

マンションライフを彩る生活情報誌

# Life Cafe

ライフ・カフェ

特集

おうち  
ライフを  
楽しむ

幸せを招く 福もの



2010 Winter No.45

## 特集

# 幸せを招く 福もの

招き猫や七福神など、昔から幸せを招くといわれる「福もの」。手に取ったり、眺めているだけでふと心が和みます。異常気象、不景気…なかなか明るい兆しが見えない時代ですが、そんな時こそ、「運気がアップしますように」の願いを込めて、ちょっと神頼み。これも日本人の知恵かもしれませんね。幸せを招く「福もの」いろいろ集めて、さあ開運成就！



横猫

ど～んと横座りしている存在感ありの猫。後ろはご覧の通りぽっかり空いていて、昔は熾火を入れておいたとか。今なら、炭でも入れて玄関に置けば、千客万来、消臭効果もあり！

6300円／エド・ギルド  
☎03-5159-2484



おたふくピック

思わず笑みがこぼれてしまうこの顔。鉢植えなどに挿せば家族円満、明るい家庭になりそう。

578円／お正月屋  
☎03-5434-2106



うそすず 開運鶯鈴

東京の亀戸天神社では、毎年1月24・25日に特殊神事「鶯替」が行われる。「今までの悪しきもうそとなり吉に取り替えん」というわけで、うそ鳥をかたどった鶯鈴は開運招福の縁起物に。600円／亀戸天神社(東京都江東区)



フクロウ

洋の東西を問わず、フクロウは、天からやってくる幸運の使者として愛されている。これはバリ島のお土産。



犬の張り子

愛くるしい表情の犬の張り子は安産祈願のお守りとして。また、玄関に飾れば家に入ってくる邪気を追い出してくれるとか。

1050円／お正月屋



黄金塩

「黄金塩」を撒いて盛って、清祓い、商売繁盛、金運上昇。お料理に使ってもよし。500円／十番稻荷神社(東京都港区)

## 食べて幸せになる！



福猫・福鯛最中

猫も鯛も自分であんを詰めてパクッと食べて幸せ！皮とあんが別々に詰め合わされている最中キット。写真はバラエティセット1680円／最中屋 丸井商店  
☎03-3372-7643

# Present

エド・キルドのまねき猫「仔猫」を  
10名様にプレゼントします。

「仔猫」(2310円)は白と黒がありますが、色は編集部で  
選ばせていただきます。ご希望の方は、はがきに住所、  
氏名、電話番号、年齢、職業をお書きの上、  
P15下段の宛先までお寄せください。



今戸焼の「仔猫」  
黒もあり。



鉄砲狐

古くから狐はシッポがたわわに実った稻の穂にそっくりなことから、五穀豊穣の神様で、お稻荷様の使いといわれている。人を化かす妖力もあるが、そのパワーを味方につければ、怖いものなし!?  
ペアで2205円／エド・ギルド



ミニフォト張り子うさぎ

家運と子孫繁栄を見守るうさぎがついたフォトフレーム。とっておきの写真を入れて福を願う。  
1575円／お正月屋

**張り子目出鯛ミニ**  
鯛は「めでたい」に引っかけて昔から祝いの席の魚として親しまれている。正月飾りに鯛の張り子をプラスして福を招こう。  
315円／お正月屋



張り子のシーサー

沖縄に伝わる魔除けの獅子。睨みをきかせながら愛嬌のある表情で親しまれている。



夫婦鴨

これは韓国の縁起物で、枕元に飾るといいとか。結婚のお祝いにもよく使われる。



食べて幸せになる！



首振りうさぎ

2011年の干支は「うさぎ」。玄関で頭をフリフリお出迎え。その愛嬌のある仕草に思わず笑顔が。  
840円／お正月屋

張り子の七福神

そのほっこりした笑顔に癒される。右から弁天様、恵比須様、大黒様。お好きな神様を身近に置いてみて。  
各315円／お正月屋



金沢箔菓子 金箔入り金平糖

淡い色に金箔がきらめく金平糖は、ハレの日を祝う贈りものやちょっとしたお返しにおすすめ。箱を開けた時の驚きと口の中いっぱいに広がる豊かな甘みを楽しんで。  
399円／箔一 ☎ 0120-898-891



**おみくじたまご**  
卵を割ったら中から種の入ったおみくじが…!!  
おみくじごと土に植えれば、芽出たいなあ！  
300円／海山道(みやまど)神社  
(三重県四日市市)

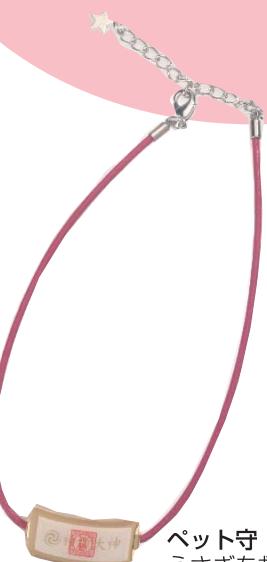
## ちみくじ引いて 身につけて… 開運成就



**おねがい兔守**  
短冊に願いを書くと、  
うさぎが大黒命に  
届けてくれるとか。  
800円／神田明神  
(東京都千代田区)



**袋入りかえる守**  
旅行から無事「かえる」、病気が早く治って家に「かえる」、  
なくしたお金が「かえる」縁起のいいお守り。金糸で力エル  
を縫い込んである。500円／十番稻荷神社



**ペット守**  
うさぎを救った大黒様の  
慈愛を可愛いペットにも。  
1000円／神田明神



**金箔入り開運ガラス**  
縁起のいいガラスの「かえる」「だるま」「鯛」は  
金箔入り。お財布に入れて。各315円／お正月屋



**まゆみくじ**  
繭は衣装持ちになるといわれる縁起物。  
その中におみくじがお行儀よく入って。  
300円／十番稻荷神社(東京都港区)

**おみくじ狐**  
リアルな狐面が口にくわえるおみくじ。  
さてさて、お告げはいかに!?  
500円／伏見稻荷大社内の売店・大藪  
茶亭(京都府伏見区)

**だるまみくじ**  
手書きのだるまの表情に思わず笑  
みがこぼれ、底のヒモを引っ張れば  
…運命はいかに。  
各300円／花園神社(東京都新宿区)

# いつでも どこでも ながらエクササイズ

## 第13回 快眠ストレッチ

1

### 首のストレッチ

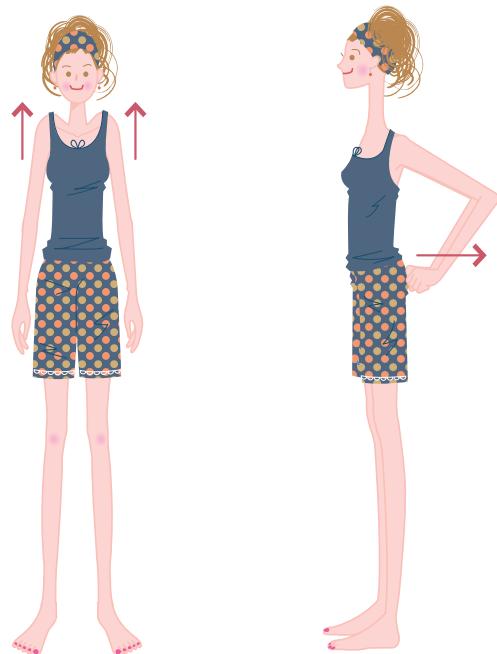
足を肩幅に広げて立ち、手を頭の後ろで組み、息を吐きながら、頭の重みだけでゆっくり前に倒し、徐々に背中を丸めていきます。倒しきったら、息を吸いながら、同じようにゆっくり首を上げていきます。手に力を入れて無理に倒そうとすると、よけい緊張してしまうので注意。5回。



2

### 肩のストレッチ

肩を思いっきりすくめて7秒間キープし、ストンと力を抜きます。次に両肘を軽く曲げてこぶしを握り、後にグイッと引いて肩胛骨を寄せて7秒間キープし、脱力します。セットで5回。



3

### 腰のストレッチ

あおむけに寝て、手を頭の後ろで組み膝を曲げてスタンバイ。首をゆっくり上げていき、お腹をのぞき込むようなイメージで7秒間キープしたら、ゆっくり元に戻す。5回。



疲れているのに眠れないのはつらいもの。寝る前に、緊張している首や肩など上半身をゆるめる簡単なストレッチで、頭と体をリラックスさせ、いい眠りの習慣をつけましょう。

# 旬の野菜を使い切り

安くておいしい、旬の野菜をトコトン使いります。

買った食材は使い切る—これぞ最大の節約法。

今回はビタミン、ミネラルがぎゅっと詰まったほうれん草です。

## 第5回 ほうれん草



### ほうれん草のグラタン

#### 材料(2人分)

ほうれん草	3株
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	1/4個
バター	10g
ホワイトソース(市販)	1/2カップ
塩	少々
コショウ	少々
ピザ用チーズ	1/2カップ

#### 作り方

- ほうれん草はよく洗い、塩(分量外)を入れた湯で固めに茹で、根元を切り落とし、4cm幅に切る。
- しめじは石突きの先を切り落とし、よくほぐす。玉ねぎは薄くくし形に切る。
- フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め、透明になってきたら1. 2.を加え、油が回ったら塩、コショウで味を調える。
- 耐熱皿の内面にバター(分量外)を塗り、3.の具を平らに敷き、上からホワイトソースをかけてチーズをふる。
- トースターで表面に焼き色がつくまで焼く。

# ほうれん草のクルミ味噌和え



## 材料(2人分)

ほうれん草	3株
鶏ささみ肉	1本
塩	少々
酒	小さじ1
クルミ	3粒
味噌	大さじ1
みりん	小さじ1

## 作り方

1. ほうれん草はよく洗い、塩(分量外)を入れた湯で固めに茹で、根元を切り落とし、4cm幅に切る。
2. 鶏ささ身を耐熱皿に入れ、塩と酒を振る。ラップをふんわりかぶせて電子レンジ600Wで約1分30加熱し、粗熱が取れたらほぐす。
3. クルミはビニール袋に入れて麺棒などで粗くたたき、味噌とみりんを加え和える。
4. 1. 2. 3. を混ぜ合わせる。

# ほうれん草とにんじんのナムル

## 材料(2人分)

ほうれん草	3株
にんじん	3cm
塩	小さじ1/4
A ゴマ油	小さじ1/2
白ゴマ	小さじ1

## 作り方

1. ほうれん草はよく洗い、塩(分量外)を入れた湯で固めに茹で、根元を切り落とし、4cm幅に切る。
2. にんじんはマッチ棒ぐらいに棒切りにし、軽く塩(分量外)を振ってしんなりしたら水気を絞る。
3. Aをよく混ぜ合わせ、2. を和える。



楽しみながら頭の筋肉をほぐして、脳を元気に！

# 脳トレ

## 第2回 県名当てクイズ

ご当地名物「おいしいもの」から県名を当ててください。  
県名は分かっても、その位置が意外と難しいので、よく考えて！  
地図番号と県名でお答えください。（制限時間3分）

### 問題1

お茶のお供はやっぱり「うなぎパイ」

### 問題2

最高級の梅干しといえば「南高梅」

### 問題3

みずみずしい梨が砂丘で？

### 問題4

ひつまぶし、味噌カツ、きしめん、といえば？

### 問題5

桃太郎さん、桃太郎さん、お腰につけた「吉備団子」

### 問題6

これからの季節にあったか「きりたんぽ」

### 問題7

関サバ、関アジといえば？

### 問題8

さくらんぼといえばここ！ 佐藤錦が有名です。

### 問題9

食べ歩きするなら「喜多方ラーメン」

### 問題10

ホタルイカと鱈寿司が旨い！

### 問題11

讃岐うどんといえば？

### 問題12

かつおの一本釣り、たたきが最高！

### 問題13

「ポンジュース」はここで生まれた。

### 問題14

じゃじゃ麺かわんこそば、どっちがお好き？

### 問題15

松阪牛、伊勢海老、そして「赤福」



ナイスコミュニティーは  
皆様の声を  
反映させていただき  
よりよいマンション管理を  
目指します！

風が日増しに寒さを増して本格的な冬を迎えました。皆様には年の瀬のあわただしい日々をお過ごしのことと思いますが、日頃より、弊社のマンション業務に対し、格別のご理解とご協力を賜りましてありがとうございます。『ナイスマンション管理研究所』では、よりよい管理を目指すために、皆様にアンケートのご協力をお願いしております。

今回のテーマは本誌「Life Cafe(ライフカフェ)について」です。  
大変お手数をおかけしますが、下記の返信用ハガキにご記入の上、ご投函していただきますよう、よろしくお願ひいたします。

アンケートにご協力お願いいたします。



-----  
キリトリ線  
-----

----- キリトリ線 -----

### お客様アンケート

お住まいのマンション名をご記入ください。

マンション名 ( )

)

該当する項目の□に✓をお願いします。

1. ライフカフェの発行回数はどのくらいがよいと思いますか？

年に1回 半年に1回 3ヵ月に1回 毎月

2. ライフカフェのどのような内容が好きですか？（複数回答可）

- A. 「食」に関する内容
- B. 「健康」に関する内容
- C. 「豆知識」に関する内容
- D. 「季節や旬」を題材にした内容
- E. CS(顧客満足)アンケート
- F. その他 ( )

)

3. 2.で選択した好きな内容から2つ選んでその記号と選択理由をお書きください。

記号 ( ) 選択した理由 ( )  
記号 ( ) 選択した理由 ( )

)  
( )

4. ライフカフェで取り上げて欲しい内容はなんですか？

- A. 「マンション管理」に関する内容
- B. 「住宅売買」に関する内容
- C. 「リフォーム・最新住宅機器」に関する内容
- D. 「住宅に関する一般知識」に関する内容
- E. 「アイデア商品」「便利グッズ」に関する内容
- F. 「教育・育児」に関する内容
- G. その他 ( )

)

5. その他ご意見がございましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

※ ご不明な点は、下記までお問い合わせ願います。

【お問い合わせ先】

ナイスマンション管理研究所  
TEL 045-501-5005

キリトリ線

郵便はがき

230-8790



差出有効期間  
平成23年2月  
28日まで  
(切手はいりません)

横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13  
ニックハイム鶴見中央ビル2F  
ナイスコミュニティー株式会社  
ナイスマンション管理研究所 行

キリトリ線



アンケートにご協力お願いいたします。



# パワースポットめぐり

いま、「気」が高いとされるパワースポットめぐりが人気です。  
目には見えない不思議な「パワー」をあなたも体感してみませんか？  
一度は訪れたい5つの代表的な聖地を紹介します。



## 伊勢神宮(三重県)

日本人の故郷といわれる全国の神社の総本家。境内全体が強い「気」で包まれる最強のパワースポットだ。衣食住の守り神である豊受大御神を祀る「外宮(げくう)」を参拝してから、天照大御神を祀る「内宮(ないくう)」を参拝するのが正式。伊勢神宮は20年に1度の式年遷宮で生まれ変わる。現在は2013年遷宮完了に向けて準備が進んでいる。新しいことにチャレンジするときに訪れて、体の中いっぱいにパワーを取り込みたい。



## 出雲大社(島根県)

強い靈力によって日本の国土を築いたといわれ、縁結びの神様として有名な大国主大神が祀られている。神無月には全国の八百万の神がここに集まり(出雲では神在月という)、縁結びの会合が開かれる。幸せの縁を求めて人が集まる境内には、人と人を結びつける磁力に満ちている。



## 高尾山薬王院(東京都)

山ガールも登場して、登山ブームの火付け役となった高尾山。その山腹にある高尾山薬王院は山岳信仰の修験堂の靈場として発展。みなぎるパワーを体に受けて、眠っているやる気を呼び覚まそう。



## 日光東照宮(栃木県)

徳川家康公を祀る日光東照宮。陽明門とその前の鳥居を結んだ延長線で空に北極星がくるように設計されているといい、その壮麗な社殿に目を奪われる。特に装飾の限りを尽くした陽明門には強い運気が宿っている。



## いつくしま 嚴島神社(広島県)

1400年の歴史をもち、全国に約500社ある嚴島神社の総本山。ユネスコの世界遺産にも登録されている安芸の宮島にあり、海から押し寄せてくるパワーと背後の靈山・弥山(みせん)から下りてくるパワーがぶつかり合って強力なエネルギーを生み出す。海の守り神として崇められてきた嚴島神社の朱塗りの社殿。その毅然とした美しさに秘められた力を感じたい。

# ナイスマンション管理研究所 レポート

アンケートにご協力いただきまして  
ありがとうございました！

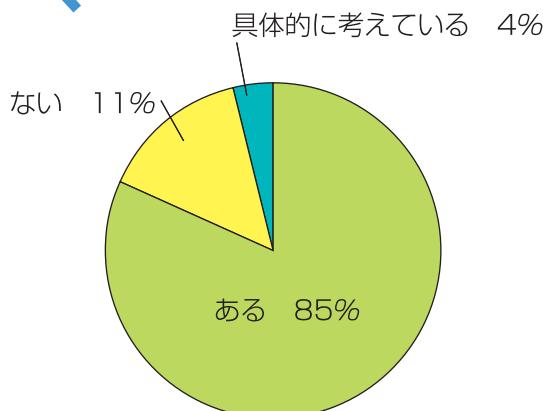
Life Cafe44号の誌上で、12回目のお客様アンケート「介護について」を実施させていただきました。

数多くのお客様からご回答をいただき、大変貴重なご意見が寄せられました。  
今回その結果をここにご報告し、あらためてお礼を申し上げます。

## 「介護について」のアンケート結果

Q1

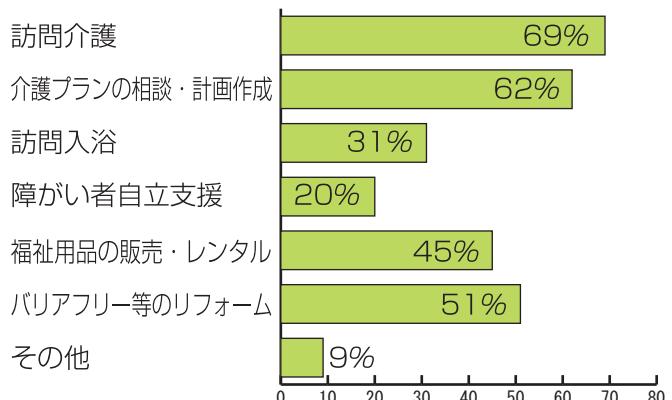
ご自身、もしくはご家族の介護についてお考えになったことはありますか？



「ある」と「具体的に考えている」方を合わせると約9割の方が、介護について考えていることになります。切実な問題だということが分かります。

Q2

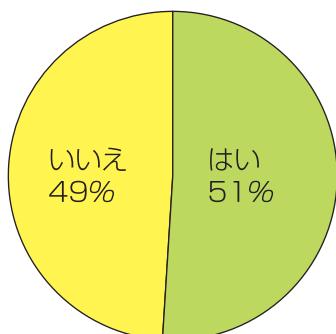
どんな介護支援サービスがあると便利だと思いますか？（複数回答可）



介護支援の場合、複合的なサービスが求められていることが、この結果を見ても分かります。回答に中には

Q3

介護についての相談窓口はご存知ですか？



将来の介護について心配な方が多数いらっしゃるにもかかわらず、約半数の方が相談窓口を「知らない」とお答えになっているのは、心配です。介護についての相談はもよりの役所の介護保険課もしくは総合窓口、もよりのケアプラザなどにてご相談ください。

Q4

介護についてどのようなことにお困りですか？

- 今はまだ介護問題は切実ではないが…という方のご意見
- \* 地方の親のこと、先々においては自分自身のことを考え、どのように両立させていいのか心配です。
  - \* 近い将来、親に介護が必要になったとき、遠く離れているので、どうしようか考えています。
  - \* 今は親と一緒に住んでいないが、万一寝たきりになったり、アルツハイマーになったら…、面倒をみられるかどうか。
  - \* バリアフリーのリフォームについて困っています。

- こんなもの、こんなサービスがあったら…というご意見
- \* 車椅子ごと乗り降りができる車を安く、しかもカントンにリースしてもらえたうれしい。
  - \* マンションにAEDを設置して欲しい。それだけで少し安心する。
  - \* 室内インターホンを活用した介護支援システムができると便利になる。

## すてきナイスグループニュース

### 「港北営業所」と「管理3課」が新横浜にオープンしました



〒222-0033

横浜市港北区新横浜3-2-6 新横浜ビジネスセンタービル3階  
ナイスコミュニケーションズ株式会社 港北営業所

TEL 045-548-5613

ナイスコミュニケーションズ株式会社 管理3課

TEL 045-548-5673

### JR鶴見駅(横浜市)「集い」「憩い」「楽しむ」新しい街の拠点が誕生しました！

JR鶴見駅と京急鶴見駅のほぼ真ん中、約1.2haという広大な敷地に、官民一体となって開発に取り組んだ再開発事業が完成し10月にオープン。その名称は、一般公募によって「シーケレイン」に決定しました。シーケレインは、31階建ての高層マンション、そして、ホテルや商業施設をはじめ、区民センターや国際交流ラウンジ、地域交流の中心となるコミュニティハウス、保育園など多彩な施設が揃っています。ここに、鶴見の新しい顔が創出されたのです。ナイス株式会社は地元企業として、この再開発事業に参画し、鶴見区初の31階建ての超高層マンション『ロイヤルタワー横濱鶴見』のマンション部分301戸を分譲中です。駅から1分、利便性の高い豊かな生活の場として注目されています。



# Healthy & Beauty

## 「乾燥肌注意報」

カサカサ粉がふいたような肌、乾燥が進むと手や足、体のかゆみにも悩まされます。肌のうるおいをキープするためのケア法を紹介します。

### 早めの乾燥対策を！

冬になると、肌が乾燥してかゆくなる。そんな人が増えています。乾燥肌はそのままにしておくと、乾燥性皮膚炎を起こし、皮膚の老化を早めます。いますぐケアしましょう。ポイントは入浴法と入浴後のお手入れです。

### ゴシゴシ洗いは禁物！

汚れを落とそうとして、タオルやブラシでゴシゴシ。これでは肌のうるおいに必要な皮脂まで落としてしまいます。タオルは肌に刺激の少ない材質を選び、必要以上に石けんを使わないうこも大切です。

### 熱すぎるお湯は避けて

熱すぎるお湯は体を温める前に、肌を刺激し、皮脂を必要以上に奪ってしまい、カサカサの原因に。冬でもややぬるいと感じるお湯に保湿効果の高い入浴剤をプラスして、ゆっくり半身浴がおすすめです。

### 入浴後は保湿クリームを

入浴後の肌はしっとりしていますが、そのままではすぐに乾燥してしまいます。湿り気が残っているうちに、顔だけでなく、ボディも乳液や保湿クリームを。かゆみが出ている場合は薬用クリームを塗ってケアしましょう。

### 部屋にも適度な湿気を

エアコンやファンヒーターなどでガンガン暖房していると、部屋の湿度はどんどん下がってしまいます。加湿器を利用したり、濡れタオルをハンガーに掛けたり。時には洗濯物の部屋干しも効果的です。



## 覚えておきたい ワンポイントマナー

### 2文字の祝い言葉は略式

当たり前のように使っている「賀正」「迎春」など、2文字の祝い言葉は、省略した言葉なので、目上の人には年賀状を書く場合は「謹賀新年」「恭賀新年」など4文字の祝い言葉を使います。

### 「去年」ではなく「昨年」に

去年の「去」はその場から引き下がるという意味があり、おめでたい場にはふさわしくありません。使うなら「昨年」や「旧年」を。

### 年賀状を出し忘れたら

寒の入り(1月6日頃)から立春(2月4日頃)までなら、寒中見舞いがいいでしょう。季節の挨拶状なので喪中の人们にも出せます。

### ＜今回のテーマ＞ 年賀状の書き方

当たり前に書いていることが失礼にあたったり、知っているようで知らない年賀状のマナーを紹介します。

### 喪中ハガキが届いたら

年賀欠礼状で初めて不幸を知ったら、返信の手紙で相手をいたわりましょう。また、喪中を知らずに年賀状を出してしまった場合は、必ずお詫びを。





「ありがとう」は最高のほめ言葉  
宅配便の人に、お手伝いした子供に、「ありがとう」。「ありがとう」は言われた人も言った人もいい気持ちになる魔法の言葉、最高のほめ言葉です。

「すいません」をやめよう  
だれかに手助けしてもらったとき、つい言ってしまう「すいません」。「すいません」はお詫びの言葉です。言った人も言われた人も恐縮し合って、会話が進みません。ここでもひと言「ありがとう」を。

いいとこ探しをする  
どんな小さなことでもいいので、「好き」なところを見つけましょう。「今日のスカーフの色、素敵ですね」「ネックレスがよくお似合いですね」と言われて、悪い気になる人はいないはずです。

容姿や雰囲気をほめる  
少し親しくなったら、「今日の髪型素敵だね」、「あなたの笑顔を見るとホッとする」、「いい声ですね」と容姿や雰囲気をさり気なくほめてください。

## ほめ上手になる



人をほめると、ほめられた人もほめた自分もいい気持ちになります。でも、簡単なようで難しい「ほめる」。最初はちょっと勇気がいるかもしれません、意識して口に出していればやがてあなたの周りにハッピーの輪ができます。「ほめる」はコミュニケーションの第一歩。さあ、2011年の幕開けです。あなたもほめ上手になりましょう！

### 「相づち」を上手に打つ

相づちは、「あなたの話をよく聞いていますよ」のサイン。おざなりの「ふん、ふん」ではなく、少しオーバーなくらいに「そうだったんですか」とか「それはよかったですね」など、肯定的な相づちを打つと相手も気持ちよく話せます。

### 縁の下の力持ちをほめる

何かすごいことをやった人ばかりに賞賛が集まりがちですが、毎日、目立たないけれどもくもくと働いている人、コツコツ努力している人に、「いつもキレイに掃除してくれてありがとう」とか「いつも頑張っていて偉いね」なんて言葉をかけて上げてください。

### 時には相手の欠点もほめる

これはなかなかできませんが、頑張って言葉にしてみると案外すんなりいきます。いつも大きな声で話している人には「声がよく通っていますね」とか、何でも1番じゃなければ気がすまない人には、「その積極性がうらやましいわ」とか。でも、これはうっかりすると失言になりやすいので、よく考えてから言葉に出て。

### 子どもはほめて育てる

「豚もおだてれば木に登る」は、子どもの才能を伸ばす意味ではいいことわざです。いっぱいいっぱい言って欲しいほめ言葉を並べてみました。どんな小さなことでも、お母さんのほめ言葉は子どもをやる気にさせますよ！

#### <子どもにいっぱい言って欲しいほめ言葉>

- よくできたね ●えらいね
- 頑張ったね ●よく我慢したね
- ありがとう ●うれしいなあ
- すごい、すごい ●よかったね
- 楽しそうだね

#### <子どもに言って欲しくない言葉>

- 早くしなさい ●グズグズしないで
- しょうがない子ね ●またやったの
- ダメな子ね ●バカじゃないの
- 何やってるの ●なぜそんなコトしたの
- お母さんの言うことが聞けないの



ホームページアドレス <http://www.nicecommunity.co.jp>



113年ぶりの記録的猛暑をようやくくぐり抜けたと思ったら、寒さが駆け足でやきました。2010年は地球環境の変化を感じた年といえそうです。自然の厳しさだけでなく、なかなか明るいニュースが流れてこないのもつらいものです。でも、そんな時こそ底力を発揮してきたのが私たち日本人です。日本には福を招くといわれるシンボルやお守りがたくさんあります。こんなときはそんな「福もの」を身近に置いて、ふっとこぼれる笑顔に期待しましょう。そんな特集を組んでみました。ご意見、ご感想をお寄せください。

〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13 ニックハイム鶴見中央ビル  
ナイスコミュニティー株式会社  
ナイスマンション管理研究所「ライフ・カフェ」編集室

# COMMUNITY INFORMATION

いつも身边に！  
あなたの笑顔をささえる  
暮らしのパートナー



ナイスコミュニティーは  
豊富な経験と確かな技術で  
マンションライフの安心・安全を  
サポートしています。

編集・発行

**ナイス コミュニティー株式会社**

素適生活を応援します  
ナイスマンション管理研究所

〒230-0051  
神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13  
ニックハイム鶴見中央ビル  
TEL.045(501)5005  
FAX.045(504)3498

## 快適マンションライフを目指して 安心・安全に暮らす 暖房の効率を高める

暖房に頼る前に体を温めるひと工夫！ さらにエアコンと扇風機を併用したり、暖房との上手なつきあい方を提案します。



### ● 暖房に頼る前に体の温度を上げる

暖房の設定温度を上げる前に、カーディガンやベストをはおりましょう。足元や首周り、お腹を温めるのも効果的。厚手の靴下、レッグウォーマー、マフラー、スカーフ、腹巻きなど、家中でも防寒ファッションで！

### ● 運動したりお風呂に入ったり

寒かったら腹筋30回、もも上げ30回など、少し体を動かすだけで体がポカポカ。もちろん、お風呂も効果的。熱いお湯より、ぬるめのお湯にゆっくりつかって体の芯まで温めることが大切。

### ● 暖かい空気を部屋全体に

暖房をかけていても足元がスースーするのは、暖かい空気が上にたまりやすいからです。そんな時は扇風機を天井に向けてかけると、空気が循環して部屋全体が無駄なく温まります。

### ● 温めた部屋の温度をキープする

厚手のカーテンに替えたり、フローリングの部屋にはカーペットを敷いたり、段ボールを窓際に立てかけておくだけでも効果的。二重カーテンなら、間に段ボールを入れておきましょう。

### ● ガスストーブ＆加湿器に注意

ガスストーブはガスを燃焼するときに大量の水蒸気を発生させます。そこに加湿器を使うと空気は水分過多状態に。そして、就寝時にガスストーブを消すと、室温低下と共に水滴となって窓や壁を濡らします。これが結露です。結露の発生しやすい部屋では、ガスストーブを止めた後もしばらくは換気扇をつけておきましょう。

### ● ドアをパタパタの換気も

暖房器具を使っているときはこまめな換気が必要ですが、窓だけでなく、ドアをパタパタ開け閉めすると、空気が大きく動いて効果的です。