

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



温かく暮らす

2011 Winter No.48

特集

温かく暮らす 湯気の向こうに 見える幸せ

家族で食卓のお鍋を囲むひとときは、体も心もほっこり、幸せな気持ちに包まれます。土鍋のフタをパッと開けたときに立ち上る湯気の向こうに見える笑顔。寒い季節、湯気のある温かでやさしい暮らしをいっぱい楽しんでください。湯気のある風景をお届けします。



ふかふかに蒸し上がった肉まん
湯気と一緒に召し上がり！

ワインで乾杯！
記念日の湯気には
思い出が……。



コト……、
音も美味しい
炊きたてご飯



仕事で遅くなった
お父さんへ
小鍋仕立ての湯豆腐を



女友達と
お茶を囲めば……
笑いいつまでも



お部屋でポカポカ！ あったかグッズで 冬支度



冷気は足元からやってきます！
ショートブーツタイプの
ルームシューズ



身近なところに
置いておくと便利
薄手のフリース膝掛け



背中がゾクゾクッときたら
風邪のサイン
使い捨てカイロを入れられる
ミニマフラー



椅子の後ろにモコモコクッション!?
コンパクトに収納できる膝掛け



女性は特に下半身を
冷やさないで！
ヒートテック使用の毛糸のパンツ

スイッチ・オンで
すぐにポッカポカ♪
充電式で何回でも使えるカイロ
「e-Kairo+」
スマートフォンなどのチャージ機能付き

Present

可愛いカバー付き
湯たんぽを
5名様に
プレゼント！



1948年創業のドイツ・ファシー(fashy)社の湯たんぽは、抗菌性の高い弾性プラスチックを使用。品質の高さには定評があり、世界49カ国に輸出されています。セーターのような可愛いカバー付きの「湯たんぽ」を5名様にプレゼントします。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、P11下段の宛先までお寄せください。

いつでも どこでも ながらエクササイズ

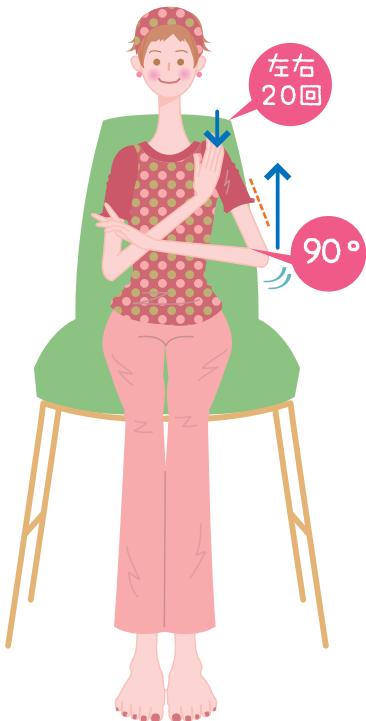
寒くなるとどうしても肩や首に力が入ってしまいます。
肩がこったなと思ったときに覚えておきたいエクササイズを紹介します。

第16回 肩のこりをほぐす

1

肘の上下運動

姿勢をよくして座り、体の前で左手の肘をほぼ直角に曲げ、右手を左肩先に置き、グイッと下に押すように力を入れます。それに逆らうように肘を曲げた左手を肩の位置まで引き上げて下げるの運動をくり返す。左右20回ずつ。



2

肘鉄振り子運動

右手中指を左の鎖骨と腕の付け根の間のくぼんだところに挿し入れ、左手で隣の人に肘鉄をくわせるようなイメージで、振り子のように動かします。左右20回ずつ。



3

肘引っ張り運動

左手は首の後ろで肘を曲げ、その肘を右手でつかんで、グイッと下に引いて30秒静止。左右1回ずつ。トイレで座ったとき、ちょっと休憩するときなどに習慣づけると効果的です。



旬の野菜を使い切り

β カロテン、鉄、カルシウムを豊富に含む春菊はお鍋の季節に欠かせない冬野菜です。
独特の香りには、胃もたれや消化力を高める働きがあります。

第8回 春菊



春菊とにんじんのナムル

材料(2人分)

春菊	1/2束
にんじん	小1/4本
塩、しょうゆ	各少々
ゴマ油	小さじ1
すりごま	小さじ1
炒りごま	少々

作り方

1. 春菊は塩少々(分量外)を加えた熱湯に、茎のほうから入れて、約1分強ほど茹で、水にとってからザルに上げる。水気をしぼり、3cmのざく切りにする。
2. にんじんは5mmの千切りにし、1の熱湯で約2分茹で、ザルに上げ、水気を切る。
3. 1と2をボウルに入れ、塩、しょうゆ、ゴマ油、すりごまを加えて混ぜ合わせる。
4. 3を器に盛り、炒りごまを振る。

春菊入り肉豆腐



材料(2人分)

牛の薄切り肉	100g
木綿豆腐	1丁
長ねぎ	1本
春菊	1/4束
しょうゆ	大さじ2
A- 酒、みりん、砂糖	各大きさじ1
水	1/2カップ

作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、春菊は固い茎の部分を落とし、長ねぎは1cmの斜め切りにする。
- 豆腐は8等分に切る。
- 鍋にAを入れて煮立て、牛肉を加え、色が変わったら、豆腐、長ねぎを加えて2~3分煮る。
- 春菊を加えて、約1分煮たらできあがり。

春菊のパスタ

材料(2人分)

パスタ	2人分
ベーコン	2枚
春菊	1/2束
にんにく(すりおろし)	小さじ1
オリーブ油	大さじ3
パルメザンチーズ(粉)	大さじ2
塩	適量

作り方

- たっぷりの湯に塩を多め(分量外)に入れ、パスタを茹でる。
- ベーコンを5mmの細切りにし、カリカリに炒める。
- 春菊は葉だけをちぎり、フードプロセッサーでペースト状にしたら、にんにく、オリーブオイル、パルメザンチーズを加えて混ぜ合わせる。味見をして、塩で調味する。
- ゆで上がったパスタに2と3を加えて混ぜ合わせる。



ナイスマンション管理研究所 レポート

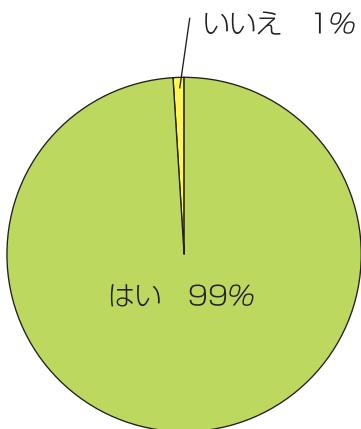
アンケートにご協力いただきまして
ありがとうございました！

Life Cafe47号の誌上で、14回目のお客様アンケート「節電について」を実施させていただきました。数多くのお客様からの回答をいただき、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報告し、あらためてお礼を申し上げます。

「節電について」のアンケート結果

Q1

節電の取り組みを行っていますか？



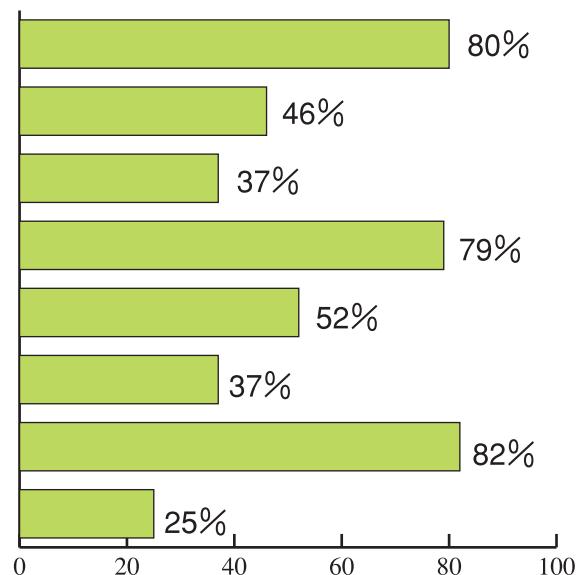
ほぼ全員の方が節電への取り組みを行っていると回答されています。節電への積極的な姿勢がうかがえます。



Q2

ご家庭でどのような節電の取り組みを行っていますか？（複数回答可）

- A. エアコンの設定温度を高めにしている
- B. エアコンのフィルター掃除をこまめにしている
- C. 日射しを和らげるために『すだれ』などを使用している
- D. 使わない家電製品はコンセントから抜いている
- E. 冷蔵庫の設定温度を上げている
- F. 照明の電球をLED等に交換したり、省エネ家電製品に買い換えた
- G. テレビなどの家電製品をこまめに消している
- H. その他の節電の取り組みを教えてください



<Q2のその他でお客様からお寄せいただいた取り組み事例>

●回数を減らす・使わない

- ・ご飯は2~3回分を1度に炊いて冷凍しておく。
- ・1日1回、朝だけ調理で夕食分も作った。
- ・お風呂は間をおかずに入り、翌日は再び沸かして使う。
- ・卓上ポットに麦茶を入れ、冷蔵庫の開閉を少なくした。
- ・調理時、ガスの加熱時間を減らして保温調理をした。
- ・普段はウォシュレットの電源を切っておく。
- ・TVを見る時間を減らし、携帯ラジオを利用。
- ・洗濯機の使用回数を減らし、時間のあるとき手洗いをした。
- ・洗濯機の脱水時間を短縮した。
- ・すすぎ1回の洗剤に変え、節水、節電した。
- ・ヘアドライヤーを使わずにタオルドライですませた。
- ・なるべく掃除機を使わず、ほうきでこまめに掃除した。

●節電タイプに変えた・生活を変えた

- ・エアコンを省エネタイプに変えた。
- ・アンペア数を30から20に変えた。
- ・照明を半分ほどLEDに変えた。(年内に全部交換予定)
- ・早寝早起きで電気の使用量を減らした。
- ・ゴーヤ、インゲン、朝顔など蔓植物を育てて緑のカーテンを作った。
- ・なるべくひと部屋に家族が集まるようにした。
- ・物をため込まず部屋に空間をつくり、風を通すようにした。
- ・エアコンは食事の時のみにし、なるべく自然の風を利用した。
- ・雨天、曇天以外、日中の室内照明は切った。
- ・寝るときは水枕を利用した。
- ・電子レンジの利用で調理時の室温アップを抑えた。

今年の夏は7月から猛暑が続き、節電への取り組みは大変だったと思いますが、

皆様はさまざまな工夫で節電努力をされていたことが分かります。なかには、

「毎朝、体重を測るように、電気メーターで使用量を測定しました。その結果、電気料金表の金額と数値がみるみる下がっていき、一層節電に励みました」という方や、「8月は昨年同時期の電気使用量の25%減を実現」と喜びの声も上がっています。節電はこの冬も、いえずっと心がけてほしい生活習慣です。記録をつけたり、昨年の電気料金と比較するなど、節電効果を目で見て実感できれば、今後の励みになると思います。

Q3

マンションで取り組んでいる、
または取り組んで欲しい節電
対策は何ですか？(複数回答)

A. 照明の間引き



B. 電球をLEDに交換する

C. 太陽光発電の導入

D. 集会室等の共用ルームでの節電対策

E. 各住戸への節電の呼び掛けをする

F. その他

すぐできる節電対策ということで、50%の人が、照明に間引きやLED電球導入を要望しています。
約3割の人が太陽光発電の導入と答えており、エネルギー問題への関心の高さがうかがえます。

Q4

他のご意見

玄関前やエレベーター前、各戸の玄関の外灯について、
間引き、交換など節電を求める声が多く寄せられましたが、
その他にもたくさんのご意見をいただきました。

- ・屋上を利用した太陽光発電の導入を考えて欲しい。
- ・大規模修繕工事と合わせて太陽光発電の導入を提案して欲しい。
- ・マンション内に電気自動車の充電器や自転車の空気入れを置いて欲しい。
- ・LEDに変えたいが高いので、管理会社でLEDをまとめて購入し、割り引き販売してくれるとうれしい。
- ・マンションの節電努力の結果を知らせて欲しい。

髪の正しいお手入れ法

髪がパサパサする、フケが出る、かゆい…、乾燥する季節のヘアケアのポイントを紹介します。

■ 正しいシャンプーの仕方

髪全体をしっかりと濡らします。次にシャンプーを適量とり、手のひら全体に伸ばしてから髪につけ、指の腹を使ってやさしく泡立て、頭皮を揉み込むように洗います。爪を立ててゴシゴシ洗いは頭皮も髪も傷つけるので禁物。また、シャンプーをしっかりと洗い流すことが大切です。すぎ残しがないように、最後に、耳の後ろや襟足、生え際などをチェックしましょう。

■ トリートメント

トリートメントは髪の栄養剤です。パーマや毛染めで髪が傷んでいるときに使うと効果的です。手のひらに適量とり、なじませてから、髪全体にまんべんなくつけ、さっと流します。洗い流しすぎるとトリートメント効果がなくなるので注意。

■ リンス(コンディショナー)

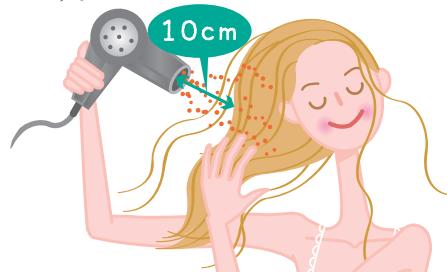
リンスは髪の表面に膜を作り保護する効果があるので、トリートメントの後すぐに髪全体につけて髪に栄養分を閉じ込めます。洗い流したら、頭を振って水気を飛ばし、手櫛で水分を落とします。

■ タオルドライ

タオルで髪を包み込み、タオルの上からポンポンたたいて、髪の水分をタオルに吸い取らせるイメージで。力を入れてゴシゴシすると、摩擦でキューティクルが傷つき、パサパサ髪の原因になるので注意しましょう。

■ ドライヤー

空気口を髪から10cm以上離します。髪や地肌に強い熱を感じるようでは近づけすぎ。手で髪をふんわりかき上げるようにしながら、髪の根元に熱風を当てていき、少ししっとり感が残っている状態でOK。髪が傷みやすい人はマイナスイオン機能付きのドライヤーがおすすめです。



覚えておきたい ワンポイントマナー

おじぎの前は姿勢を正す

足をそろえて立ち、手はおへその下あたりで軽く重ねる。男性の場合は、腕を体の脇にまっすぐに沿わせます。

おじぎの種類と角度

人と人違ったなどの軽いおじぎ(会釈)は腰を曲げる角度は約15度。目上の人やあらたまつた席での基本のおじぎ(敬礼)は約30度、敬意や謝意を表すていねいなおじぎ(最敬礼)は約45度が目安です。

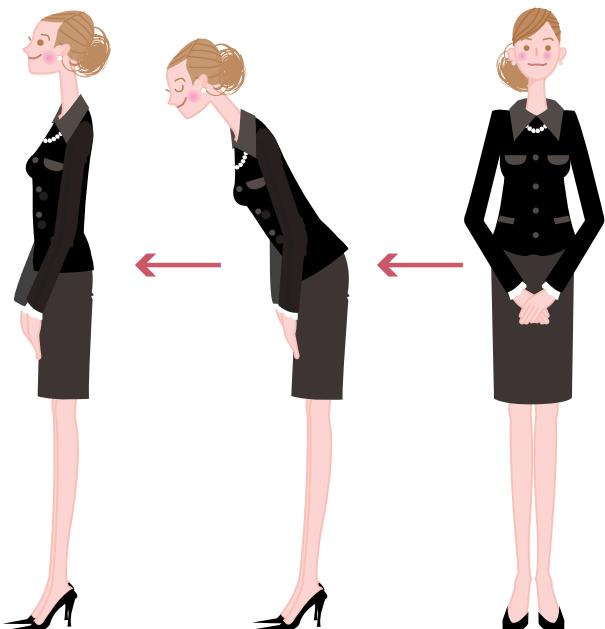
おじぎの仕方

いずれも首だけちょっと曲げるのはNG。相手と視線を合わせてから、上体をまっすぐ保ち、腰からゆっくり曲げていき、少し、間を取ってから上体をゆっくり起こして再び相手と視線を合わせます。ていねいなおじぎほどゆっくり、を心掛けてください。歓待の気持ちを表すなら、微笑みを添えて。

<今回のテーマ>

美しいおじぎ(立礼)を身につける

おじぎは相手に礼をつくすマナーの基本です。美しい所作で好感をもたれる作法を身につけましょう。今回は立ってするおじぎ(立礼)です。





不用品を処分する

物をどこしながらの掃除は疲れます。まず、部屋の中で場所を取っている物は何かをチェックしましょう。使わない家具、着ない洋服、開けることのないいただき物などは、バザーなどに供出できる物、ゴミとして処分する物に仕分けして、関係各所に連絡を取って、整理しましょう。

1年間にたまたまもの

手紙やはがき、撮った写真、学校からのプリント、メモ、領収書など、いろいろなところに「とりあえず」と置いていませんか？ 12月に入ったら、これらをまとめてひとつの箱に入れ、未整理と大きく書いておき、年賀状を書くまでに整理します。

キッチンの油汚れは根気よく
毎日使う場所なので、一気にやるのは一日仕事になってしまいます。明日は換気扇のまわり、今日はガスコンロのまわりと、スケジュールを決めて30分、1時間単位で掃除していき、大晦日の年越しそばづくりが終ったら、すべて片づくようにしましょう。

新年を気持ちよく迎えるために 大掃除



大掃除の起源は江戸時代にさかのぼると言われています。一年のすすやホコリを払い、家中を掃き清めることで、年神様を迎える、新しい年を清々しい気持ちで迎えるというもの。今年こそ、駆け込み掃除ではなく、12月に入ったら、少しづつ家の整理から始めましょう。

ホコリ落としは上から下

はたきでパタパタホコリを払う風景はいまほとんど見かけません。機密性の高い部屋では、ハウスダストが舞うことでアレルギーの心配があるからです。静電気でほこりを吸着させてホコリを取るボリバタキがおすすめ。柄が伸びるタイプなら壁や天井のホコリもラクラク。手順は天井、壁、照明、家具の上やすき間と上から下に。

一気に拭き掃除＆掃除機

奥の部屋から始めて手前の部屋まで続けてホコリを落としたら、床などにこぼれたホコリをぞうきん拭きし、掃除機はその後で。

窓ガラスはピカピカに

新鮮な空気と一緒に素晴らしい運気を呼び込むためにも、窓はピカピカに磨きたいもの。窓は洗剤を使うより、湯をスプレーで吹きつけ、丸めた新聞紙で拭き上げる方がムラなくきれいになります。仕上げに、マイクロファイバー製のフキンやメガネクロスを使えば、さらにピカピカに。

水回り、特にトイレと洗面所を！

トイレには神様が宿るといわれています。特に金運アップを願うなら、ピカピカに掃除してください。便座も床も仕上げは消毒用のエタノール拭きですっきり。洗面所も来客の目に触れる場所なので、カラんや鏡はメガネクロスで仕上げ拭きを。

最後は家の顔、玄関掃除

来客の目でドアやドアノブ、表札、インターホン、げた箱、たたきをシビアにチェックしましょう。特に表札の文字の溝にホコリがたまっていたら大変です。細かいところのホコリは古歯ブラシでかき出し、ドアは内も外もきれいに拭き上げます。げた箱やたたきの泥汚れも意外に目立ちます。ドアノブの黒ずみは歯磨き粉、仕上げはメガネクロスで光沢を。



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



3月11日の東日本大震災では多くの命が失われました。被災された多くの方はいまなお不自由な生活が続いています。Life Cafeでは今回、人と人の温かい関係を象徴する「湯気」のある風景を取り上げています。湯気の向こうに見える幸せをしみじみかみしめることで家族の絆、人と人との絆を考えてみたいと思ったからです。湯気で満たされた人は優しい手をさしのべることができる。そう思います。寒く厳しい冬がやってきます。被災地の一日も早い復旧、復興をお祈り申し上げます。皆様のご意見、ご感想をお待ちしています。

〒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

快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

節電生活②

節電生活は基本ルールです。ストーブやエアコンに頼る前に、防寒対策を忘れずに！

家の中でもしっかり厚着

寒いと思ったら1枚はおる。家の中でもきちんと冬の服装を。昔は当たり前だったはずが、“薄着で快適”に慣れてしまうと忘れがち。昔ながらのハンテンも節電生活の必需品かもしれません。

布団の中を温かくたもつ

敷き布団の上に毛布を敷いたり、厚手の掛け布団にしたり、湯たんぽを使ったり、布団の中を温かくする工夫をしましょう。

エアコンフィルター掃除

冬はエアコンフィルターが汚れやすいので、夏よりもこまめに掃除を。フィルターが汚れていると暖房効率が低下します。

暖房と扇風機を併用する

温かい熱は上にたまります。エアコンの温度設定は20°Cを目安に、暖房を付けている部屋では、扇風機の首を上に向けて回し、空気を循環させると部屋全体がムラなく温まります。

外出する20分前にはスイッチオフ

暖房は消しても余熱でしばらく部屋の中は温かいので、出かけるときは、エアコンやストーブのスイッチは20分前に切る習慣を。

ホットカーペットと床の間に断熱材を

冷たい床に直にホットカーペットを敷くと、せっかくの熱が床に流れて無駄になってしまいます。床に段ボール+アルミの保温シートを敷き、その上にホットカーペットを敷くと、保温効果は倍増します。

