

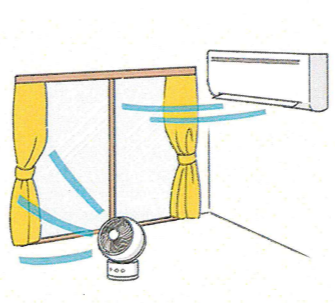
節電対策をしながら暑さを乗り切りましょう。  
電力不足が話題になっている今、節電対策は大切。  
暑さ対策とともにポイントを紹介いたします。



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「節電」です。  
コツコツ節電対策をすることで、地球にも家計にも優しい生活が目指せます。ここでは、暑さ対策も兼ねた節電のポイントを紹介いたします。

エアコンを節電しながら上手に使いましょ

暑い日はエアコンが必須ですが、扇風機やサーキュレーターを併用することで効率よく室内を涼しくできることはもうおなじみですね。さらに冷気は下にたまるので、吹き出し口を水平にすることで、効率的に冷房を活用できます。ほかに、フィルターをまめに掃除することもエアコンの運転効率アップにつながります。十分涼しいから、と運転を停止すると再びつけるときに大きな電力を使うので、停止ではなく、温度設定や風量設定を控えることで冷え過ぎを防ぐ方が省エネに。外出先から帰宅後、い



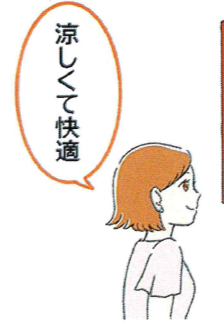
サーキュレーターはエアコンを背にして置くことで冷気を循環させることができます。

きなりエアコンをつけると、室温を設定温度に近づけようとエアコンが頑張ってしまうので、室内の熱気を外にある程度逃がしてからつけると節電につながります。

室外機にも、節電につながるポイントが。室外機に直射日光が当たると、エアコンの稼働効率下がるので、室外機に日よけを設置しましょう。また、室外機のまわりをスッキリさせることもポイント。上やまわりにモノ

を置かず、周辺に草が生えていたら抜きましょう。  
ちょっとした工夫で節電しながら快適に。

「クールシェア」という言葉はご存知ですか？1カ所に集まり、涼しさを分かち合うことで、節電につながります。おうちでもリビングに家族が集まってエアコン稼働を1台で済ませることもクールシェアです。また、暑さが厳しいといわれる午後1時〜4時は、公共の場に出かけるのもクールシェアに。図書館や百貨店、ショッピングセンター、レストラン、カフェ、シヨールームといった施設でゆったり過ごすのも良いですね。屋外は猛暑の日は難しいですが、日陰や木々が多い場所なら、のんびりひと休みできるかもしれません。



美術館や映画館で涼みながら芸術に触れるのも良いですね。

ほかにもちょっとした工夫で節電に。カーテンやブラインドで直射日光を防ぐとお部屋の快適さもアップ。遮熱カーテンもおおすすめです。暑いと冷感庫を開ける回数も増えますが、開けると冷気が外に漏れ、閉めた時に冷やそうと電力を消費するので、開閉の回数を減らすことも大切です。電力に頼らないアイテムを使うのもおすすめです。涼感タイプの敷きマット



清涼感のある夏向けの入浴剤が豊富にあるのでチェックしてみてください

や、冷凍庫で冷やして使うひんやり枕、首に巻いてひんやりするタオルも節電しながら暑さ対策にもなります。保冷剤をガーゼやハンカチに巻いて首や頭を冷やすのも良いですよ。ちなみに、保冷剤を扇風機に設置して涼しさをアップできるアイテムもあるので要チェックです。入浴時にメント系の入浴剤を使うとスーッと気持ち持ちは良いです。ハッカ油を浴槽に3〜5滴入れるのもおすすめです。

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

昔流行ったモノが再流行り！

令和の今、平成で流行ったモノが再注目されています。当時、高校生の中で流行ったルーズソックスや厚底サンダル。以前は1メートル以上の長いルーズソックスをひざ下からくしゅくしゅっとボリュームを持たせて履いていましたが、令和版は30〜40センチのルーズソックスをすっきりと着こなすスタイルが流行。厚底サンダルはブーツスニーカーなどでも流行りましたが、令和版ではスポーツサンダルで見られます。サンダルのシルエットもスマートで、ソール部分におしゃれな柄を取り入れたりと令和ならではの個性が見られます。また、丈の極端に短いTシャツも流行のようで、股上の深いパンツに合わせて着るスタイルが若い世代に流行中。ちなみに、使い捨てカメラやペットを育てるゲームなども「平成レトロ」として注目を集めているそうです。



マイクロファイバータオルを深掘り！

タオルとしてはもちろん、ふきんやお掃除にも重宝するマイクロファイバー。そもそも、ナイロンやポリエステルといった化学繊維を極細にしたもので、吸水力に優れ、乾きやすく、汚れを取る力が強いのが特徴です。使い方は、タオルなら、肌になんか押し当てて使ってみましょう。ゴシゴシ拭くのは刺激になるのでおすすめしません。掃除用なら、キッチン周りの油污れは得意！軽い汚れなら、洗剤を使わなくても水にぬらして固く絞って拭けば十分落ちます。拭き跡も残りにくいので、窓掃除にも良いです。磨き上げるのも得意なので水栓まわりの水垢落としにもおすすめです。マイクロファイバーの弱点は、熱に弱いこと。洗濯後、乾燥機の使用は避けましょう。洗濯後は、直射日光を避けて風通しの良いところで乾燥を。また、漆器などやわらかい材質のものは傷つくことがあるので控えましょう。便利なアイテムなので、上手に使えば家事ラクにもひと役買いますよ。

クラフトコーラをつくらう！

ビールなど、「クラフト」と名の付く、特別なものが話題です。クラフトコーラもそのひとつですが、実はおうちでつくれます！基本は水と砂糖(4〜5杯分なら各200g程度)、そこにスパイスを加えます。クローブやカルダモン(20粒程度)、シナモンスティック(2本)。さらにバニラエッセンスやレモン(1/2個〜1個)を加えます。クローブは粒のまま、カルダモンは砕いて種を出し、シナモンスティックは折ります。レモンは皮ごと使うので国産がおすすめ。よく洗い、輪切りにします。鍋に材料全てを入れ、中火にかけます。沸騰してきたら火を弱めてさらに10分ほど煮ます。火を止めて粗熱が取れたらバニラエッセンスを4、5滴加え、ひと晩冷蔵庫で寝かせれば完成！材料の量は調整してくださいね。原液なので、炭酸で割って楽しみましょう。



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。

**洗面化粧台**  
**ルミシス ハイバックベッセルタイプ** GOOD DESIGN

洗練されたデザイン性はもちろん、使いやすさも重視したい人に。洗面室としての機能美を追求した新しい洗面化粧台です。

**Point1 陶器製ボウル**  
美しいデザインでありながら、ゆったり使える大きさです。

**Point2 水栓**  
上から吐水するから水栓まわりに水がたまりにくくお掃除簡単です。

**Point3 タッチレス水栓**  
タッチレス水栓で、快適・安心に手洗いできる！  
ルミシス ハイバックベッセルタイプはタッチレス水栓が選べるので、汚れや石鹸がついた手で水栓をさわらずに手洗いができます。自動吐水と手動吐水の切り替え操作は不要です。

洗面をもう1台プラスして、手洗いをもっと快適に！  
感染予防にはセカンド洗面もおすすめ！  
玄関に設置すると、「ただいま」の後、すぐに手洗いができます。

**手洗カウンター どこでも手洗**  
お好みのアイテムを自由に組み合わせて、いるんな場所にお気に入りの手洗空間をつくることができます。

商品紹介(LIXIL公式サイトに遷移します)  
※通債料はお客様のご負担となります。  
※端末機種によっては、動画再生できない場合がございますので、ご了承ください。

写真・記事：株式会社 LIXIL

**オススメ商品**  
**リプラス**

窓の取り替えもカンタン！家の窓が、パッと美しく快適に。

**カンタン窓リフォームで、ちょっとした家事の合間に窓リフォームが完了！**

**リプラスでこんなお悩みを解決します！**

- 開閉できないFIX窓を開けられる窓に取り替えて、いつでも換気でき、気になるニオイやジメジメもスッキリできます。
- 冷房効率が上がり、エアコンの使い過ぎを抑えて光熱費を節約できます。

商品紹介(LIXIL公式サイトに遷移します)  
※通債料はお客様のご負担となります。  
※端末機種によっては、動画再生できない場合がございますので、ご了承ください。

写真・記事：株式会社 LIXIL

**間違いさがしゲーム**

頭の体操  
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！

美術館や映画館で涼みながら芸術に触れるのも良いですね。

や、冷凍庫で冷やして使うひんやり枕、首に巻いてひんやりするタオルも節電しながら暑さ対策にもなります。保冷剤をガーゼやハンカチに巻いて首や頭を冷やすのも良いですよ。ちなみに、保冷剤を扇風機に設置して涼しさをアップできるアイテムもあるので要チェックです。入浴時にメント系の入浴剤を使うとスーッと気持ち持ちは良いです。ハッカ油を浴槽に3〜5滴入れるのもおすすめです。