生活と住まいの情報をみなさんにお届けします

爽風市川通心

睦月 むつき 1月号

爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けてゆく VOL.123 2020年1月

知って得する 住まいのあれこれ

暖房費を抑えるインテリアの工夫

一般家庭の光熱費の内、暖房費の占める割合は26%にもなるそうです。長時間使うことも多い暖房、なるべく節約したいですよね。

暖房費の節約で重要な3つのポイント

① 暖房器具の使い方を知る
② 暖房の効率を上げる
③ 暖房器具以外にも寒さ対策をする

暖房は窓のそば & 風は上向きに

暖房効率をアップするコツは、なるべく室内の温度差を少なくすること。ですから、ストーブやファンヒーターなどの暖房器具は窓のそばに置くのがベスト。窓から入ってくる冷気が温かい空気に押し上げられることで、温度差が少なくなり、暖房効率がアップします。
扇風機やサーキュレーターを使って、お部屋の空気をかき混ぜるのもおすすめ。上に向けて回すことで空気を循環させ、効率よく部屋全体を暖めることができます。

インテリアは暖かい色と素材を選ぶ

色によって私たちが感じる温度感は変わってきます。冬はインテリアに暖色系を取り入れて、暖かさを演出しましょう。オレンジや赤、黄色などがおすすめ。クッションカバーやラグなら簡単に取り入れられますよね。
また、暖かさを感じるには素材もかなり重要です。触って暖かい感触で肌になじみやすいのは、やはり自然素材。毛皮やウールなどがおすすめです。ふんわり優しい印象のものを選びましょう。

結露防止シートを使う

暖房で暖まった屋内と冷えた室外の間には、結露が発生します。結露防止シートを貼ることで結露を防ぎ、暖房効果を上げることができます。

窓にエアシートを貼る

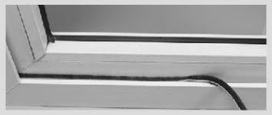
いわゆるプチプチを最近では窓用エアシートと名づけて販売しています。窓に貼ると、空気が層になり、外気を遮断してくれます。また、室内の暖気が外に逃げるのを防ぐ効果もあるので、暖房時の効果がアップ。水で貼れるタイプもあります。

カーテンの丈を長くする

カーテンは厚手で保温性の高い素材の方が、外の冷気を防ぐことができます。床につくぐらいの長さにすると、保温効果はより高くなります。

隙間テープを活用する

100均でも売られている隙間テープは、外からの隙間風や部屋の暖かい空気が逃げ出すのを防いでくれます。厚さや幅のバリエーションが豊富で、金額が安く取り入れやすいのでおすすめです。



こたつを使用する

エアコンの代わりにこたつを使うと、電気代をより節約できます。
このとき、こたつにはなるべく厚手の布団をかけて、保温効果を高めましょう。

■お客様の施工現場から■　　外壁が崩落した旧店舗の改修工事/本中山　T様邸

今回、工事に当たらせて頂きました建物は、施工現場写真の右側のお住まいで、築約３０～３５年、建坪２０坪の木造モルタル２階建て旧店舗でしたが、既に、お店は閉店され、今は、ご自宅としてお住みになられておられます。一方、現場写真左側の同じ形の店舗は、今から約５～６年前に、歩道側に面した２階外壁の一部が崩れ落ち、店主の方からの改修のご依頼により、落下の危険性のある、モルタルの外壁の全てを取り払い、下地ボードと防水シートを張って、崩れ落ちたモルタル外壁に代わり、軽い金属サイディング材で仕上げさせて頂きました。
そして、約２～３ケ月前、改修させて頂きましたこの店主の方から、右隣りの旧店舗のお宅の外壁が同じ様に落下したので、現場を見てやって欲しいとのご連絡を頂きました。そこで、現場に駆けつけましたところ、２階のモルタル外壁が崩れ落ち、残された外壁部分もやがて崩落するような危険な状態のため、以前と同じ改修方法で工事を進めさせて頂きました。そして、工事完了後、ご用命頂きましたこちらのお施主様の不安も解消され、その後も日々快適にお過ごしになられることと思われます。

■ひとり言■　　こんにちは。エムエスホームの佐原です。いつもお世話になります。
新年明けましておめでとうございます。本年も相変わりませず宜しくお願い申し上げます。
昨年は、秋口に大型台風が矢継ぎ早に発生し、日本列島の各地に大きな被害をもたらしました。そして、市川市や周辺の地域のお住いも多大な損害を被りました。このため、私共も，年末迄、慌ただしく現場の作業に努めてまいりましたが、幸い、ご依頼されておりました全ての工事も無事年内に完了させて頂き、落ち着いた穏やかな新年を迎えることができました。
振り返ってみますと、「昭和」から「平成」に元号が変わる時、当時の小渕官房長官が多くの報道陣を前に、「平成」と書かれた紙面を掲げた映像が今でも鮮明によみがえってまいります。あれからもう３０年も過ぎ、新たな元号の「令和」の時代を迎えましたが、私共も、元号と共に毎年年齢を重ねてまいりました。そして、新たな元号で始まる時代を迎え、これから一体、どんな時代になるのか期待と不安を抱きつつこの一年を健康に留意し穏やかに過ごしてまいりたいものです。

■リフォーム・増改築の専門店■
有限会社 エムエスホーム
千葉県知事建設業許可（般-17）第42746号　日本木造住宅耐震補強事業者協同組合会員
フリーダイヤル 0120-541-209
〒272-0824 市川市菅野4-18-27 TEL:047-323-2280 FAX:047-323-2285
ホームページ……http://www.ms-home.com
営業 9:00～18:00 休日 日曜・祝日

ティータイム
＊TEA TIME＊

▶あなたはやる派？やらない派？

SNS

やるべきか、やらざるべきか……？
最近、幅広い年齢層で楽しむ人が増えてきたSNSについて調べてみました。

▶趣味友や旧友、世界とだって繋がれる！

SNSの魅力は繋がること。スマートフォンがあれば、いろいろな人と簡単に知り合い、連絡を取れます。
たとえば、共通の趣味を持つ人たちと繋がったり、学生時代の古い友達と繋がるのも簡単。英語など外国語がわかる人なら、海外の人とも簡単に情報をやりとりしたり、友達になったりできます。

▶やめられない止まらない！

そんなメリットを楽しむ人がいる一方、「やらない」という人も。その意見にも一理ありそうです。たとえば、SNSには中毒性があり、夢中になり過ぎると仕事や勉強に影響します。新しいメッセージや投稿が入るたびに小まめに連絡をするようになると、時間がいくらあっても足りません。

▶「SNSをする人はうつになりやすい」説も

便利で楽しみも多いけど、麻薬性があるという話も。実際に、SNSをよく利用する人ほどうつ病になる傾向が強いことやメンタルヘルスの状態が悪くなることがわかっています。お酒と一緒で「適量」なら楽しいけど、中毒になってしまうとヤバい、と考えられます。
はまるかどうかは個人差が大きいので、SNSを始めるときには、自分が「適度に楽しめるタイプ」かどうか、ちゃんと見極める必要がありそうですね。

手作りおやつ
Happy Homemade Sweets

今回は抹茶好きな人におすすめのスイーツ。生地にホットケーキミックスを使えば簡単に作れます。できあがって1～3時間ほど置くと、生地とクリームがしっとりとなじんで、切りやすく食べやすくなります。

抹茶のミルクレープ

材料（直径15cmくらい）

【クレープ生地】
- ホットケーキミックス……200g
- 抹茶……15g
- 牛乳……400ml
- 卵……2個

【抹茶クリーム】
- 生クリーム……200g
- 抹茶……20g
- 砂糖……20g

【トッピング】
- 抹茶……適量
- 粉砂糖……適量

作り方

① ボウルに卵を割り入れてほぐす。そこへホットケーキミックスと抹茶を加えて混ぜ合わせ、少しずつ牛乳を入れて伸ばしていく。
② 生クリームに抹茶と砂糖を加えて泡立て、抹茶クリームを作る。
③ フライパンを弱火にかけてサラダ油(分量外)をペーパーで薄く塗り、①のクレープ生地を入れて焼いていく。1～2分くらい焼き、周囲の部分がフライパンから剥がれてきたら、ひっくり返してさらに10秒ほど焼く。これを繰り返して、同じものを20枚ほど作る。
④ ③の中で一番きれいな焼き色のクレープ生地を上にするために選んで残す。クレープ生地→クリーム→クレープ生地→クリーム…と繰り返して重ねていく。最後に残しておいたクレープ生地を一番上に乗せ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
⑤ 切り分ける前に、粉砂糖と抹茶を混ぜたものを茶こしで振りかければできあがり。

Let's try

心理テスト

あなたが住んでいる街に正体不明の宇宙人がやってきて、何やら怪しげな行動をし始めました。そんなとき、あなたならどうしますか?次の中から1つ選んでください。

A

隠れて様子をうかがう

B

戦闘態勢に入る

C

街から逃げる

D

仲よくなれるよう出迎える

自分が人からどのように思われているかは、自分自身ではなかなかわからないものです。このテストの答えからは、あなたが初対面の人にどんな印象を与えているかがわかります。

Aを選んだ人
あなたは人前で緊張しがちですが、初対面の人には几帳面で、真面目な人だという印象を与えます。ただし、本音と建前が見え隠れするので、裏表のある人と思われることがあります。

Bを選んだ人
あなたの強気な態度が自信を持っている人だという印象を与えます。愛想がよくないことから、とっつきにくい人と思われているかもしれません。

Cを選んだ人
あなたはどこか人との関わりを避けているところがあるので、おとなしくて賢そうだけど少し気難しい印象を与えます。周りの人はあなたから避けられていると思うこともあるのでは?

Dを選んだ人
あなたは誰にでもいい人であろうとします。愛想がいいので明るい印象を与えますが、口のうまいお調子者だと思われることがあります。

■暮らしのたより■　暖かい部屋で寒い冬を過ごしましょう！

冬、暖房の効きが悪いと感じるのは窓のせいかもしれません。窓の断熱性を高めて暖かい空気を逃がさなければ、暖房効率もぐっとアップ。冷え込む日でも暖かい部屋で過ごせます。部屋が寒いと、朝、布団から起き上がることさえつらくなりますし、夜も寒さが気になるとぐっすり眠れません。また、断熱性が低い窓は結露が起こり、カビやダニの原因にもなります。
この寒さの原因の多くは窓にあります。冬に暖かい空気が外に逃げるのは、約５８％が窓から。アルミサッシや一枚ガラスは熱を伝えやすく断熱性がほとんどないので、暖房の熱がどんどん逃がしてしまうのです。このため、サッシとガラスを断熱性の高いものに換えれば、部屋そのものの断熱性能がぐっと上がります。たとえば、樹脂のサッシなら、熱伝導率がアルミの１０００分の１。アルミに比べて格段に熱が逃げにくくなります。
ガラスも、複層ガラスやトリプルガラスなど２枚以上のガラスを使ったタイプにすれば、ガラスとガラスの間にできる空気層が高い断熱効果を発揮します。こうした断熱窓へのリフォームも、最近は短時間で工事が終わる方法がたくさん登場しています。なかでも、手軽なのが内窓を設置する方法。既存の窓の内側にもう一つ窓を設置するだけなので一時間程度で工事が完了します。窓が二重になることでガラス間にできる空気層が断熱します。また、窓そのものの交換も、「カバー工法」なら同じく一時間程度で工事が完了します。壁を切ったりサッシを取り替えるのではなく、既存のサッシ枠に新しいサッシをかぶせるだけ。室内作業のみで取り換えられます。窓の断熱性がアップすれば、結露も起こりにくくなり暖房効率もアップすることで光熱費の節約にもなりますので、窓廻りのリフォームも検討させれてみては如何でしょうか？