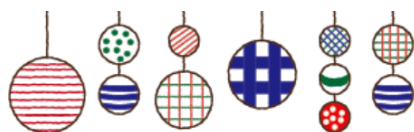




ひといきタイムズ

2025年6月号 通巻89号



思わずハッと！！
心にひびく風刺作品



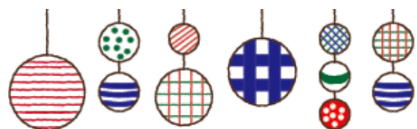
「メキシコシティ貧富の差」



作品紹介

この写真は画像処理されたものではありません。実際にメキシコシティに存在する、スラム街(左)と高級住宅街(右)の境界です。

制作したカナダの写真家オスカー・ルイスさんは "This image has not been modified. It's time to change that." (この写真は加工されたものではない。今こそこの状況を変えなければならない。)と、この作品へのコメントを述べています。



青春時代、夢中になったあのシーン ドラマレビュー



今月のレビュー

1993年1月 - 3月

「振り返れば奴がいる」

○主なキャスト

司馬 江太郎〈27〉 - 織田裕二

石川 玄〈27〉 - 石黒賢

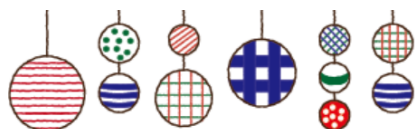
大槻 沢子〈26〉 - 千堂あきほ

峰 春美〈25〉 - 松下由樹

平賀 友一〈35〉 - 西村雅彦



この画像を見た瞬間に「YAH～YAH, YAH～」と脳内再生されたらアラフォー世代。実は三谷幸喜作品であるが、このドラマの現場であまりにも脚本無視のアドリブが多いことに三谷氏はショックを受け、その経験を元に『ラヂオの時間』のシナリオを書いたという。



さようなら生活臭 インテリアになる家事道具



今月のアイテム

ドライブロック (乾燥剤)

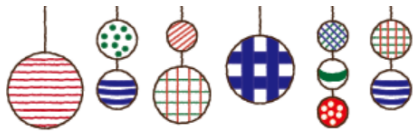


まるでチョコレートのようにパキッと割って保存容器の砂糖や塩と一緒に入れておけば、湿気の多い季節でも中身をサラサラに保つことができます。昔は食卓塩の中に炒ったお米が一緒に入っていたりしましたが、これなら見た目にもおしゃれ！調味料だけでなく乾麺や乾物の保存容器にも最適です。

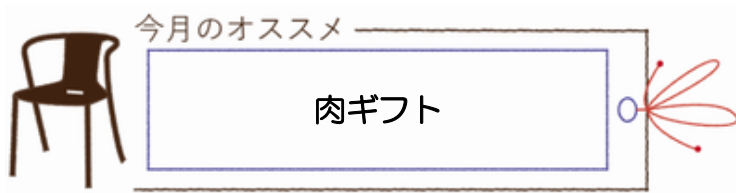
商品名 soil ドライングブロック

Source <http://soil-isurugi.jp>





キラリとセンスを光らせて ひと味違う贈り物



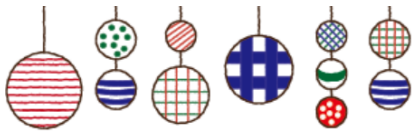
まるでチョコレートボックスのように、小箱に入っておしゃれな包装紙で包まれている。そっと蓋を開けると、、、肉！肉！肉！ 東京・用賀にあるスタイリッシュなお肉屋「TOKYO COWBOY」さんが販売している肉ギフトボックスです。
父の日のプレゼントにいかがでしょう。

○商品情報

製造メーカー：—

購入方法：「TOKYO COWBOY」店舗

備考：ネット販売も有



キレイなあの人はやっている 自分磨きアイテム



バラの香りに包まれて、贅沢なひと時を過ごしませんか。

バラの美容効果はご存じのとおり、お肌を整えたり、ホルモンバランスを整えたりしてくれます。

贅沢すぎて気が引けちゃう、という方もご安心下さい。
バラ風呂用のバラは花屋の店頭にある茎のついた花とは違い、規格外品などを集めて販売されていることが多いため意外にお手頃です。通販などで購入できます。



健やかな生活に重要な自然光

住まいの快適レポート

住まいの光環境を工夫して、快適な暮らしを

健康的な生活に深く関わる光環境。自然光と人工光を上手に取り入れて、快適な住空間を整えましょう。

光と健康の関係性って？

生活に欠かせない光源。特に適切な日光を浴びることは、心身の健康維持に重要です。一方、エネルギーが強いブルーライトなどを夜間に浴びると睡眠障害などを引き起こす要因のひとつに。

日光浴のメリット

- 体内リズムを整える。
- リラックス効果が期待できる。
- メラトニンの分泌を促し睡眠の質を高める。
- ビタミンDが生成され、免疫機能がアップ。
- 生活習慣病や骨粗しょう症予防につながる。



自然光と人工光を上手にミックスして、居心地のよい空間を実現

健康維持にも省エネにもつながる自然光を取り入れる工夫

- 大きな窓や天窓などを設置するリフォームを。
- カーテンは透明度の高いものや薄い素材を選択。
- 壁のクロスや床材は、明るい色調にして光の反射効果を最大限活かしましょう。



習慣づけたい日々の行動

- ★朝、目覚めたらまずは太陽の光を浴びましょう。体内時計のリセットすることにつながります。
- ★就寝の2時間前を目安に、なるべくスマホを見ないように心がけましょう。

人工光(照明)の効果的な使い方

- 光源の色温度を使い分けしましょう。リビングや寝室などリラックスしたい空間には、温かみのある暖色系の光源を。キッチンや勉強部屋などは、集中しやすい寒色系が最適です。
- 調光機能のある照明器具を活用。日中は明るく活動的な光、夜間は柔らかく落ち着いた光と、シーンに応じて照明の明るさを変えて、居心地のいい空間を作りましょう。
- 直接照明(部屋全体を明るくするシーリングライトなど)に、間接照明など複数の照明を組み合わせ、機能的でおしゃれな雰囲気になります。



実用例

- ★読書や勉強など作業効率を高めるデスクランプ。
- ★料理をおいしく彩るテーブル上部にはペンダントライト。
- ★壁のアート作品やオブジェを印象づけるスポットライト。



オススメ商品
カスタム パニティ【2025年4月発売】

豊富なカラーから組み合わせて、自分らしい洗面化粧空間に



©株式会社 LIXIL

使い勝手の良い洗面ボウルと上質なカウンターを自分らしくアレンジできるカウンター洗面です。

お好みの空間デザインにフィットする
耐水メラミンカウンター



©株式会社 LIXIL

カウンターと同じカラーの下棚も
ご用意



©株式会社 LIXIL

清掃性と機能性を兼ね備えたハイ
バックひろびるボウル&くるくる水栓



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

リフォームパートナー

お問い合わせ先：0120-600-916