

『かわら版』

第189号

＜発行＞
（株）トリアベ住建
046-267-8270



『手抜きじゃなくて「時短」です。』

毎日の家事を賢く済ませる時短術

毎朝朝食をきちんと作って、子供に「飯を食へさせて、送り出して、そのあとは洗濯に掃除...」と子育てをしながら家事をしっかりとこなすことはとても重労働で難しいことです。できればもう少し楽にできないかな、なんて誰しもが考えることではなないでしょうか。

炊事、洗濯、掃除において時間を短縮するためにはどんな工夫があるのでしょうか。

◆掃除の時短術

1) 気がついた時にすぐ掃除ができるようにしておく

掃除の時短術で最も多かった意見は「ためなさい」こと。気がいたら掃除ができる状態にしておく、汚れをためないようにすることがポイントです。

・それぞれの場所に掃除道具を配置し、その場所を使った後にサッと5分程度で掃除する。

○エプロンのポケットにいつもクロスを入れ、おき、気がついた汚れをすぐに拭き取り、普段から目のつとところをキレイにする。



○粘着クリーナーやハンディタイプのホコリ取りを手の届く所に置いて、目についたときにホコリを取る。

2) 「正しい掃除」を心がける

何かの「正しい」に「正しい」に「正しい」を心がけると、時間短縮につながります。

○まとめてやらずに、手を洗ったときにすでにスポンジで洗面台をこする。

○電話中はハンディクリーナーで拭きながら電話をする。

○モップスリッパを履いて歩きながらフロアリングを掃除する。

3) 1点集中！ 今日掃除する部屋を決める！

時間と場所を決めて一気にやる。すべての部屋を掃除しようと思うと大変なので、1日1部屋と決めて掃除するのもよいでしょう。

○1日で全部やるより、1日1部屋をキレイにする。

○1日1カ所を集中的にやる。

◆洗濯の時短術

1) 寝ている時間を活用する

夜、寝る前に済ませ、忙しい朝を効率的に過ごす。

○乾燥機を使える

ものは夜にタイマーをセットして、朝起きたら乾くようにしてある。

○夜のうちにタイマー予約をして、朝は干すだけしておく。

○お風呂に入っているうちに洗濯をして、夜に干して寝る。

○夜のうちに色分けでネットに入れて、洗剤までセットしておく。

○夜のうちに洗濯して、少し乾燥させてから干す。



2) 干す/取り込む際の工夫

事前にカゴを分けておく、干しやすいように軽く乾燥させておく、同じ場所に片付けるものは干す場所もまとめるといった効率化を図る時短テクニックが活用されています。

○大型洗濯機を使用し、回数を減らす。

○洗濯機から取り出す時に、干す順番にカゴに入れるようにする。

○洗濯が終わわり、洗濯機から洗濯物を取り出す時に、ハンガーにかけるもの、吊るすもの、タオル類など、シワを伸ばしながら分けてしまうと、干す時に手早く楽に干せる。

○干す前に仕分けする。

○同じ場所に片付けるものばかりをまとめて洗う。

○乾いた洗濯物は大人の服、子供の服、タオルなど、種類ごとに分けてカゴに入れ、しまうところまで運ぶ。

手抜きではなく「時短テクニック」を駆使して効率的に家事を終わらせ、時間にゆとりを持たればいいですね。



10円玉が消臭剤代わり

10円玉はご存知の通り銅でできています。銅イオンは靴が臭う原因となる細菌類を死滅させる力があり、靴の中に数枚の10円玉を入れておけば、日中靴を履いている間に増えてしまった菌の数をぐっと減らすことができるのです。

湘南台初

高性能平屋の家



建築中内覧会開催 1月14日(日) 21日(日)

会場: 藤沢市湘南台
10:00~16:00

本物の高性能住宅は私たちにお任せください！
自社職人の結集した技術で家づくりを支えます。
(株)トリアベ住建



1) 光熱費のかからない家

2) 健康に良い家

3) 環境に優しい家

の見学会です。皆さんは家づくりにおいて何が一番大切かお分かりでしょうか？

女性は内観・外観のデザイン、特にキッチンにおいてはこだわりをお持ちの方が多くいらっしゃいます。男性は意外と奥様の良いように、あまり細かいことはないようで(笑) 一生住み続ける家だから確かに全てが大切なこと！

詳しくはホームページをご覧ください。



【建築中の現場内覧会開催】

◆イベント内容◆

●1月14日(日)

真冬の現場の状態を肌で体感してみてください

●1月21日(日)

- ・真冬の建物体感
- ・家づくり教室
- ・マシュマロタッチ塗壁体験
- ・親子で楽しめる塗壁健康素材



【南面の窓&ガラス選びのポイント・・・冬の日射熱を上手に採り入れる】

冬、南面の窓からの日射熱を有効に活用できれば、効果的に部屋を暖めることができ、エアコン電気代も減って省エネ・節約にも繋がります。窓を少し工夫するだけで日射熱をより採り込みやすくなりますので、南面の窓を選ぶ際には参考にしてみてください。

POINT 1) 大きな窓を選ぶ・・・一般的な掃き出し窓の高さは2mですが、天井の高さ(2.4m)まで窓を大きくすることで、より部屋の奥まで日差しを採り入れることが可能。窓からの日射熱取得率も高まり、暖房効率の向上にも繋がります。

POINT 2) 日射熱を取り込むタイプのガラスを選ぶ

POINT 3) フレームのスリムな窓を選ぶ・・・サイズとガラスが同じ窓であっても、フレームの材質によって日射熱取得率の係数が異なります。

これから本格的な冬に向けて窓のリフォームをお考えの方はご相談ください。また、今ある窓にプラスするだけで断熱効果が得られる内窓(インプラス)のご提案もさせていただきます。



『健康に暮らすためには、室内温度と健康との関係を知ることが重要です』

- ① 健康を守るための世界的指針は“冬の室温18℃以上”・・・18度未満で血圧上昇・循環器疾患の恐れ、16℃未満で呼吸器系疾患への抵抗力が低下。高齢者ほど室温低下による血圧の上昇が大きく、注意が必要です。
- ② ヒートショックが起こりやすい熱めの入浴は、“家の寒さが原因”・・・脱衣所の室温が低いと熱めの湯に浸かる方が多く、血圧の乱高下が発生しやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクが高まる
- ③ 家の断熱性を高めることで“血圧が下がる要因に”・・・断熱リフォームにより、家が暖くなることで、起床時の血圧が低下するという分析結果があり、室温の管理も重要
- ④ 家全体が暖かいと活動が増え、“健康リスクの低減にも”・・・断熱リフォームによって、室温の改善で家の中での活動量が増えることで健康リスクの低減に繋がることが期待できます
- ⑤ 結露の発生を抑えることで“人も住まいも健康に”・・・結露により、ダニ・カビの発生が原因でアレルギーに。また、壁体内に結露が発生すると建物劣化の原因になる可能性が。断熱性能を高めることで発生を抑えることができます。
- ⑥ 家の断熱性を高めた結果、“家族の健康が改善”・・・室温が下がると様々な疾患への抵抗力が低下する可能性が。断熱性能を高め、暖かい家で暮らすことで健康改善が認められたという研究結果があります。

【ご挨拶】

2023年、皆様方には大変お世話になり、誠にありがとうございました。お蔭様で以前にも増しまして近隣のお客様より多くのお声を頂くようになり、大変嬉しく思っております。今後も地域に根ざし、必要とされる工務店となるよう努力し、精進して参ります。来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。良い新年をお迎えください。

鳥谷部昭彦



今月のレシピ 『セロリとにんじんの甘辛炒め煮』(2人分)



- ◆材料 セロリ 1本、 にんじん 60g
赤唐辛子(種を取って小口切り) 1/2本
ごま油 小さじ2
(A) しょうゆ 小さじ2、 砂糖 小さじ1
水 1/2カップ

◆作り方

- ① セロリは筋を取り、5cm長さのせん切りにする。にんじんも同様に切る
- ② フライパンにごま油を熱し、①と赤唐辛子を炒め、(A)を加え、汁気がなくなるまで手早く炒めて器に盛り付ける

『眠りやすくなるための工夫⑤』
布団の中で、「眠る」以外のことはしない
寝る直前までスマートフォンを見てい
ると、睡眠が妨げられることは知られて
います。布団に入ってから悩んだり考え
こんだりすると、寝つきが悪くなってし
まいます。布団の中では、「眠る」ことを
最優先にしましょう。寝付けそうな気配
がないときは、そのまま無理に眠ろうと
せず、一度布団から出て、自然に眠気が
くるのを待ってみるのがいいと思いま
す。

◆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!