

スマホの楽しさを広げてみましょう！

スマホには電話や会話ツール、SNSのほかにも、楽しく活用できる方法があります。ぜひ参考にしてみてくださいね

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「スマホを楽しく活用する」です。
今や、生活に欠かせない存在となりつつあるスマホ。そんなスマホを楽しく使ってみましょう！

いまだに聞けない スマホに関する用語

スマホを使うなかで、今更だけどわからない言葉がありませんか？基本的なものをご紹介します。

・コンテンツ：情報の内容のこと。テレビ番組内というところのグルメやショッピングといった企画コーナーみたいなイメージ。

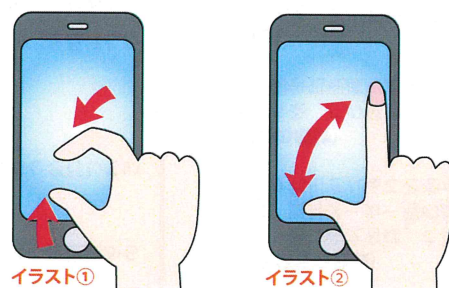
・ブルートゥース：スマホとワイヤレスイヤホンなど、機器同士のデータを近距離で送受信するために使う技術。ブルートゥース対応のスピーカーと連携すれば、ワイヤレス（無線）でスマホから離れたスピーカーで音声を聴くことができる。

・オフライン再生：スマホに保存した



音楽や映像データをインターネットに接続しない状態で視聴できること。通信量を抑えられたり、通信が不安定な環境でも影響を受けないというメリットがあります。

・ストリーミング再生：インターネットに接続した状態で、データを受信しながら再生すること。



ピンチインは、指2本の間隔を開けた状態から狭めて、見るものを小さくする動作（イラスト①）。ピンチアウトは、指同士の間隔を狭い状態から広げ、見たいものを拡大できる動作（イラスト②）のことを言います。

音楽や健康維持に アプリを活用しよう！

膨大な音楽の配信をはじめ、映像視聴や自分の音声の発信、ラジオ感覚で多彩な音声も聴ける、デジタル配信サービスの幅が広がっています。音楽や音声は無料で聴けるものも多いため、音楽については、自分が選ぶ曲だけを聴くには、有料会員になる必要がある場合が多く、無料会員での利用は好きなアーティストや曲を選択すると、配信サービス側が、それらに関連した曲をランダムで流すスタイルが増えていきます。好きな曲だけを選べない歯がゆさがあるかもしれませんが、新たな曲に出合える発見や、楽しさがあります。

また、いろんなテーマに合う曲を集めたパターンもおすすめ。カフェ「在宅勤務」「勉強」「パーティー」「ヨガ」



「夜にリラックスしたい曲」「朝に聴きたい曲」など日常の場面に合わせて音楽を聴いてみるのも良いですね」

健康維持に取り入れたいウォーキング。ウォーキングアプリで楽しく実践してみませんか？たとえば飲料メーカーから出ているアプリは、自動販売機でそのメーカーの飲料を買ったり、

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！



簡単なゲームをクリアすることでステップアップ！設定した目標の歩数をクリアしたときにもスタンプがもらえ、スタンプが15個たまると飲料を1本無料でもらえてお得！歩数に応じてポイントがたまり、大手通販サイトのギフトポイントと交換できるアプリもあります。日々の歩数や体重を記録できるアプリや、歩いたところを地図上に表示することができるアプリは、成果が確認できるので、モチベーションが上がりそうですね！



「ウォーキングアプリ おすすめ」で検索し、自分に合うものがあれば、ダウンロードしてみたいかが？

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

A2牛乳とは？

ふだんから親しまれている牛乳。最近スーパーで「A2牛乳」なるものを見かけませんか？そもそも、牛乳に含まれるたんぱく質のひとつであるβカゼインには、遺伝子の違いで、A1型とA2型が存在しますが、βカゼインのA2タイプのみが含まれた牛乳を、A2牛乳といいます。牛乳を飲んでお腹がゴロゴロする、つまり乳糖不耐症の要因と言われているのが、たんぱく質のβカゼインなのですが、A2型は消化しやすく、お腹がゴロゴロしにくいそう。以前からオーストラリアやニュージーランドの商品化も進み、日本でも出回り始めているそうです。A2型の遺伝子を持つ牛からしか出ないため、生産者は、遺伝子検査をしたうえで、牛乳を採取しているそうです。「牛乳を飲みたいけど、お腹の調子が…」という人は、試してみると良いですね。近所のスーパーなどで見かけない場合は、インターネットでの購入がおすすめ。「A2牛乳 販売先」や「A2牛乳 通販」で検索してみてくださいね。

キウイフルーツのいろいろ

キウイフルーツといえば、外国産が多いイメージですが、愛媛、福岡、和歌山、神奈川、群馬などでも生産されているそうです。出回る時期は、ニュージーランド産が5月～12月頃まで、国産は11月～4月頃です。ところでキウイにはグリーンとゴールドがあります。グリーンは酸味と甘みのバランスが良く、ゴールドは酸味が少なく甘いのが特徴です。栄養面では、ビタミンCや食物繊維のほか、カリウム、ミネラルが豊富など魅力です。グリーンはゴールドよりも食物繊維が多く、ゴールドはグリーンよりもビタミンCやEが多いです。おいしいキウイの選び方は、果皮の褐色の産毛が均一で密についていて、表面にしわのないものがおすすめ。お尻と頭の部分を押したときに少し弾力があれば食べ頃だそう。固い場合は常温で保存し、追熟させましょう。



便利でインテリアにもなるステルス家電

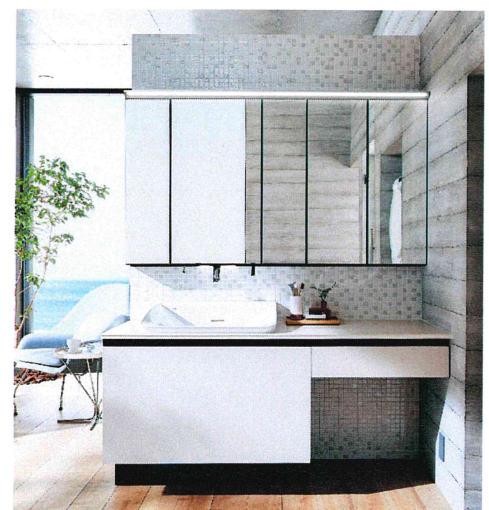
ステルス家電とは、家具と一体化した家電のこと。「ステルス」という言葉の意味は「隠密」。まさに、家電の機能がありながら、一見、家電とはわからない、インテリアになじむデザインが魅力です。家具や生活アイテムも兼ねているので、家電そのものを置くスペースを節約できるほか、おしゃれなデザインのものも多くあるので、おしゃれな空間を演出できます。たとえば、冷蔵庫を備えたテーブルや、体重計の機能を備えたバスマット。デザインが豊富なクッションのようなマッサージ器も人気です。ほかに、オットマンとして使えるスツールにフットマッサージャーを内蔵したもの、空気清浄機やBluetoothを内蔵したサイドテーブル、シーリングライトにプロジェクターとスピーカーを搭載したものは、省スペースで2つの機能が楽しめますね。



快適！便利！最新リフォーム商品情報

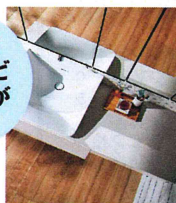
洗練されたデザインと機能性を兼ね備えた最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

日常を豊かにするプレミアムドレッサー LUMISIS / ハイバック ベッセルタイプ



洗面台をUsefullに。家事も楽しい。このドレッサーなら、そう思える。

家事室に憧れるけどスペースがない…



間口1,200mm・1,500mmのボウル片寄せで、カウンターはそのまま作業スペースに。

アイロン掛けの準備って面倒で…



カウンターはアイロンを立ったままラクにかけられる作業台に。水汲みや道具の収納も1ヶ所ですみます。

◆ハイバック ベッセルボウル ゆったりとして使いやすく、水を包み込むような美しさを兼ね備えたデザインです。



◆キレイアップ水栓 水栓まわりに水がたまりにくいので、拭き掃除の手間がほとんどありません。



◆タッチレス水栓ナビッシュ 自動吐水と手動吐水の切替操作が不要です。停電時も手動吐水でお使いいただけます。



写真・記事：株式会社 LIXIL

窓掃除を習慣化 ピカピカ窓で明るい住まいを実現

住まいの快適レポート

窓がきれいだと、部屋全体が明るく感じられ、気分も爽快。手軽な掃除方法で、頑固な汚れが付き着きにくいよう習慣づけましょう。

窓が汚れる主な要因

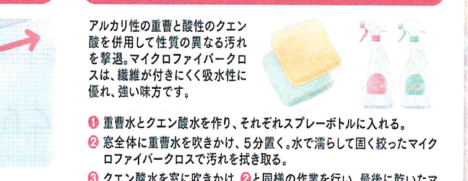
- | 外側 | 内側 |
|--------|----------|
| ●土砂 | ●ホコリ |
| ●花粉 | ●手垢 |
| ●排気ガス | ●皮脂 |
| ●雨水の水垢 | ●調理の油分 |
| ●虫 | ●結露によるカビ |

窓掃除の鉄則

- 汚れを溜めないように、月1回を目安に定期的にお手入れ。
- 網戸と窓は、セットで掃除。網戸は汚れがちな内側、窓は外側から取り掛かる。
- 汚れを落とすやすく、かつ確実もしやすい、湿気のある曇りの日ベスト。

網戸は床拭きワイパーを活用

網戸は汚れがちな内側から始めましょう。床拭きワイパーにお掃除シートを取り付けて、上から下、左から右へ、優しく拭くだけで、ほこりや汚れもつきず。



頑固な汚れを撃退する必須アイテム

アルカリ性の重曹と酸性のクエン酸を併用して性質の異なる汚れを撃退。マイクロファイバークロスには、繊維が付きにくく吸水性に優れ、強い吸力です。

- ① 重曹水とクエン酸水を作り、それぞれスプレーボトルに入れる。
- ② 窓全体に重曹水を吹きかけ、5分置く。水で濡らして固く絞ったマイクロファイバークロスで汚れを拭き取る。
- ③ クエン酸水を窓に吹きかけ、②と同様の作業を行い、最後に乾いたマイクロファイバークロスで乾拭きする。

定期的なお手入れで軽い汚れに最適な掃除法レクチャー

新聞紙…細かい繊維でできている新聞紙は、窓の汚れを吸着。またインクにより、脱出し効果も期待できます。

スクイージー…ゴムをガラスに密着させて水滴を除去する便利グッズ。力が均等に入る30cm未満のサイズがおすすめ。



ストッキング…不用になったストッキングを有効活用。合成繊維による静電気で汚れを吸着。水も使わず、ストッキングを丸めて窓を吹き上げるだけの楽ちん掃除法。