

住まいのかわら版

Vol.11
2021年5月号

<発行>
(株)MESファシリティーズ
千葉県市原市八幡海岸通1
TEL.0436-41-1078
FAX.0436-41-3099

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した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発にしてくれます。これは、曇りの日でも十分な効果があるのですが、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、オレンジがかかった色で、温かみのある雰囲気演出してくれ、リラクセ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のができます。

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



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、リラクセ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



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

ンドルをともし時間が短いと、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。

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！



答えは次のページをみて

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ようですが、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ますし、オーブ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。ぶりぶ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！最近ではカラース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ツ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。



5月

◇メーデー：1日

◇みどりの日：4日

◇母の日：9日

◇緑茶の日：2日

◇こどもの日：5日

◇ヨーグルトの日：15日

◇憲法記念日：3日

◇コロッケの日：6日



便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。



美しい暮らしを、キッチンから。

作ること、食べること、過ごすこと、語らうこと。日々のよろこびを求めていくと、人とキッチンの距離は自然と近づきます。そして個性がみんな違うように、暮らしのかたちもそれぞれです。いつだって肩肘張らずに、料理を楽しみ、生活を存分に楽しむ。いつまでも自分らしいスタイルで、輝き続ける。そんな、毎日をしなやかに生き生きと過ごせる暮らしは美しい、そうLIXILは考えます。だからこそ私たちは使う人それぞれのこだわりと真摯に向き合い、あなたと暮らしにフィットするキッチンを作りました。もっと料理を楽しみ、暮らしを楽しむ、そんな想いをかたちにしたRICHELLE SI。さあ、キッチンから美しい暮らしをはじめましょう。

LIXIL

システムキッチン | リシェルSI
RICHELLE SI



理想的な使いやすさと心地よい暮らしの追求。LIXILはこの2つのコンセプトに基づきキッチンを開発しています。

① リシェルSIの特長

セラミックトップ

熱にもキズにも汚れにも、強い。だから調理に専念できます。

高温のフライパンや鍋を置いて、変形や変色が起こりにくい丈夫な素材です。

表面硬度が高く、金属などがこすれてもキズが付きにくくなっています。※1 ※2

調味料や薬品などが染みこみにくいため、軽く拭くだけでお手入れできます。

※1 ワークトップやカウンター上で食品を扱う際は、衛生上まな板などの使用をおすすめします。
※2 セラミック製の包丁を直接使用したり、底面が粗い仕上げの陶磁器を引きずるとキズ入りの原因になります。

② リシェルSIの特長

セラミックコーディネート

セラミックトップにマッチする多様なパーツ。新色「ラパートープ」で上品で落ち着いた空間に。

- トップ:ラパートープ
- 扉:シルキートープ
- シンク:トープページュ
- 水栓金具
- 加熱機器
- レンジフード

写真・記事：株式会社LIXIL

間違えがし答え: ①右の障子 ②本棚の本 ③お母さんが持つタオルケット 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



株式会社MESファシリティーズ
東日本事業部 建設部 建設グループ

〒290-8531 千葉県市原市八幡海岸1番地

TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099

<https://www.mesf-refom.com>

