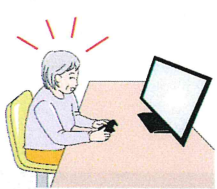


eスポーツ、幅広い年代に人気

さまざまなゲームがありますが、インターネットゲーム内で、対戦をして競う「eスポーツ」が注目されています。世界的に大きな大会が開催され、高額な優勝賞金が話題に上がることもありますね。そんなeスポーツ、若者だけのものではありません！今や、高齢者も楽しむ人が増えています。縦横のバズルをつなげて消していくゲームや、相撲のゲームなどが人気だそう。みんなでわいわい盛り上がり、交流も広がったりと、気分が上がるのはもちろん、外出の機会にもなり、健康的な生活に役立ってと言われています。また、考える力や判断力が養われ、認知機能を鍛えることが期待できるなど、その効果について研究も進んでいるそうです。目の負担を考え、長時間の使用は避けつつ、まずは、簡単なゲームから始めてみると良いですね。



サブスクがさらなる進化！

サブスクリプションとは、直訳すると「会費」などの意味。定額料金を支払ってさまざまなサービスが受けられ、通称「サブスク」と言われるこのスタイルが、さらに充実しているそうです。たとえば、すごろくなどのボードゲームやカードゲームのサブスク。ボードゲームは家族や友達と気軽に遊べる魅力がありますが、何度も遊ぶうちに飽きることも。そこで、月々定額料金を支払い、さまざまなゲームをレンタルすることで、飽きることなく、気軽に遊べます。ちなみに、知育玩具のサブスクもあるようです。電動歯ブラシのサブスクも！最初に本体と替えブラシが届き、2回目以降は替えブラシが届くのが基本とか。まずは体感を試したいという場合にも良いですね。また、子ども用の替えブラシを扱っているところもあるそうです。ほかに、オンラインでの英会話レッスンや、香水が毎月試せるサブスクも。「サブスク おすすめ」と検索して、チェックしてみてくださいね。

鶏皮って実は栄養豊富

ジューシーな鶏皮。でも脂っこく、カロリーも高いことから、避けてしまう人もいるのでは？ そんな鶏皮、実は、さまざまな栄養があるのだそうです。たとえば、皮膚や腱・軟骨などを構成する重要なたんぱく質「コラーゲン」をはじめ、皮膚や粘膜の健康を維持する「ナイアシン」、骨の健康維持に欠かせない「ビタミンK」など。そんな鶏皮を手軽に食べてみましょう。鶏皮を適当に切って、少し土手をつくったアルミホイルの上に載せてオーブントースターで焼けば、鶏皮がパリッとなり、おつまみに最高！鶏皮ポン酢は、塩をまぶして5分程放置し、水気を絞った鶏皮を茹で、火が通ったらザルにあげて太めのせん切りにします。鶏皮が冷めたらきゅうりとポン酢で和えるだけ！大葉やネギと合わせてもOK。おつまみに、副菜に、おすすめですよ！



快適！便利！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。

LIXIL

あなたと暮らしにフィットするキッチンリフォームをしませんか。

システムキッチン | リシェ尔SI

RICHELLE SI

詳しくはこちら



リフォームだからこそ、思い通りの暮らしを実現できます。

パーツとサイズのバリエーションが豊富なリシェ尔SI。空間の形や広さにぴったりと合い、ライフスタイルにもフィットするキッチンがつけれます。



熱にもキズにも汚れにも強い「セラミックトップ」



毎日使う場所だから、キズや汚れが心配なワークトップ。丈夫なセラミック製のので、気にせず調理に専念できます。※加熱した鍋を置くと、表面が熱くなるので鍋敷の使用をおすすめします。

調理と後片付けがしやすい「Wサポートシンク」



2段のレーンと2種類のプレートを組み合わせて、下ごしらえや調理、後片付けを効率アップできます。

手や物をかきすだけで水が出る「タッチレス水栓 ナビッシュ ハンズフリータイプ」



センサーが手や物の位置と動きを正確に捉え、自動で吐水・止水します。節水にも効果的です！

写真・記事：株式会社 LIXIL

オススメ商品
リプラス

「古い!」「寒い!」「暑い!」窓のお悩みを1日で解決♪

窓の断熱性能を高めて、冷暖房に頼りすぎず快適な暮らしを実現できます。

- ① 開け閉めのお悩みスッキリ：窓の老朽化によるガタつきを解消してスムーズに開け閉めできます。
- ② すき間風のお悩みスッキリ：ガラスとガラスの間から入ってくるすき間風も、気密性を高めてすきま風をシャットアウトできます。
- ③ 外の寒さ・暑さの侵入を抑え、冷暖房効率もグッとアップします。

※施工時間は、現場の状況により異なります。



株式会社 LIXIL

すまいのかわら版

Vol.107

(有)井上興産

〒771-0134

徳島市川内町平石住吉3-29

Tel: 088-666-3155

Fax: 088-666-3156

inouekousan@thei.ocn.ne.jp

0120-64-3155

「年を重ねたからこそ」の住環境を考えてみましょう
家の中のケガを防ぎ、生活しやすくするポイントや、快適さをアップさせるヒントをご紹介します。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「年を重ねて考える住環境」です。
年を重ねると、ちよっとした油断でケガをしたり、掃除なども億劫になりがち。少しでも快適に暮らせるヒントをご紹介します。

ケガなどのリスクを減らす住環境にする

・安全のため、床にモノを置かない、敷かないように心がける

床にバッグや新聞などがあると、それにつまずいてケガをする恐れが。床以外に置き場を決めることで、床がスツキリするだけでなく、モノの位置が決まり、探しモノも減らせます。モノを置く際、背伸びをしたり、無理にかがんだりしない位置に設定すると、なお良しですね。

・重いモノは下に置く
土鍋や大きな鍋など、重いモノを収納棚の上の方に置くと、出し入れの際に思わぬケガにつながる危険が。



たとえば、普段使いのバッグを置いたら、腰高くらいの位置だと、ムリなく取ることができ、中身の出し入れもしやすいです。

もつまずくことがあるそう。また、座布団を踏んで足を滑らせてしまう恐れが。温かみのある雰囲気は良いですが、ラグやじゅうたん、座布団がないことで掃除がラクになり、大きな敷き物の洗濯の大変さから解放されるといったメリットも。検討の余地ありではないでしょうか？



玄関ホールに宅配の荷物などのモノを放置すると、出入りの際にじゃまになり、つまずきの一因に。届いたら、すぐにモノを出して片づけましょう。

年を重ねて、リフォームを考える人もいます。リフォームを考えると、無理なく使うことができません。

収納棚の下の方に置きましょう。ちなみに、よく使うモノは、手の届きやすい腰から肩の高さに置くことで、無理なく使うことができます。

間取りや設備を見直して、より快適に

や設備なら快適か、元気なうちに考えてみるのも良いですね。

・段差のないバリアフリーが最適！

床に段差がないと、つまずきの心配がなくて、掃除もしやす、各段に動きやすくなります。

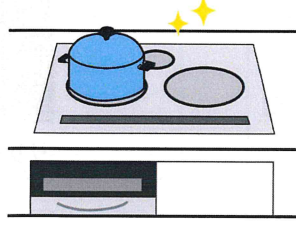
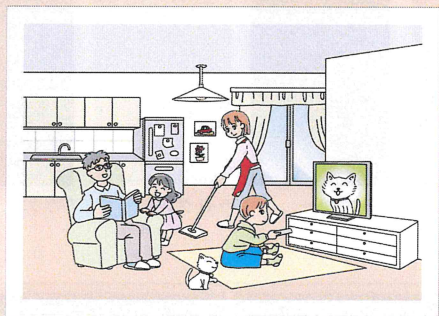
・手すりをつけるならプロに相談を

将来、手すりをつけるなら、壁の補強をおすすめします。高さは身長によってもさまざま。歩行のためのもの、つかまり立ちのためのもの、用途にもよるので、プロに相談してみるといいですね。

・寝室の環境と扉の仕様も検討を
リビングはもちろん、将来の介護のことも考えて、寝室も日当たりが良いか、窓から緑が見えるか、など、住環境に配慮すると良いですね。ほかに滑りにくいフローリングの採用や、ドアを開き戸から引き戸にする、歩行のしやすさがアップ。万が一、

頭の体操 間違えさがしゲーム

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！



キッチンのコンロをIHにするのもおすすめ。着衣着火による重大な事故へのリスクを減らすことができます。