

住まいのかわら版

2021年5月号

＜発行＞
（株）高建ハウジング
福島県福島市
TEL.024-572-7020
FAX.024-572-6306

あかりで暮らしを豊かにしませんか？

色や照らし方を空間やライフスタイルで選んだり、過ごす時間で変えることで、暮らしのシーンをさまざまに楽しめます。

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「あかり」です。

空間や生活シーンで照明の色を選ぶ

私たちの暮らしに欠かせないあかり。朝には、太陽光を浴びることで、体内リズムが整ったり、セロトニンの作用で体と脳を活性化してくれます。これは、曇りの日でも十分な効果があるそうですが、部屋の照明も、ただ部屋を明るく照らすだけでなく、気分を変える役割をしてくれます。

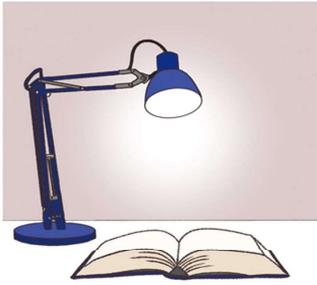
日中に向いているのは、昼光色。気分をシャキッとさせてくれたり、集中力を高める効果が期待できます。家族が集まるリビングはもちろん、勉強机のライトにおすすです。

電球色は、オレンジがかった色で、温かみのある雰囲気を演出してくれ、リラックスを誘う効果が期待できるので、寝室などにおすすです。

昼白色は、昼光色と電球色の中間の



ような色で、太陽光に近い、ナチュラルな光の色。洋服の色をそのまま確認できるウォークインクローゼットや、化粧をするパウダースペース、洗面所といった場所がおすすです。なお、ダイニングは、料理を温かい雰囲気で見せたり、お酒を飲みながらリラックスする場所にしたなら、電球色を。野菜の色をそのまま鮮やかな彩りで見せたいなら、昼白色、というふうに、好みで選ぶと良いですよ。



昼光色は青みがかった光でモノや字がはっきり見えるメリットがあります

リビングは夜に暖色系のあかりにすると、リラックス度を高めることができます。調光できるライトを使うほか、間接照明で空間の壁や天井を照らすことで、暗くなりすぎず、部屋をやわらかい雰囲気にすることができます。

あかりで暮らしをもっと快適に楽しむ

おうち時間が増えると、映画やテレビを観る時間も多くなりますね。そのとき、部屋を真っ暗にすると、映像のまぶしさで目に負担がかかることがあるそうです。そこで、テレビまわりの照明にこだわるのもおすす。電球色の間接照明で、テレビまわりの壁や天井を照らすことで、テレビのまぶしさを和らげることができます。テレビの後ろにスペースがあれば、そこ

頭の体操

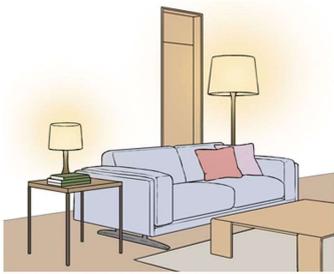
間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

に照明を置き、背面の壁を照らすのもおすす。その際、熱が発生しやうい照明器具は避けましょう。



間接照明は、高低差をつけて分散させることで、部屋全体をやんわりと明るくしてくれます

寝る前などは、キャンドルのあかりを楽しんでみてはいかが？キャンドルの炎のゆらぎは、「1/fゆらぎ」と呼ばれており、リラックスを誘う効果が期待できます。さらに、炎のオレンジ色のあかりも落ち着いた雰囲気演出してくれます。ちなみに、キャ

ンドルをともしず時間が短いと、中心だけ溶けてしまい、その寿命が短くなるので、1時間以上灯すことで、キャンドルの表面が均等に溶けて、長く楽しめるそうです。

火が苦手な人は、LEDキャンドルの温かみのあるあかりでその雰囲気を味わうのも良いですし、アウトドアブームで人気のランタンを部屋で使うと、非日常的な雰囲気が楽しめます。



アロマキャンドルで好きな香りを楽しむのも良いですね

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 幅広くなっている非常食

日ごろから、地震や台風など、災害を意識しながら過ごすことはとても大切。十分な備えも必要ですね。その中で、重要なのが非常食。ひと昔前に比べて、ずいぶん美味しくなり、満足度も上がっているそうです。最近はそのバリエーションの幅が広がっています。たとえば、温めずに食べられるレトルトカレーやビーフシチューはもちろん、水かお湯を入れるだけで食べられるパスタは、ペペロンチーノや、カルボナーラなど、種類も多彩に。ポテトチップスやあんこ餅、野菜ゼリーといったおやつ系のものも充実しています。食事系も大事ですが、甘さを感じることで幸福感を高めることができるので、緊張感が続く避難時には重宝しそうです。また、避難中は、野菜不足になりがちだそうなので、長期保存用の野菜ジュースを備蓄に加えるのもおすすめです。



02 おうちで手づくり体験が人気

おうち時間を楽しむのに、注目され続けているのが、手づくり体験。こんなものがおうちで体験できるの!? というものがいろいろありますよ。たとえば、木の温もりを感じられるスプーンづくりキットは、ヤスリを使って自分の好きな質感や形にできずし、オープンで焼くタイプのお皿づくり体験キットも人気。普通の陶芸体験だと、仕上げの焼きを、プロの工房にまかせて後程発送してもらうケースが多いですが、完成までおうちで楽しめます。また、手作りできるこんにやくキットも好評だそう。ぷりぷりの食感がおいしいと、テレビなどで話題になりました。ほかに、おつまみにも重宝する燻製をつくる人も増えているとか。燻製ができるキットはもちろん、燻製の調理家電も見られるので、本格的な燻製がおうちで楽しめます。さらに、おうちでプラネタリウムが楽しめるキットは、非日常的な体験ができると幅広い年齢層に人気だそう。ぜひチェックしてみてください。

03 スニーカーを楽しもう！

以前からおしゃれに効果的に取り入れられると話題のスニーカー。人気が続いているダッドスニーカーは、ごついフォルムですが、ワンピースなど女性らしいファッションと相性抜群！最近ではカラーズニーカーが話題です。淡い色のブルーやピンク、パープルなどを差し色として取り入れても良いですし、夏に向けては、赤やイエローなど、はっきりした色を取り入れてもさわやか。スニーカーと靴下の合わせ方は、くるぶしほどのスニーカーソックスを履き、足首を見せるのが定番ですが、最近では、くるぶし丈のテーパーパントやふくらはぎ丈のスカートにカラーソックスを合わせ、わざとチラ見せさせるスタイルも人気。その場合、スニーカーは白など落ち着いた色がおすすめです。ハイカットのスニーカーの上にチラ見せさせるスタイルも人気です。



今年もステイホームのゴールデンウィークとなってしまいましたでしたが皆さんはどう過ごしましたか？私は公園で散歩、実家の片付けで終わりました。気持ちだけでも盛り上げようと思ってお世話になっていいる飲食店さんのおいしいテイクアウトを食べておうち時間を楽しみました。私が住んでいる福島市では5月になり高齢者のワクチン予約が開始しました。出来るだけ早く出来るだけ多くの人にワクチンを接種してもらい1日も早い終息を願うのみです。2月の地震の影響はどうでしょうか？いまだに屋根にシートがあったり倒れた塀がそのままだったりしているところはまだあります。弊社でも順次対応をしていますのでもうしばらくお待ちください。グリーン住宅ポイント制度が発表されてから5か月ほど経過しましたがグリーン住宅ポイント制度を利用したリフォーム工事の着工が数件始まりました。断熱リフォームやバリアフリーリフォームに興味のある方はご連絡を下さい。また弊社の新築住宅も高性能住宅となっていますのでグリーン住宅ポイント対象の住宅となっています。

これからだんだんと暑い日が出てきます。エアコンの準備は大丈夫でしょうか？買い替えるのであれば暑くなる前の早めがおすすめです。

間違えがしる答え: ①右の陣子 ②本棚の本 ③お母さんが持つタロットカード ④積み木 ⑤絵の中の空

ご相談・お問い合わせはこちらまで

㈲高建ハウジング
 福島市成川字上谷地64-6
 024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp