

ひだり ま

あなたと辰巳開発グループを結ぶ暮らしまガジン
夏 ~なつ~ 2012 SUMMER Vol. 18

暮らしが彩るESSENCE

今後注目したい。
人とペットのより良い関係。

私のLife Style

森崎 友紀さん

Goodリフォーム! 知識UP講座

~浴室編~

快適住まい術

手軽にできる!? 涼しい住まい
あると便利! とっておき万能たれ
夏の食欲UP「ごまニンニクたれ」
困ったときの暮らしの便利帳
鳥フン掃除&サッシ調整



夏の想い出

えもと きよひこ



辰巳開発グループ

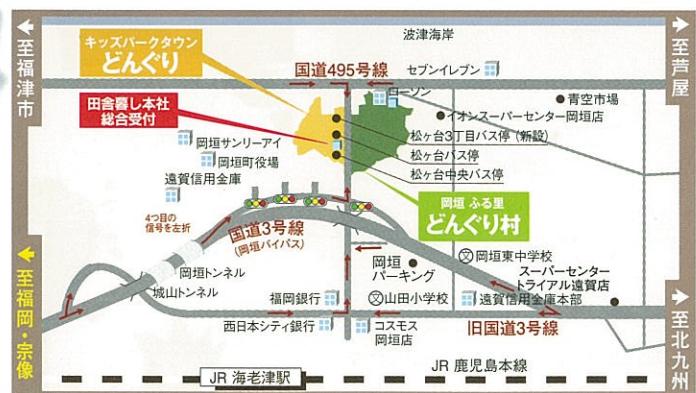
New Model
House Open!

新しい街区に、新しい平屋の
モデルハウス誕生

家族がどこにいても、
お互いの気配を感じながら、
心がいつもつながっている暮らし。
子供たちの成長を優しく
見守る気持ちをデザインしました。



新
Kids Firstな
平屋の家
Debut!★



新モデルハウス見学会開催中!!

ご来場の際は、田舎暮し本社 総合受付へお越しください。
開催時間 / AM10:00~PM6:00

お問い合わせ
フリーダイヤル

0120-603-250

詳しい情報はホームページをご覧ください。
(株)田舎暮し | 検索
<http://inakagurashi.tatsumi.com>

建物売主

家族のつながりを生む家
田舎暮し
The Country Living Of Mind

●住宅業免許番号／福岡県知事(2)第15687号
●建設業許可番号／福岡県知事許可(般-19)第102195号
●全日本不動産協会会員
●本社 福岡県遠賀郡岡垣町松ヶ台2丁目1-1
TEL:093-281-1057



今後注目したい。 人とペットのより良い関係。

**4割に近いご家庭が
ペットと一緒に暮らしています**

皆さんのまわりでペットを飼つている方は、どれくらいいますか？平成23年に(社)ペットフード協会が行った調査によると「犬、猫、鳥類、観賞魚、ウサギやハムスター、フェレットなどのペットを飼っている」と答えた方は、全世帯のうち三七・九%。「今後ペットを飼いたい」と考えている世帯は約3割という結果に。多くの人々が「ペットと一緒に暮らしたい」と思うようになった背景には、近年わかつてきたさまざまな研究結果があるようです。



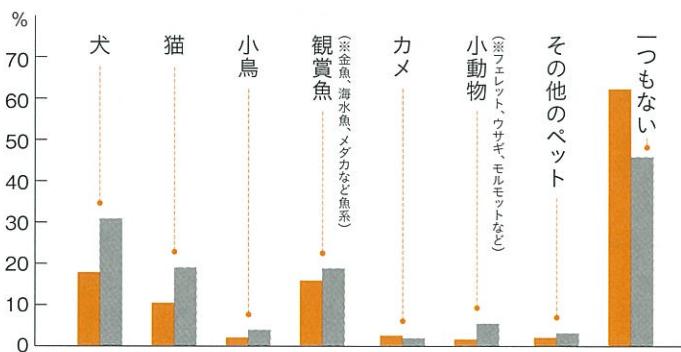
認知症の改善につながる。 父性や母性を学ぶ

たとえば近年では、施設で暮らす高齢者を訪問して、お年寄りに犬とのふれあいを楽しんでもらう「ドッグセラピー」の活動が盛んです。さらに本格的な「動物介在療法」では、トレーニングされた犬によって認知症のお年寄りにセラピーを行い、犬に触れる、犬を見るという過程を経て、無反応だった患者さんが、ケアスタッフに犬の話をしたり、一緒に散歩をするようになるなどの著効例も出てきています。

また、お子さんを持つご家庭においても、ペットを育てることを通して“命の大切さ”や“責任を持つ、自分より弱いものを守ることの大切さ”など、父性や母性につながることを学ぶケースも多く見られます。“命あるものと一緒に暮らす”ことは生きがいや生活の楽しさにもつながりますし、ペットの存在が癒しにつながることもあるでしょう。ただしペットも最近は長寿化しており、15年も20年生きる場合も多いので、「万が一」のときのことまで考えて新しい家族として迎え入れてあげください。

現在の飼育状況・今後の飼育意向

■現在飼育しているペット ■今後飼育したいと思うペット



平成23年全国犬猫飼育実態調査(一般社団法人ペットフード協会)より

犬種別犬籍登録頭数

1位 プードル	92,622頭
※トイ、ミディアム、ミニチュア、スタンダード含む	
2位 チワワ	71,163頭
3位 ダックスフント	45,430頭
4位 ポメラニアン	15,904頭
5位 ヨークシャー・テリア	14,929頭

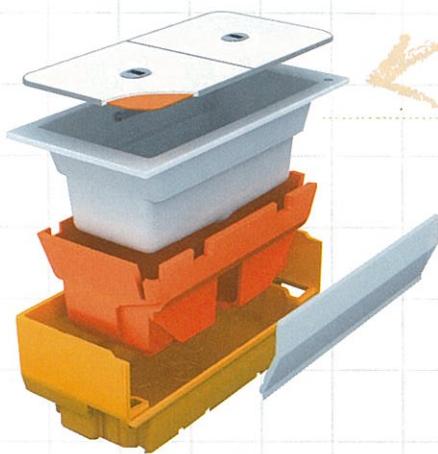
社団法人 ジャパン ケネル クラブ調べ

スプラッシュミスト機能付き浴室暖房乾燥機

浴室をまるごとリフォームするときは天井埋込み型を選ぶと浴室内がすっきりします。今の浴室に取り付けたい場合は壁付けタイプもあります。暖房機能もあるのでヒートショック予防にも。／リンナイ



画像提供：リンナイ



魔法びん浴槽・タッチ水栓

節湯すれば節水はもちろん、お湯を沸かすエネルギーも節約できます。浴室は家族全員がたっぷりお湯を使う場所ですから、省エネに配慮したプランにすると大きな節約効果があります。／TOTO



画像提供：TOTO

BathSaloon 楽浴楽座 FRA ワイドわはは浴槽仕様

1.5坪のユニットバスに洗い場ベンチ付きなら、家族の絆が深まる浴室に。子どもの体を洗ったり、介護も楽な姿勢でできたりするなど、赤ちゃんからお年寄りまで安全で快適です。／積水ホームテクノ



画像提供：積水ホームテクノ

浴室リフォームの時期を知らせるサインが見つかったら、まずは無料点検！
自分の家の現状を把握して、それから時期や費用の目安を確認しましょう。

浴室リフォームをするときは、キッチンや洗面所などの水まわりもまとめてリフォームすると効率的でお得です。浴室の窓サイズを変更する場合には、外壁の補修も必要になってしまいます。外壁塗装の時期に合わせて行って、その部分の二度手間を防ぎましょう。また、お湯を沸かすためのエネルギーは大きいので、省エネの最新型にすると光熱費が節約できます。

3 今話題の新商品 おすすめ製品

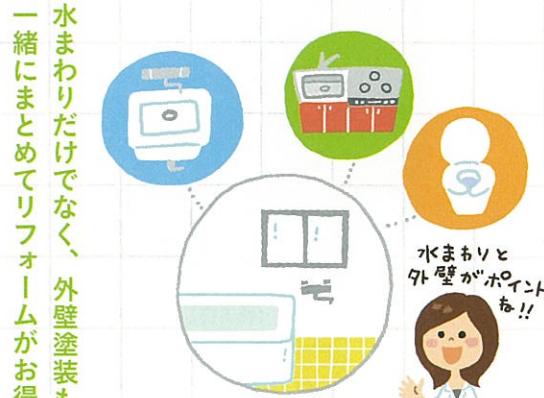
ミストサウナは50度前後の湯気で浴室内を満たすもので、しっかりと温まるのはもちろん、お肌や髪がしっとりして気持ちよくなるなどリラクゼーション効果がとても高い製品です。ユニットバスを交換するなら、浴室暖房乾燥機とミストサウナが一台になった天井埋め込み型にすると凹凸が少なくすっきりします。

浴室は設備選びがランニングコストに大きく影響します。お湯が6時間で2度しか下がらない高断熱浴槽は、追い焚き費用をグッと節約でき、節水型シャワーへッドや水の出し止めが小まめにできるタッチ水栓は節湯、LED照明で節電、さらに掃除に手間がかかる設計にもなっていますので、洗剤や水、時間も節約できます。

美容と健康に効果的な人気急上昇中のミストサウナ。

お金も手間も節約できる最新の省エネバブルーム

4 浴室リフォーム 成功の鍵！



水まわりだけでなく、外壁塗装も一緒にまとめてリフォームがお得

リフォームのプロがアドバイス!!

Goodリフォーム! 知識UP講座

浴室はリフォーム時期を逃してしまうと余分な費用がかさんだり、健康を害してしまうことも！ 浴室のリフォーム時期を見極めて、健康で快適な暮らしが送れるようにしましょう。



リフォームアドバイザー **Yuu**
Profile
一級建築士事務所OfficeYuu
代表。「リフォームコーディネーター」としてテレビや雑誌、講演会等で活躍中。

～浴室編～

浴室リフォームの時期を 知らせるサイン！

当てはまるものをCHECKしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 築15年を過ぎている | <input type="checkbox"/> 給湯器から異音がする |
| <input type="checkbox"/> 洗面脱衣室の床がブヨブヨしてきた | <input type="checkbox"/> 掃除が大変になってきた |
| <input type="checkbox"/> 壁や床、浴槽にひび割れ、サビが出ている | <input type="checkbox"/> お風呂でリラックスできない |
| <input type="checkbox"/> カビがひどくなってきた | <input type="checkbox"/> 冬の浴室が寒い |
| <input type="checkbox"/> 排水口の掃除をしても排水が流れにくい | <input type="checkbox"/> 手すりがついていない |
| <input type="checkbox"/> 水栓金具の温度調節が利きにくい | <input type="checkbox"/> 床が滑りやすい |

物理的なサインだけでなく、暮らしの中で浴室が持つ大事な役割が果たせているかもチェックして。冬に寒い浴室はヒートショック*現象で死亡事故につながることもあります。

*ヒートショックとは、急激な温度変化により脈拍や血圧が突然的に上昇することで、高血圧の人やお年寄りは命に関わることもありますので注意が必要です。



画像提供：積水ホームテクノ（BathSaloon 楽浴楽座）

1 重要なのは タイミング！

築10年を過ぎると浴室内部のカビや汚れ、劣化が目立ち始めます。浴室リフォームの時期の目安は15年で、このタイミングを逃すと、メンテナンス費用がかさんだり、ランニングコストの増加で損失が増えていく傾向にあります。特に隣り合う洗面脱衣室の床がたわんできたら要注意。見えないところで腐食が進んでいる可能性もあります。

2 最新のリフォーム 事情をチェック！

浴室は年々広くなる傾向にあります。20年ほど前までは0・75坪～1坪が多かったのですが、近年では1・25坪以上ある浴室が増えました。お風呂が広くなれば快適なのはもちろん、親子でもゆったり入ることができます。浴室にベンチがあるユニットバスも出てきているので、親子でのんびり会話を楽しんだり、座ったままシャワーを浴びたりもでき、年を取ってもラクにお風呂に入れます。

リフォーム時期の目安は15年。
サインを見逃さないで！

どんどん広くなる浴室。
親子でもゆったり広々

手軽にできる!? 涼しい住まい

暑い夏、部屋にいるときぐらいは快適に過ごしたいですよね。今年の夏は、エアコンに頼り過ぎない適温の暮らしを実践してみましょう。

暑さ寒さを表すのは体感温度。
夏にアスファルトの上が暑いワケ!

室温25度でも暑い? 照り返し
熱対策をすれば涼しくなる!



暑さを感じる原因是部屋の気温のせいだけではありません。室温が28度でも涼しい部屋、25度でも暑い部屋があるのをご存じですか? その理由は体温。体感温度とは体で感じる暑さを表すもので、計算式で数値を出することができます。

体感温度 = 室温 + 照り返しの熱源の温度) ÷ 2。

照り返しの熱とは、太陽光で熱せられたものから発する熱のことです。たとえば真夏のアスファルトの上にいると暑いのは、この照り返し熱が原因。これが家中でも起きているんです。

暑さを下げる前に、まずは照り返し熱源を探すべし!
すだれやグリーンカーテンで窓の外側の熱対策をすべし!
遮熱カーテンやフィルムで窓の内側の熱対策をすべし!
風の入口と出口を確保して風の道筋を作るべし!
温まった空気は高い窓から抜くべし!

窓まわりの対策で照り返し熱を防いだら、風通しの工夫をしましょう。同じ室温でも風を感じることで暑さを和らげることができます。風通しのコツは風の入口と出口の2か所を確保すること。そして入口と出口ができるだけ対面させてなだらかな曲線で結ぶことです。1部屋の中で風通しをするのが難しい場合は、室内ドアを開けて家全体での風の道筋を作りましょう。また温まった空気は上から抜けやすいので、高い位置の窓を開けておくのも風通しには効果的ですよ。



夏を涼しくする鉄則

- 鉄則その1 室温を下げる前に、まずは照り返し熱源を探すべし！
- 鉄則その2 すだれやグリーンカーテンで窓の外側の熱対策をすべし！
- 鉄則その3 遮熱カーテンやフィルムで窓の内側の熱対策をすべし！
- 鉄則その4 風の入口と出口を確保して風の道筋を作るべし！
- 鉄則その5 温まった空気は高い窓から抜くべし！



エアコンの利きが悪いときは、フィルターや室外機のチェックを！ フィルターが汚れていると効率はダウンします。また、室外機の周辺に空気の流れを遮るような物を置いたり、直射日光があたっていても利きが悪くなります。室外機に日よけを取り付けるのもいいですね。

材料

白ねりごま、酒 各大さじ2
砂糖、スダチ果汁 各小さじ1
醤油 大さじ1
ニンニク、ごま油 各少々

作り方

- 白ねりごま、ごま油以外の材料をよく混ぜ合わせます。
- 白ねりごまに①を少しづつ加えて混ぜ合わせ、最後にごま油を加えます。
※レンジ加熱した鶏肉の蒸し汁を加えると旨味がUP!



夏の食欲UP 「ごまニンニクたれ」

子どもからお年寄りまで、幅広い層に人気のごまだれ。今日は、ニンニクや酸味を加えてコクをUP。食欲が落ちやすい時期にも、お箸がすすむおいしさです。

フードコーディネーター・食の健康アドバイザー 南 恵子

あっさり胸肉にコクをプラス

蒸し鶏と夏野菜のごまニンニクたれ



夏は、鶏胸肉 + ごまの力で抗疲労

鶏胸肉にはイミダゾールジペプチドという成分が含まれ、この成分は疲労回復に役立つと期待されています。夏は、強い紫外線により体に活性酸素が増えて疲れやすくなるので、活性酸素を抑える抗酸化成分を含むごまや夏野菜をしっかり食べて、夏を乗り切りましょう！

材料(2人分)

鶏胸肉	1枚	A	
白ねぎ	1/2本	塩、コショウ	各少々
なす	2本	酒	大さじ2
パプリカ(赤・黄)	各1/4個		

作り方

- 白ねぎは6cm長さに切り、白髪ねぎを作ります。
- 鶏胸肉は、両面をフォークで全体を刺し、Aをすり込み下味をつけます。耐熱皿にねぎの芯をのせて、ラップをしてレンジ600Wで8分加熱します。ラップをしたまま冷まし、食べやすい厚さに切ります。
- なすは油で炒め、パプリカはさっと茹でます。皿に鶏肉、野菜を盛り合わせ、ごまニンニクたれをかけ、白髪ねぎをのせます。

南さん厳選のBest 1
全国のお取り寄せ調味料
読者 Present

1セット
5名様に!

飲めるほどまろやかなごま油と
風味豊かな石臼ひきのねりごま
どちらがごまの種類やその日の天候に合わせ
て細かい調整を行い、丁寧な手作業で仕上
げています。一番絞りだけにこだわった贅
沢なごま油は、飲めるほどまろやかさ。
ねりごまは二段構えの石臼でひくため、風
味が損なわれずなめらかで、ごまのよい
油がたっぷり含まれています。

京都へんこ山田
「へんこ手絞りごま油」「へんこごまねりねり」



南恵子さんおすすめの「へんこ手絞りごま油」と「へんこごまねりねり」(白&黒)を1セットにして、抽選で5名様にプレゼントいたします。応募は次ページにじ込みのハガキをご利用ください。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●プレゼント応募締切 平成24年9月30日(当日消印有効)

商品のお問い合わせ先 株式会社 山田製油 0120-157-508 (月~土 9:00~19:00) <http://www.henko.co.jp/>

困ったときの/ 暮らしの便利帳

鳥粪掃除 & サッシ調整

文／生活アドバイザー 田村康子

ベランダや玄関まわりなど、家の外の掃除に最適なシーズン。風で運ばれてきた砂や、いつの間にか落とされている鳥の粪の除去を、ぜひこの季節に。また、開閉しにくくなったサッシの調整など、家庭でできるメンテナンスの方法を紹介します。

鳥の粪の除去で 気をつけたいことは？

鳥の粪には有害な菌も含まれているというから、ただ取り除くだけでは不安ですね。まず、マスクと使い捨てのビニール手袋を着用してください。そして、最初は水で湿らせたキッチンペーパーで拭き取ります。続いて新しいキッチンペーパーに消毒用エタノールを含ませて、粪が落とされていた部分をしっかりと拭きましょう。ベランダや玄関エントランスに使われている金属部分は、最近はアルミ製のものがほとんど。消毒用エタノールを使用しても腐食や変質のおそれはありません。使用したマスク、手袋、キッチンペーパーは、ゴミ袋に入れて密閉して廃棄してください。



サッシの滑りが悪い。 自分で直せるの？

滑りを悪くする原因是、サッシの溝やレールにゴミが詰まっていたり、戸車の高さが合わなくなっていることが考えられます。レールにたまつたゴミを取り除いても滑りがよくならないときは、戸車の高さを調整してみましょう。サッシの下のほうについている戸車調整ネジを回すだけで、簡単に高さ調整ができます。サッシの下を見ると穴が二つあり、下の穴に戸車調整ネジが収まっています。そこにプラスのドライバーを入れて左右に回しながら高さを合わせていきます。ネジを右に回すとサッシの高さが上がり、左に回すと下がります。



鳥の粪の除去後、粪に含まれる菌が心配な場合は、スプレー式の消毒用エタノールを吹き付けておくといいでしょう。開閉しにくくなったサッシはそのままにしておくと戸車を破損させてしまうことも。定期的な手入れや、気づいたときのメンテナンスが大切です。



EINOMARU MODEL HOUSE



永犬丸 モデルハウス

存在感あるスタイリッシュモダンな外観が印象的な家

4LDK+書斎 延床面積:118.00m² (35.69坪)



辰巳住宅の
モデルハウス2棟公開中!



MIZUMAKI MODEL HOUSE



水巻中央 モデルハウス

2カ所の吹抜と、自然換気 採光が快適を育む家。

4LDK+スタディルーム+ロフト 延床面積:120.24m² (36.37坪)



辰巳住宅株式会社

0120
FreeDial

0120-30-2501

辰巳住宅

検索

Webもチェック!!

Poco Town Roji

美しい眺望に癒されるスカイバルコニー



福岡市南区老司に全30区画の街、誕生。

「ポコタウン老司」好評販売中

教育環境、アクセス、価格、あなたにジャストフィット。

見学会
随時
開催中!



ポコ
[POCO]
辰巳開発グループ
エコキャラクター

イケアコーディネートのモデルハウス完成



POCOタウン老司団地からの夜景

- 宅地建物取引業免許番号／福岡県知事(2)第14811号
- 建設業許可番号／福岡県知事許可(般-22)第94357号
- 全日本不動産協会会員



辰巳住研 株式会社

未来のあたりまえを、
今、はじめています。



カードンオフセット
ジャパン会員として
の社会貢献



廃棄物の「環境コン
プライアンス」によ
る社会責任



経済的で地球環境
にやさしい太陽光
発電システム



「地産地消」による
森林保護を考えた
家づくり



大気浄化効果が期
待できる屋上緑化
計画の推進



カーナビ検索MAPコード 13110683*68



表紙デザイン

木版画家

えもと きよひこ
Emoto Kiyohiko

フクロウなどの動物や自然との交流をモチーフにメルヘン世界を生み出す。福岡県産の
ハガキや色刷りをした木版画を制作。全国各地で250回を超える個展を開催。

- 日本美術家連盟会員
- 太平洋美術界会員優秀作品受賞5回

ホームページ: <http://yumemokuhana.com/>