

HITOKI TIMES

March 2024 / Volume 156



海外子供部屋インテリア

According to
12588. Download Free 3D Children
Room Interior Model by Nguyen
Tuan Hai (Upper left). / **LILY
FASHION STYLE** (Upper center &
Lower left). / 12503. Download
Free 3D Children Room Interior
Model by Bui Anh Tu (middle). /
Positivefox (Lower right). 12588. /
18 18 43 www.demilked.com (Right
two images).

サラリーマン川柳

みんなの日常は面白いであふれてる！！

遅れても はっきり寝坊と 言う新人
バカまじめ

「マジですか」 上司に使う 丁寧語
ビート留守

試着室 格闘中に 声かかる

スリ夢

正直で 忖度なしの 体重計

綾波翔太郎

ままごとも パパが買い物 行かされる

光源氏

減る記憶 それでも増える パスワード

脳活

出典：「サラッと一句！わたしの川柳コンクール」ベスト100
資料：第一生命保険



加賀小松畳表「畳寝床」



INDOORPLUS



ARMONIA



SQUARE

おしゃれな
家具
見つけた！

ヒートショック、寒暖差疲労に注意

住まいの快適レポート

住まいの寒暖差対策で健やかな暮らしを

住まいの寒暖差は健康障害を招く要因のひとつです。寒暖差を感じる場所や時間帯などを考慮して対策を施しましょう。

住まいに潜む寒暖差の危険

●ヒートショック

寒暖差に伴う血圧の急上昇・急降下によって、心臓や血管の疾患を引き起こします。

●寒暖差疲労

気温差(7℃以上)が大きいと体温を調節する自律神経が乱れ、倦怠感や頭痛などさまざまな不調につながります。



屋内の温度差
理想は
2~3℃以内!



寒暖差を感じる主要ケース

- 朝の起床時、布団から出る瞬間。
- 脱衣所で服を脱ぐ、また湯船から出る時。
- 暖かいリビングから廊下などへ移動の際。
- トイレ

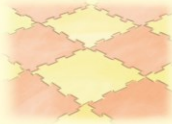
寒暖差を緩和するために実践したい予防対策

脱衣所やトイレには暖房設備を

気温が下がりやすい脱衣所やトイレには、持ち運びできる小型ヒーターなどを利用。脱衣所は入浴の時間を見計らって、部屋全体を暖めておくようにしましょう。

怠りがちな廊下の寒さ対策を工夫

廊下の寒さ対策は後回しにしがちですが、注意したい場所です。床にカーペットを敷くだけで寒暖差の減少に役立ちます。安価な上、設置も片付けも簡単なジョイントマットもおすすめです。



エアコンのタイマー設定を活用

起床時に、なかなか布団から出られないという方も多いでしょう。ベッドの横にすぐ羽織れる厚手の上着を用意しておくほか、起床の30分前にエアコンが稼働するようタイマー設定すれば、快適な目覚めに。

断熱性能を高めるリフォーム

外気の出入り口である窓やドア、床などの断熱リフォームがベスト。断熱性能を高めると、冷暖房効率もアップして、省エネにもつながります。ヒートショックが起こりやすい浴室の窓への内窓設置も断熱性アップに効果的です。

オススメ商品

タッチレス水栓 ナビッシュ

おうち時間を衛生的に、快適に過ごしたい。「ただいま」のあとの手洗いをラクにしましょう。



手をふれずに差し出すだけで吐水できる タッチレス水栓 ナビッシュ

自動吐水と手動吐水の切替操作が不要。手を差し出すとセンサーが感知し、自動で水を吐水するので手洗いがラクラク♪ また即湯水栓なら、すぐにお湯がでるので寒い日や忙しい朝にもお湯待ちの時間が必要ありません。毎日快適に身支度ができます♪

※吐水初期に水栓内部の水が出るため、お湯が出るまで約1秒かかります。設置条件や吐水条件により、変わる場合があります。



商品のお問合せは…

スコーン



材料

ホットケーキミックス	1袋
サラダ油	大さじ2
牛乳	大さじ2
チョコチップ	適量

子どもも簡単♪

おやつレシピ



- ① ホットケーキミックスにサラダ油と牛乳を入れ、ゴムベラやスプーンで粉がなくなるまで混ぜる
- ② 手で捏ねて、まとまりが出てきたらチョコチップを加え、好きなサイズに分ける
- ③ 分けた生地をアルミホイルを引いたバットに並べる
- ④ オーブントースターで10～15分ほど焼いたら完成（様子を見て焼き加減を調整してください）

◆ワンポイント◆

表面が焼けてきたら上にアルミホイルを被せると焦げずに焼けます。

世界各地の

ポツンと一軒家

見渡す限りの草原に、ぽつんとたたずむ一軒家。窓や玄関もしっかりしており、茶色ベースのお洒落なデザイン。そして、開放感に溢れています。しかし、この「他に何も無さそうな」場所に、一体どうやって家を建てたのか。



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