

不安を和らげる防災対策をしましょう

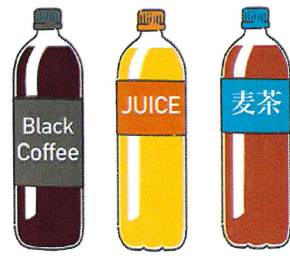
いざという時、必要不可欠なものだけでなく、心が落ち着く手助けになる防災アイテムをを考えてみましょう。

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「防災」です。

いつも食べているものや使っているものを選び

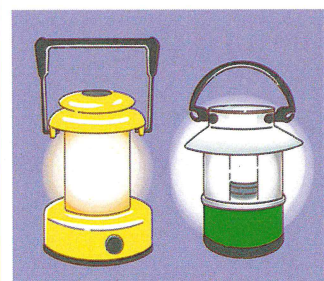
防災対策でさまざまなものを揃えますが、必要不可欠なものばかりでなく、不安を取り除いたり、精神が落ち着くものもあつた方が良いでしょう。

たとえば、備蓄食には、食べ慣れたものの中に、ゼビオ菓子を取り入れることをおすすめします。なじみのあるお菓子は、緊張状態のときに食べると、ほっとできるそうです。ゼリイもおすすめです。心が疲れているときに甘いゼリイなら食欲がないときでも比較的食べやすいかもしれません。ビタミンなどが入ったゼリイ飲料も良いですね。子どもがいる場合は、子どもが食べ慣れたお菓子を常備することもおすすめです。



お気に入りのジュースやコーヒーがあると、慣れない場所でも少しほっとできるそうです

避難所で過ごす場合、肌身に着けるものも普段と同じものがあると良いですね。下着の替えや、女性ならいつも使っている生理用品も必須。着替えることで不快感を軽減することができます。マスクも、大ききやフィット感、顔に当たる素材の感じなど、好みのものがあるのではないのでしょうか？ お気に入りを用意しておくことで、重要な情報を得るのにスマホは必須



100円ショップにはランタンも豊富にあるので、手軽に取り入れられますね

いざという時でもほっとできるものを

断水した場合、水は貴重です。そこで、マウスウォッシュやウェットシート状の歯磨きなど、水を使わなくても済む歯磨きセットがあると助かります。歯をきれいにすることは、衛生上必要なことでもあります。アロマの香りも役立つのでお気に入りの香りのもや、癒しをもたらしてくれるラベンダー、殺菌効果のあるミント系などを備えておくこと、ハンカチに1〜2滴たらしてゆつくり吸うのもおすすめです。

100円グッズでかわいいキャンプグッズが出てくるので、それらを防災グッズに活用するのもおすすめです。たとえば、紙皿や紙コップ、割りばしなど、使い捨てのモノでもお気に入り



マンガや本などがあると、不安を紛らわせることにひと役買います

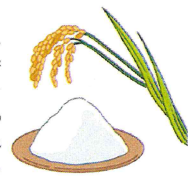
頭の体操 間違いさがしゲーム

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！

イマドキTopics 今話題のHOTなニュースをご紹介します！

小麦粉の高騰で米粉に注目が！?

食品の値上げが続く昨今、小麦粉も高騰しているそうです。そこで注目されるのが米粉。クセがなく、扱いやすいのが特徴です。おなじみは、米粉のパン。もちっとした食感が魅力です。使い方は、唐揚げの衣を米粉に変えると、小麦に比べて油の吸収率が低いのでカラッと揚がり、軽い食感が楽しめます。とろみ粉として代用するのもおすすめ。鶏肉やベーコン、鮭と野菜のミルク煮の仕上げに米粉をダマにならないようゆっくり溶かせば、シチュー風になります。コロナ禍で外食需要の落ち込みもあり、米の価格が値下がりしているそうなので、積極的にお米を取り入れるのは、生産者さんへの応援にもつながります。ちなみに、市販の米粉にはグルテンフリーのもの、グルテンが入っているものがあるようなので、気になる人は原材料をチェックしてくださいね。

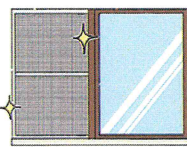


ゼット世代とは?

「ミレニアム（ミレニアルとも呼ばれる）世代」や「ゆとり世代」など、時代とともに「〇〇世代」という呼び方を耳にしますね。ここ最近、テレビやネットなどで聞かれるのが「ゼット世代」。どの世代を言うのか、ご存じですか？ なんとなく若い世代なのかな、と検討はつきまします。明確な定義はないようですが、だいたい、1990年代後半から2000年代前半生まれくらいまでの世代を言うそうなので、2010年代前半という説もあります。語源はアメリカで、この世代を「ジェネレーション Z」と呼ぶことから生まれたと言われています。特徴としては、生まれたときからインターネットが普及し、SNSの利用が多いこと。また、情報をテレビや新聞よりもインターネットで得る傾向にあるとも言われています。ちなみに、X世代は1960年から1970年代半ば、Y世代は1970年代半ばから1990年代前半生まれを指します。また、Z世代の次は「α世代」と呼ばれるそうです。

網戸を考える

窓にはなくてはならない網戸。窓を開けて風を通すとき、頼りになりますね。そんな網戸にフォーカスを当ててみます。風を通すとき、網戸をどちら側に寄せて窓を開けますか？ その位置によって、虫の侵入を防ぐ対策になります。窓と網戸にはすき間がありますが、室外側の窓を開けると、そのすき間が多めに生じてしまい、虫が侵入しやすくなります。そこで、室内側の窓を開けることですき間が少なくなり、虫が侵入しにくくなります。また、定期的なお掃除も大切です。軽い汚れなら網戸を外さなくてもできます。網のホコリをブラシやスポンジなどで軽く落とすほか、硬く絞ったぞうきんで優しく拭くのも良いですよ。ブラシ付きの掃除機で優しく吸いながらホコリを吸うのもおすすめです。きれいな網戸を上手に使って快適に過ごしたいものですね。



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。

住まいのポイント

リフォームで解消しませんか？

暮らしの中で生まれる、おうちのいろんな悩み。リフォームなら、解消するだけでなく、暮らしが快適に、そして豊かになります。ぜひ、参考してみてください。

●おうち時間や在宅ワークが増えた分、水道光熱費が増えた…

あへ、水道光熱費が…

地球環境に配慮した、強力洗浄の超節水トイレシリーズ

一般家庭内でトイレは使用水量が多く、全体の21%も使用しています。この貴重な水を大切に使うことを考え、強い洗浄力そのままに従来品より大幅に洗浄水量を減らし、地球環境に配慮する。これがINAXの「超節水トイレシリーズ」です。

おすすめ！

ECO5 ECO6

3〜5日でおフロ1杯以上の節水効果

INAXの超節水トイレシリーズなら、大8L便器に比べ、ECO5は3日、超節水ECO6は5日、おフロ1杯以上*節約できます。

*おフロ1杯を180Lで計算

こんなところも良い！ タンクレスタイプなら、省スペースでトイレ空間が広く使える！

節水

1989〜2001年発売品 大13L	2002〜2006年発売品 大8L	ECO6便器 大8L/小6L	ECO5便器 大5L/小3.8L
約75,900 L/年	約46,700 L/年	大13Lから約60%節水 大8Lから約34%節水	大13Lから約69%節水 大8Lから約49%節水
約30,700 L/年	約23,900 L/年		

【試算条件】4人家族(男性2人、女性2人)が大1回/日、小3回/日使用した場合で算出。
【引用元】省エネ・防犯住宅推進プロジェクト
写真・記事：株式会社LIXIL

ECO5なら 13Lと比べ、年間約13,800円節約できます。8Lと比べ、年間約6,100円節約できます。

ECO6なら 13Lと比べ、年間約12,000円節約できます。8Lと比べ、年間約4,300円節約できます。

暮らしのワンポイント

寒くなる前に考えておきたい、「家」の断熱

まるごと断熱リフォームとは？

住まいの断熱、新築時に検討するのは当たり前ですが、今お住いの家のこととなるとあきらめている方が多いようです。断熱は、実はリフォームで後から簡単に実現できます。壁材を外張りしたり、窓を二重窓に変更したり、さらには床や天井の見直し等、家屋の状態に合わせた断熱方法があります。冬はボカボカ、夏には涼やかな断熱住宅をぜひご検討ください。

暮らしのヒント

自然の中へ、秋のお出かけ

知ってた？ トレッキングやハイキングの違いとは

ハイキングは景色を楽しむために軽装で歩くこと。登山は登頂を目指す山登り。トレッキングはその中間で、登頂を目指すことなく美しい山歩きです。ちなみに、ピクニックは屋外で食事すること。そろそろお出かけが恋しい頃では？ この秋はぜひ人の少ない大自然の中で、マスクをはずして深呼吸を。