、アルミホイルやクッキングシートの上に乗せ、飴が固まれば完成です。これ、ぶどうやいちごなどほかの果物でもアレンジOK！彩りもキレイなのでパーティーメニューとしてもおすすめです。ぜひお試しあれ！



ポイント発行・予約申請受付中

- 予算額に達し次第、申請受付を終了します。お早目に申請ください。
- 書類に何らかの不備がある場合は、申請を受け付けられない場合がありますのでご注意ください。

予算に対するポイント申請の実施率*

2015年8月31日受付時点

56%

0% 100%

前回（2015年8月24日）の実施率は 52%

※予算（905億円）に対して、申請額（予定含む）および予約・審査中のポイントを含めて集計した数値です。

7月末時点の申請状況はこちら

←省エネ住宅ポイント事務局TOPページより

まだ間に合う！！



- ・不必要にお湯を流していませんか？
工事例：水栓取替、節水トイレに交換、断熱浴槽に交換
- ・結露で困っている窓ありませんか？
工事例：その窓ガラス1枚交換（あるいは内窓設置等）

上記工事等で、困っていた足元の段差解消工事や手摺設置でもさらに！ポイントもらえる仕組みです。

省エネ住宅ポイント制度のご案内

今！ポイントでお得！さらに！今後光熱費がずっとお得に

1戸あたり最大30万ポイント

ポイント（1P=1円換算）
賞状、報告書等に交付

※予算額に達し次第、申請受付を終了

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

エクシオール

cocoma II

ココマ

自然を感じ、心豊かに暮らす
上質なガーデンルームLIXIL
TPOEX

それは、太陽の光や緑のやさしさに包まれ、心地よさをとことん追求した空間。cocoma II は開放感と居住性が溶け合うガーデンルームです。時には心なごむカフェや、お客様をもてなすホテルのラウンジ、また時には趣味を楽しむサロン——。自宅にしながら、心豊かに暮らす数々のシーンを演出することができます。さらに家族の温もりを感じながら、自分の時間を大切に過ごす“間”でもあります。今ある敷地を有効活用しながら、リビングをもっと広く、気持ち良く。そしてこれからの家族の生活ももっと楽しく！ご興味ございましたら、当社までお気軽にご相談ください。

自然と
ふれあう

陽射しに囲まれた
ガーデンルームで、
自然と触れ合う
ガーデニングの楽
しさを満喫。

ペットとくらす



空気を浄化したり、染み付いたペットのニオイなどを脱臭する効果がある「プラズマクラスター」や「エコカラットプラス」で、クリーンなガーデンリビング空間に。きれいな空気は人だけでなく、ペットも気持ちよさそう。

※オプション

カフェで
ほっとする

喫茶店の雰囲気と、リビングのくつろぎ感。自然の恵みにつつまれた贅沢な空間。

写真：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①女の子のスカート ②おじいさんのバッグ ③男の子の持ち物 ④おばあさんの手 ⑤家の窓

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有) 井上興産

〒 771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel : 088-666-3155 Fax : 088-666-3156

こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。普段ご利用のメーラーをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたらなんなりとどうぞ。日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしております。フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。