【人と住まい 暮らしの情報】
『かわら版』

第188号

＜発行＞
㈱トリヤベ住建
046-267-8270

『通り魔に狙われやすい女性とは』

いつの時代も、女性は男性と比べて体力的に弱い人が多いので、通り魔のターゲットになりやすい傾向があります。どうしたら日常の中で通り魔被害のリスクから身を守れるのでしょうか？

■こんな女性は危険！ 防犯意識チェック

（1）音楽を聞きながら歩いている

最近はスマホ・携帯からダウンロードができ、歩きながらでも音楽を楽しめます。音楽どころか、動画の視聴すら楽しめます。しかし、徒歩、あるいは自転車に乗りながらヘッドホンやイヤホンを耳に入れていると、周辺の変化に気付けません。普段から路上で音楽や動画を視聴している人は、簡単です。今夜から止めてください。

（2）スマホ・携帯を使いながら歩いている

路上で電話をしながら、あるいはメールやラインを打ちながら歩いている女性も要注意です。集中していると、周辺の変化に気付けません。銃声や爆発音とまではいかないでも、悲鳴や奇声などに気付き損ねるリスクがあります。どうしても屋外で通話やメールが必要な場合は、壁や建物を背にしながら、立ち止まって行なってください。

（3）人通りの少ない場所を平気で歩いてしまう

単独で人通りの少ない場所を歩いていると、やはり通り魔に狙われるリスクが高くなります。特に夜間は注意してください。やむを得ない場合は、周辺をいつも以上に警戒し、怪しい影があればすぐに避難してください。

■常に笛をかばんの中に入れておく

万が一通り魔に狙われたら、迷わず助けを求めてください。ただし、恐怖のあまり声が出ないケースも当然考えられます。最悪の事態を想定して、かばんの中には常に「笛」を入れておきましょう。

笛なら息を吹くだけです。電池切れの心配もありません。雨が降っていてもオーケーです。いざというときに笛を吹いて、周辺に非常事態を知らせてください。特に夜間、人通りが少ない場所を単独で歩く場合は、あらかじめ笛をかばんから出して手に持っておくと、素早い対応が可能になります。百均でも買えるので、今夜の帰宅前にはまず笛を購入しましょう。

「自分は大丈夫」という過信を捨ててください。被害に遭った人、あるいは被害に遭った人の家族はたいてい、「まさか自分が（家族が）被害に遭うなんて」と考えています。しかし、そのまさかが私たちにやってこない保証は、何もありません。

年末に近づくと少々変わった輩が出てきます。何事も警戒が必要です。皆さん、気をつけてくださいね。

■花の飾り方 No5
●風呂場

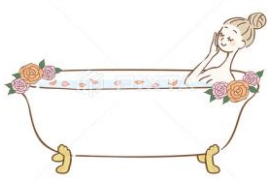
高温多湿の風呂場は、花を飾るのには適していません。風呂釜に花を浮かべて、花風呂とさせることをおすすめします。ゴージャスな気分になり、見た目や香りによるリラックス効果も期待できます。ただし、入浴後には花を**回収する**ことを忘れずに。そのまま流してしまうと、水道管が詰まってしまいます。

◎どんな花が良いか

風呂に浮かべる花として特におすすめなのがバラです。一節にはクレオパトラもバラ風呂を愛したのだとか。

バラ風呂は、ストレス解消や疲労回復に効果的といわれています。桜やカーネションなどを浮かべるのも、華やかな気分になるので◎

ただし、**市販の花には農薬が付いている**ことがありますので、**風呂に浮かべる前に水でよく洗いましょう。**



新築住宅建築中　１日限定内覧会開催！（藤沢市湘南台）

木造軸組モノコック構造

高性能小屋断熱仕様

人生１００年時代を見据え、健康で快適に過ごせる秘密は「家づくり」で大きく変わります。

今回は、そんな家づくりをされたご夫婦が住まわれる『高性能住宅平屋』の家をお施主様のご厚意で１日限定で一般公開をさせて頂きます。

12月10日（日） 10:00～

ご予約制となりますので内覧ご希望の方は弊社までお問い合わせください。また、ホームページからでも承ります。（046-267-8270）

完成してからでは絶対に見ることのできない、家づくりにおいて一番大切な所をお見せいたします。

SWI法 QR

【家づくりの進め方】

A）何から始めたらいいの？・・・まずは基本知識を身に付けましょう

無理のない予算の考え方、住宅会社ごとの違いや目安価格、住宅会社の見極め方、土地探しのコツ等々。基本知識が身につけばどのような家づくりがしたいかが見えてきます。知識が身についた上で住宅会社を見学した方が質問も的確にでき、得られるものも多くなり、結果満足のいく家づくりができます。

B）どんな家にしたらいいか分からない

・・・要望を書き出し、写真をスクラップして、建てたい家のイメージを

まずは要望を思いつくままノートに書き出してみましょう。できるだけ細かく出すことが大事。要望が思い浮かばければ今の住まいに対する不満でも OK です。不満に対する解決策を考えることが要望に繋がります。また、言葉だけではなく、好きなイメージに近い写真を雑誌や SNS からスクラップしてみると、建てたい家が具体的にイメージできるようになり、住宅会社にも上手く伝えることができます。

C）建て時はいつ？・・・納得できる土地と信頼できる住宅会社に巡り合えた時

「低金利のうちに」「子供が来年●●だから」「みんな建てているから」で焦ると失敗することになり兼ねません。

建て時は人それぞれ違います。まずは家族の生涯設計（ライフプラン）を立て、今が建て時なのか見極めることです。

家づくりの設計がしっかりできているか検討しましょう。

その上で「ここで建てたい！」と思える住宅会社に出会えた時、「ここに住みたい！」と思える土地に出会えた時があなたにとっての建て時です。

自分たちの納得のいく、家づくりをしていきましょう。（湘南での家づくりより）

◆家づくりの流れ（目安期間）
要望をまとめ、住宅会社検討＆土地探し（約６ヶ月～10 ヵ月）
住宅会社決定（約３ヵ月～6 ヶ月）
建築工事（約３ヵ月～6 ヶ月）～**完成・お引渡しへと**

『靴、靴箱に…消臭力の高い重曹を・・・』

エコな洗剤としても利用度の高い重曹は悪臭を取り除くパワーもあり、これを活用します。いらない布や古い靴下に重曹を入れて輪ゴムなどで留めれば、簡単な消臭剤のできあがり。これを靴の中に入れておけばイヤな臭いを吸収してくれます。また靴箱に同じものを入れておけば、靴箱全体の消臭にもなります。

これからの時期、ブーツなど履く機会が多くなりますのでぜひ活用してみてください。

今月のレシピ　『焼きかぶサラダ』（２人分）

◆材料　かぶ　3個、　れんこん　１００g
ねぎ 1/2 本
オリーブオイル　大さじ1、　ぽん酢　適量

◆作り方

① かぶは葉を少し残してくし切りにする。れんこんは８ミリ幅の半月切り。
ねぎは斜め薄切りにする。
② フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜をこんがり焼き目がつくように焼く。
③ 器に盛り、ぽん酢をかける。

『眠りやすくする5つの工夫④』

就寝時は衣類を着込まない

就寝時に服を着込む人もいますが、汗が蒸発できない状態は寝苦しさの原因となり、良質な睡眠を妨げてしまいます。寝るときに着用する衣類は下着を含めても3枚程度が望ましいです。寝ている間に汗をかいて寝苦しくなったときは、一度着替えると良いでしょう。また、お子さんの場合は、自分で衣服を着替えたりすることができないので、頭や首が汗ばんでいるようであれば着替えさせてあげてください。

◆私どもトリヤベ住建では**水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築**。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。
また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。

株式会社　トリヤベ住建
046-267-8270
大和市福田 662-8

QR コードで読み取ってね！