住まいのかわら版

令和6年度
2月号

＜発行＞
（有）細谷工務店
千葉市中央区都町1-1-1
TEL.043-309-7331
FAX.043-309-7332

暮らしの中で香りを楽しみましょう

新たな生活や不安定な気候も多い時期、香りを取り入れて、リフレッシュしてくださいね♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「香りを楽しむ」です。

ディフューザーで香りを楽しむ

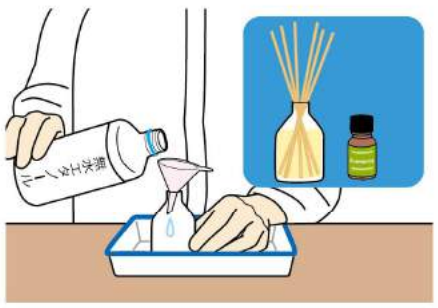
暮らしの中に香りを取り入れることで、気分を上げたり、リラックスをすることができますね。香りといえばオイル。100％天然成分の香りを楽しむなら、「エッセンシャルオイル」や「精油」の表記があるものを。

アロマオイルは、精油 100%でないものや、人工香料のものがあります。手軽に香りを楽しめるメリットがあります。

エッセンシャルオイルを楽しむアイテムに、アロマディフューザーがあります。蒸気で拡散させるものや、車の中で使うものなど、タイプもいろいろ。スティックを挿して使う「リードディフューザー」もあり、手づくりをすることができるので、ご紹介します。

◆ビンに、無水エタノールとエッセンシャルオイルを9：1（例／無水エタノール50mlに対し、エッセンシャルオイル5ml…だいたい100滴）の割合で混ぜ、リードスティックや竹串を好みの長さにカットして挿せば出来上がり！

リードスティックは100円ショップでも手に入ります。無水エタノールの揮発性を抑えるために、できるだけ口の狭いガラス瓶を使いましょう。また、無くてもOKですが、グリセリンを数滴加えると、ディフューザーの液の揮発を抑えて長持ちさせることが期待できます。ほかに、人工的なアロマオイルでつくることもできますが、エッセンシャルオイルよりは香りが強いので、半量ほどから確認しながら調節をしましょう。香りが弱くなってきたら、スティックを上下入れ替えると良いですよ。



ディフューザーを手づくりする際は材料の液体がテーブルなどに付かないよう、バットなどを使うと安心。無水エタノールをビンに入れるときはじょうごがあると便利です。

さまざまなスタイルや場所、気分で香りを選ぶ

エッセンシャルオイルの香りを楽しむアイテムとして、オイルを垂らして使うストーン、おしゃれでレトロなデザインもあるオイルウォーマーなど、いろんなタイプがあります。

置く場所によって香りを変えてみるのも良いですね。すっきりとした空間を演出するなら、森林系のヒノキやシダーウッド。ユーカリやペパーミントは消臭効果も期待できます。柑橘系の爽やかな香りは、空間を明るい雰囲気にしてくれます。オレンジスイートやグレープフルーツ、華やかさもあるのがベルガモットです。エッセンシャルオイルは、単体使いでも良いですが、最近は大手雑貨店でも見られる「くつろぎ」や「おやすみ前」「すっきり」など、気分で選べるブレンドタイプもあるので、気分に合わせて選んでみるのも良いですね。

1日の終わりにお香を焚くのもおすすめです。お香は、自律神経に働きかけ、ゆらゆらとゆれる煙とともにリラックス効果が期待できます。上品な香りの白檀や沈香（じんこう）がおすすめ。スティックタイプは、香りが均一に広がるので、小さい空間でも楽しめます。また、使う時間によって折って使うこともできます。

お香のコーンタイプは、短時間に強く香りが広がるので、広い空間がおすすめです。

※エッセンシャルオイル等は、長時間、または1日中使用すると、体の負担になる可能性があるので、ほどほどに楽しみましょう。また、お香も含めて妊娠中の使用は医師に相談したうえで行うようにしてください。

裏面にも役立つ情報が満載！

頭の体操 間違いさがしゲーム

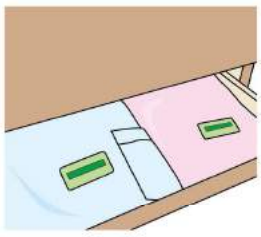
上下のイラストで違うところが５箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！

答えは裏面をみてね！

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 防虫剤の使い方

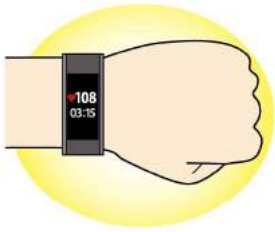


衣替えの際は、防虫剤も新しくしたいですね。正しい使い方をご紹介します。タンスや衣装ケースで使う場合、衣類の一番上に置くことが基本。防虫成分は空気よりも重く、上から下に行き渡るためです。また、均等に置くことも大切です。クローゼットに設置する場合は、パイプに等間隔で吊り下げましょう。端に寄せるなど偏ると、防虫成分が十分に行き渡らなくなります。衣類を詰め込みすぎず、スペースにゆとりを持たせることも防虫成分を全体に行き渡らせるポイント。収納タイプの広さに合わせて、説明書きを参考に、適切な量を置くことも大切です。もったいないからと、少なめに置くと、威力を十分に発揮できないとか。衣替えで防虫剤を設置する際は、ぜひ収納スペースの掃除を。綿ぼこりの中に虫が卵を産み付けている場合があるそうです。

02 冷凍うどんを活用しよう！

電子レンジでチンするだけで食べられる冷凍うどん。何かないかぁってときなどの強い味方ですね。でも、温かい・ぶっかけだけでは飽きてしまいます。そこで、冷凍うどんを普段とは違う調理法で楽しんでみましょう。ぜひやってほしいのがナポリタン風！ パスタの麺を解凍したうどんに変えるだけです。麺にケチャップがよく絡み、モチモチして食べ応えがあり、とっても美味しいですよ。また、お好み焼きスタイルもモチモチしておすすめ。卵を割りほぐし、解凍したうどんと、ざく切りにしたキャベツ、お好みでピザ用チーズを入れてよく混ぜます。油を入れて熱したフライパンにそれらを入れ、フライ返しで押さえながら焼き、固まってきたら裏返して両面に焼き目が付いたら、皿に盛り、ソース、マヨネーズ、鰹節をかけたら完成！ うどんは、お好みでざくざく切ってもOK。細かく切りすぎると、ひっくり返すときにまとまらない可能性があるのでご注意を。

03 健康管理にも役立つウェアラブル端末



ウェアラブル端末とは、身につけて使用するタイプの端末のこと。ウェアラブルデバイスとも呼ばれ、代表的なのが時計型。スマホを開くことなく、電話やメールが手軽に確認できる手軽さがあり、ほかにも、リストバンド型や指輪型、メガネ型など、タイプもさまざまです。そんなウェアラブル端末で注目されているのが、日々の状態をチェックできるアプリをインストールして行う健康管理。腕時計型やリストバンド型なら、脈拍や血圧を測定することができ、日々の細かい状況もわかるので、早めに病院で診察や相談をすることで、重大な病状に陥る前に対処できることも期待できます。また、脈拍や心拍が記録できるアプリなら、診察時の資料にも。ほかにも、歩数や消費カロリーを測定できるアプリもあるので、健康管理のモチベーションにも役立ちます。

こんにちは／

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役　細谷　光行

あなたの街の(有)細谷工務店です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。
日頃からお世話になっておりますお客様へ、
お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。
お住まいのこと、リフォームに関してのご相談など
お役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

Noct ノクト

わが家に、リフォームに、ちょうどいい

LIXIL

キッチンを使いこなしてきた皆さまのご希望やお悩みに、しっかり応えます

スライドストッカー アシストポケット・シェルフ付

たくさんのアイテムがすっきり片付いて、出し入れしやすく便利な大容量の収納です。

立ててしまえる手前のポケット。引出しを大きく開けなくても手が届くので、必要な時にサッと取り出せます。

▼詳しくはこちら

大容量なのに節水もできるミーレ製の食器洗い機も選べます。

ひろびろWサポートシンク

十分なスペースを確保し、立体構造と専用プレートで調理中の洗い物や後片付けを手際よくサポートします。

タッチレス水栓ナビッシュ ハンズフリータイプ

吐水口に内蔵されたセンサーで物や動作を感知して自動吐水・止水。両手がふさがっていてもスイスイと洗い物がはかどります。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①テーブルの上のコップの数　②テーブルの上のスプーンがフォークになっている　③お母さんのエプロン　④天井の照明　⑤冷蔵庫の取手

ご相談・お問い合わせはこちらまで

有限会社　細谷工務店

〒260-0001　千葉県千葉市中央区都町1-1-1
TEL 043-309-7331　　FAX043-309-7332
https://hsy-bco.com