

2026年1月号【通巻96号】



## satirical work

思わずハッと考えさせられる

### 風刺作品

#### 今月のメッセージ

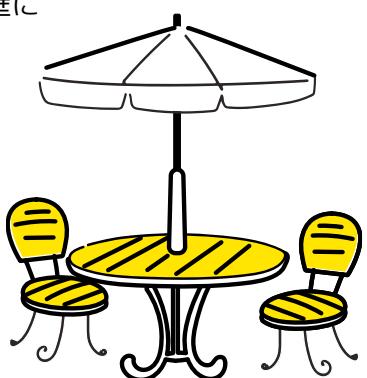
「家族の心を遮断していませんか？」

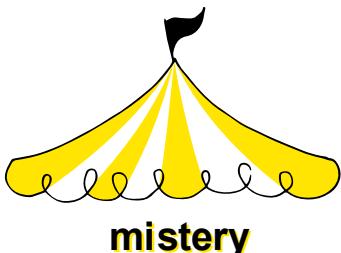


#### 作品紹介

スマホ依存が家族に及ぼす影響をシニカルに捉えた広告作品

「Phone Wall」。中国の心理学研究所が広告会社に制作を依頼したものです。ディスプレイの照明に照らされた画面側とは対照的に、壁に遮られた子どもたちには影が落ちています。





mystery

眞実?噂?

## 世界の衝撃ニュース



### シンガポール沖に幽霊船が多数停泊

2009年9月、シンガポール沖合に積荷も乗組員もいない船舶が停泊していると話題に。その数はイギリス艦隊とアメリカ艦隊を合わせたぐらいで、500艘とも言われている。

Source:dailymail.co.uk



### アメリカで波が凍った!? フローズンウェーブ

2015年2月下旬、大寒波に襲われたアメリカマサチューセッツ州で海上の波がフローズン状になる珍現象が発生した。

Source:jdnphotography.com



### パナマ運河で世界最大級のワニ捕獲

2014年12月に捕獲されたこのワニは、地元紙によると体長3mを超える。世界最大クラスに思えるが、ギネス記録ではこの倍の6mを超えるワニが認定されている。

Source:telemetro.com



### まるで光ファイバー! アマゾンで新種の昆虫か

2013年にインターネットで話題となった一枚の写真。バッタのようにも見えるが雲霞の幼虫で、光ファイバーのような尻尾部分は外部からの攻撃のさいおとりにする、いわばトカゲの尻尾のようなもの。

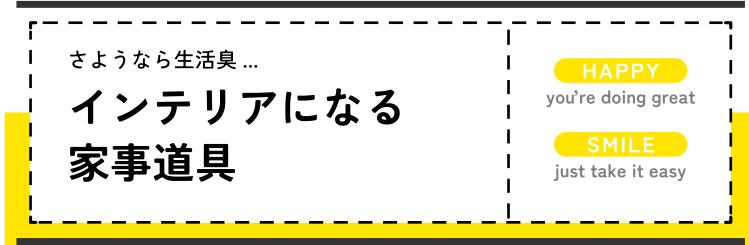
Source: nbcnews.com



### 虹を吸い上げる竜巻

2014年6月にとあるTwitterに「Rainbow vs Tornado」と題されて掲載され話題になった写真。

Source:twitter.com



## 今月のアイテム 桸抜き

3Dプリンターで作ったような幾何学的な形をしたボトルオープナー。パーティーテーブルにコロンと転がしておいてサッと瓶のふたを開けるスマートな姿が目に浮かびます。日本では未発売で、アメリカとカナダでのみ購入可能。

商品名 Ico Bottle Opener

Source <http://www.designfetish.org/>



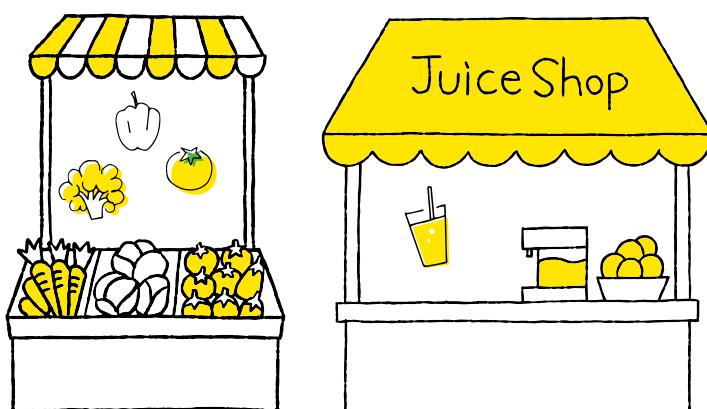


ということは、もしすでに加入している別の生命保険がある方は、その保険を負担の軽いものに見直して、その浮いた分を住宅ローンにまわす、という考え方もできます。仮に保険料として支払っていた 1 万円/月を住宅ローンに上乗せできたら、家の予算は 300 万円もアップします。住宅ローンを検討するときは、保険とセットで資金計画を考えてみて下さい。

こんにちは！**リフォームパートナー**です。

今月は「団信」についてお話ししてみたいと思います。

団信＝団体信用生命保険は住宅ローンを借りる際に加入する生命保険です。住宅ローンを組んだ方が死亡したり高度障害になったりしたとき、その保険金で住宅ローンをゼロにする、というもので、ほとんどの住宅ローンで加入が義務づけられています。



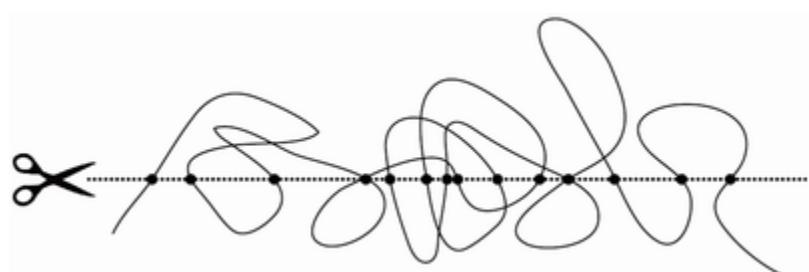
出典 2011 年 千葉県市川中学校 入試問題

**charange**

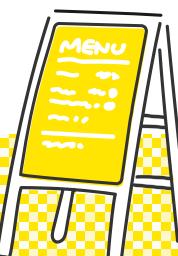
ライバルは小学生！

**中学入試問題**

図のように、1 本のひもがからまっています。点線の上の黒丸のところをハサミで切ったときに、このひもは何本に切り離されますか。



解答と解説は来月！



# 寒さに打ち勝つ体づくり 冬を快適に過ごす温活のススメ

## 住まいの快適レポート

冷え性の方には、つらい時期が到来。今冬は、体の内側から温めて健康的な体づくりを目標に、温活習慣を始めてみませんか？

### 冷えは万病のもと!? 体が冷える原因とは

「どんなに着込んでいても寒さを感じる」「手足が冷えて眠れない」。そんな嘆きの声も多く聞かれる季節がやってきました。冷え性だから仕方がない、とあきらめないで！原因を探って、冷えを改善する体づくりを心がけましょう。

#### 冷えの主な原因

- 血行不良
- 運動不足
- 食生活の乱れ
- 自立神経の乱れ
- 筋力低下
- 喫煙

#### 冷えが招く体の不調

- 肌荒れ
- 下痢、便秘
- 頭痛
- 肩こり、腰痛
- むくみ
- 膀胱炎



健康維持に理想的な体温  
36.5~37°C

### 始めてみよう、体の芯からポカポカする温活習慣！

#### 毎日の入浴

温活の基本、毎日湯船に浸かる習慣づけを。38~40°Cくらいのぬるめのお湯に20分ほど浸かる全身浴がベストです。

#### 体を温める食事

体を温める食材を意識して、バランスよい食事を心がけましょう。鶏肉、レバー、マグロ、ブリ、カボチャ、レンコン、ショウガなどがおすすめ。

#### 温活ファッショ

血管が集中している手首など、3つの首（手首・足首・首元）を冷えから守るファッショアイテムを活用して、巡りのよい体を整えましょう。見落としがちなのが室内での対策。PC作業中にはぜひアームウォーマーを。



#### 血流・筋力アップのストレッチ

「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎを刺激して、全身の血流を促進しましょう。

1



2



右脚を前に出し、軽く膝を曲げながら腰をおとす。両手は重ねて右太ももの上に、左脚はかかとを上げる。

上体を少し起しつつ、左脚を伸ばしてかかとを床に押し付けて、30秒ほどキープする。逆脚も同様にして、3回繰り返す。

オススメ商品  
樹ら楽ステージ 木彫

デッキ表面に溝をつけ木の自然な風合いを表現した美しいデザインのデッキです。

天然木のように美しい、自然な風合いをデザイン。



粗密のランダムさや繊細な色ムラ、陰影の濃淡を追求し、不均一で心地いい木質の“ゆらぎ”を再現しました。

© 株式会社 LIXIL



広がる空間で、ゆとりある暮らし。

© 株式会社 LIXIL

リフォームパートナー

お問い合わせ先：0120-600-916