

ヒトイキタイムズ

忙しい毎日のほんの一息ほっとしましょ



家庭用 VHS ビデオカセット

引用: <https://www.jvckenwood.com/>

技術の進歩に伴って、ただ見るだけだったテレビ番組は、録画し後からゆっくり見られるコンテンツに変化した。また映画のビデオ版を購入すれば、映画館に出かけなくても、いつでも好きな時に見られるようになった。実家を探せば、ビデオデッキはなくてもビデオテープが出てくるのではないのでしょうか。タイトルだけで当時を思い出し、あの頃は…と思ってしまいそうです。



今月の声優

三石 琴乃

声優
喫茶

Voice Actor

え!?
実はみんな同じ
声優さん!?

ISBN-13: 978-4065150238

『美少女戦士セーラームーン』
月野 うさぎ© 藤子プロ/小学館
『ドラえもん』
野比 玉子

ASIN: B00BY86W2

『one-piece』
ポア・ハンコック

© 創通・サンライズ

『機動戦士ガンダム SEED』『エヴァンゲリオン』
マリュー・ラミアス 葛城ミサト

ASIN: B0BNGVN86C



家づくりチェックリスト

Necessary or Unnecessary ?

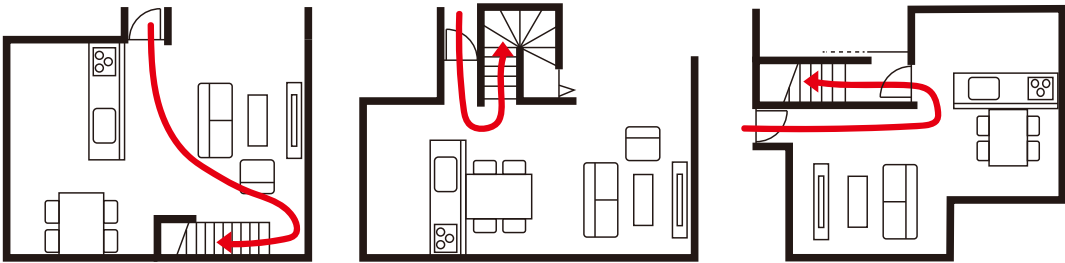
実はこんなに選択肢が！？要望のイメージを具体的に伝えるポイントをご紹介します

今月のテーマ

リビング階段



CHECK LIST

☒	どれぐらいリビングを通る?? ① リビングを横切る ②リビングをかすめる ③リビングを経由する 
☒	暖気・冷気の設計 リビング階段を設計する際は、上下に動く空気的设计も大切です。 ☐ 家全体が暖かく涼しい高断熱住宅であるか ☐ 各室冷暖房の場合は、リビング階段から暖気が流れないようにドアが必要か ☐ 全館冷暖房の場合は、意図的にリビング階段を空気の動線にするのかどうか
☒	臭いの対策 高断熱住宅かつ全館空調だから階段にドアは必要なし！と思っても、臭いの対策は別途必要です。特にダイニングでホットプレート調理をするなど、コンロ以外で調理することが多いライフスタイルの場合は注意が必要です。 ☐ 焼肉やアヒージョなど臭いが残りやすい料理をすることが多いか ☐ ダイニングで調理した臭いを換気扇で排気できるか ☐ 煙や臭いが広がりにくい調理家電の併用
☒	音の対策 リビング階段は音も上階に伝わりやすくなるので対策が必要です。 ☐ ホームパーティーなど人が集まる機会が多いか ☐ 二階の子供部屋や寝室にテレビなどの音が漏れないか
☒	スケルトン階段 スケル階段はリビングを広々とおしゃれに見せてくれますが、注意も必要です。 ☐ 転落防止の安全対策や高さに恐怖を感じる人への配慮はできているか ☐ スカート着用時などのプライバシーの確保はできているか

眠い、けだるいのは春だから!?

住まいの快適レポート

体のリズムをリセットして、元気に過ごそう!

春になると眠さやだるさを感じる方も多いのでは。その一要因が自律神経の乱れと考えられます。体内リズムを整えて、楽しい春の1日を!

春の眠気を誘うメカニズム

日中は交感神経が働き活動的に。夜間は副交感神経が優位になり就寝モードへ。健康的な体の仕組みを左右する自律神経が崩れることで、不調を招くと考えられます。特に春は、気温の急激な変動、花粉症や新学期といった環境の変化に伴うストレスも加わり、体内時計も乱れがち。昼間に眠気に襲われる、どこかぼーっとしてやる気が出ないなどの不調を感じたら、まずは自律神経のバランスを整えることを意識してみましょう。

日中は
心身が
活発に

交感神経

夜間は
心身を
リラックス

副交感神経

眠気やだるさ解消に実践したいセルフケア

朝のルーティン

- 起床後、カーテンを開けて太陽の光を浴びる
眠りを誘う作用があるホルモン、メラトニンの分泌抑制に有効。
- 41~42℃くらいの熱めのシャワーを
交感神経が刺激されて、すっきりと目覚める。

夜のルーティン

- 軽いストレッチ
肩や足など、疲労した部分を中心に。リラックスして血流も促進。
- 38~40℃のぬるめの湯船に浸かる
全身の筋肉がゆるみ、体も就寝モードに。



睡眠の質をあげる

- 香りを活用
寝る前にリラックスする香りに包まれる。ラベンダー、ベルガモット、カモミールなどのアロマオイルを使用するほか、ハーブティーを飲むのもおすすめ。枕元にボプリを置けば、安眠アップ。



寝具を見直す

寝具は上質な睡眠に重要なアイテム。温度差が激しい春は、薄手の羽毛布団は重宝します。また花粉症が辛い方は、花粉対策用の寝具に変えてみるのも一考です。

すっきり目覚めに
おすすめの香り

- ミント
- ローズマリー
- グレープフルーツ
- ローズマリー など。

オススメ商品
アレルピュア

住まいの様々な環境アレルゲンの働きを抑制し、快適な暮らしをサポート♪

花粉やハウスダストには、アレルギー反応を引き起こす原因となる物質「環境アレルゲン」が含まれています。「アレルピュア」は、その環境アレルゲンの働きを抑える機能をもつタイルです。



玄関でできる
スギ花粉対策とは?

家の中に花粉を持ち込まないように、室内に入る前に衣服や髪についた花粉をしっかりと払い落としましょう。玄関の床にアレルピュアの玄関内床用タイルを張れば、部屋に入る前に花粉対策ができます!



※空気中の環境アレルゲンを収集・抑制する効果はありません。また、アレルギー症状が改善するなどの効果を保証するものではありません。©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは...



今月のメニュー

トマトクリームパスタ



【保存】

スパゲッティを半分に折り「X」になるようにコンテナに入れ、水、牛乳、オリーブオイルを入れて麺となじませる。調味料を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ナスとソーセージ(輪切り)、トマト(乱切り)とバターをのせ蓋をして冷凍。

【食べる時】

電子レンジ 600w で指定の茹で時間+5 分加熱し、麺をほぐしながらよく混ぜて完成。

【材料】

- ・スパゲッティ：100g・ナス：1本
- ・トマト：1個・ソーセージ：3本
- ・水：130ml・牛乳：80ml
- ・オリーブオイル：小さじ1
- ・バター：8～10g

<調味料>

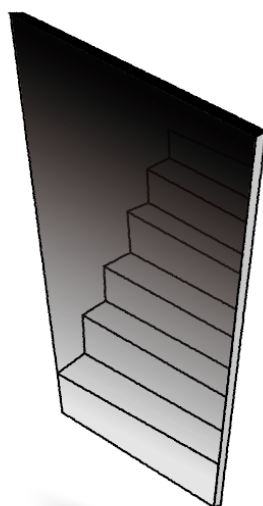
- ・ケチャップ：大さじ3
- ・薄力粉：大さじ2
- ・砂糖、洋風スープの素：各小さじ1
- ・すりおろしにんにく：少々

トリックアート

Do you see this as a three dimensional image?



カメラをかまえて
色々な角度で
撮ってみてね！
立体的に見えるかな！？



リフォームパートナー

〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480
お問い合わせ先：0120-600-916