

住まいのかわら版

Vol.26
2022年9月号

＜発行＞
(株)NH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

不安を和らげる防災対策をしましょう

いざという時、必要不可欠なものだけでなく、心が落ち着く手助けになる防災アイテムを考えてみましょう。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「防災」です。

いつも食べているものや使っているものを選ぶ

防災対策でさまざまなものを揃えますが、必要不可欠なものばかりでなく、不安を取り除いたり、精神が落ち着くものもあった方が良いでしょう。

たとえば、備蓄食には、食べ慣れたものの中に、ぜひお菓子を取り入れることをおすすめします。なじみのあるお菓子は、緊張状態のときに食べると、ほっとできるそうです。ゼリーもおすすめ。心が疲れているときに甘いものがあると、心が和らぎますし、ゼリーなら食欲がないときでも比較的食べやすいかもしれません。ビタミンなどが入ったゼリー飲料も良いですね。子どもがいる場合は、子どもが食べ慣れたお菓子を常備することもおすすめです。



お気に入りのジュースやコーヒーがあると、慣れない場所でも少しほっとできるそうです。

品。避難所に行った際には、充電待ちで長蛇の列ができたという話もあります。そこで、モバイルバッテリーがあると便利。また、ラジオも大切です。今の日常ではインターネットでも聴けることから、ラジオ自体になじみがない人も多いそうです。いざという時に「使い方がわからない！」と慌てないためにも、時々聞いてみるのも良いでしょう。

避難所で過ごす場合、肌身に着けるものも普段と同じものがあると良いですね。下着の替えや、女性ならいつも使っている生理用品も必須。着替えることで不快感を軽減することができます。マスクも、大ききやフィット感、顔に当たる素材の感じなど、好みのものがあるのではないのでしょうか？ お気に入りを入れた避難袋などに入れておくと安心ですね。

重要な情報を得るのにスマホは必



100円ショップにはランタンも豊富にあるので、手軽に取り入れられますね。

アロマの香りも役立つのでお気に入りの香りのものや、癒しをもたらしてくれるラベンダー、殺菌効果のあるミント系などを備えておくとうり便利。ハンカチに1〜2滴たらしてゆつくり吸うのもおすすめです。

100円グッズでかわいいキャンプグッズ品が出ているので、それらを防災グッズに活用するのもおすすめです。たとえば、紙皿や紙コップ、割りばしなど、使い捨てのモノでもお気に入り



マンガや本などがあると、不安を紛らわせることにひと役買います。

いざという時でもほっとできるものを

断水した場合、水は貴重です。そこで、マウスウォッシュやウェットシート状の歯磨きなど、水を使わなくても済む歯磨きセットがあると助かります。歯をきれいにすることは、衛生上必要なことはもちろん、気分転換にもなります。

避難中の時間を過ごす娯楽的なアイテムもあると良いですね。たとえば、トランプや、折り畳み式の小さい将棋盤セット、オセロセットなどは電力を使わず遊べて、コンパクトに収まるのでおすすめです。

夜は、不安や慣れない環境でなかなか寝付けられないこともあるでしょう。そこで、アイマスクや耳栓があると助かります。

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！

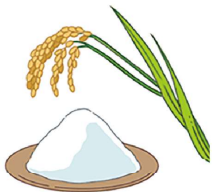


答えは次のページをみてね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 小麦粉の高騰で米粉に注目が！

食品の値上げが続く昨今、小麦粉も高騰しているそうです。そこで注目されるのが米粉。クセがなく、扱いやすいのが特徴です。おなじみは、米粉のパン。もちっとした食感が魅力です。使い方は、唐揚げの衣を米粉に変えると、小麦に比べて油の吸収率が低いのでカラッと揚がり、軽い食感が楽しめます。とろみ粉として代用するのもおすすめ。鶏肉やベーコン、鮭と野菜のミルク煮の仕上りに米粉をダマにならないようゆっくり溶かせば、シチュー風になります。コロナ禍で外食需要の落ち込みもあり、米の価格が値下がりしているそうなので、積極的にお米を取り入れるのは、生産者さんへの応援にもつながります。ちなみに、市販の米粉にはグルテンフリーのものと、グルテンが入っているものがあるので、気になる人は原材料をチェックしてくださいね。

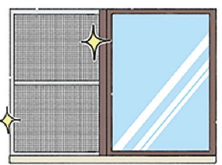


02 ゼット世代とは？

「ミレニアム（ミレニアルとも呼ばれる）世代」や「ゆとり世代」など、時代とともに「〇〇世代」という呼び方を耳にしますね。ここ最近、テレビやネットなどで聞かれるのが「ゼット世代」。どの世代を言うのか、ご存じですか？ なんとなく若い世代なのかな、と検討はつきますね。明確な定義はないようですが、だいたい、1990年代後半から2000年代前半生まれくらいまでの世代を言うそうで、2010年代前半という説もあります。語源はアメリカで、この世代を「ジェネレーション Z」と呼ぶことから生まれたと言われています。特徴としては、生まれたときからインターネットが普及し、SNSの利用が多いこと。また、情報をテレビや新聞よりもインターネットで得る傾向にあるとも言われています。ちなみに、X世代は1960年から1970年代半ば、Y世代は1970年代半ばから1990年代前半生まれを指します。また、Z世代の次は「α世代」と呼ばれるそうです。

03 網戸を考える

窓にはなくてはならない網戸。窓を開けて風を通すとき、頼りになりますね。そんな網戸にフォーカスを当ててみます。風を通すとき、網戸をどちら側に寄せて窓を開けますか？ その位置によって、虫の侵入を防ぐ対策になります。窓と網戸にはすき間がありますが、室外側の窓を開けると、そのすき間が多めに生じてしまい、虫が侵入しやすくなります。そこで、室内側の窓を開けることですき間が少なくなり、虫が侵入しにくくなります。また、定期的なお掃除も大切です。軽い汚れなら網戸を外さなくてもできます。網のホコリをブラシやスポンジなどで軽く落とすほか、硬く絞ったぞうきんで優しく拭くのも良いですよ。ブラシ付きの掃除機で優しくなでながらホコリを吸うのもおすすめです。きれいな網戸を上手に使って快適に過ごしたいものですね。



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。

住まいの悩みを解消しませんか？



暮らしの中で生まれる、おうちのいろんな悩み。リフォームなら、解消するだけでなく、暮らしが快適に、そして豊かになります。ぜひ、参考にしてみてください。

LIXIL

●おうち時間や在宅ワークが増えた分、水道光熱費が増えた…



あ〜、水道光熱費が…

ならば

地球環境に配慮した、強力洗浄の超節水トイレシリーズ

一般家庭内でトイレは使用水量が多く、全体の21%も使用しています。この貴重な水を大切に使うことを考え、強い洗浄力はそのままだけに従来品より大幅に洗浄水量を減らし、地球環境に配慮する。これがINAXの「超節水トイレシリーズ」です。

おすすめ！

ECO5 ECO6
超節水トイレシリーズ
ECO5標準（大8L/小3.8L）
ECO6標準（大8L/小3.8L）



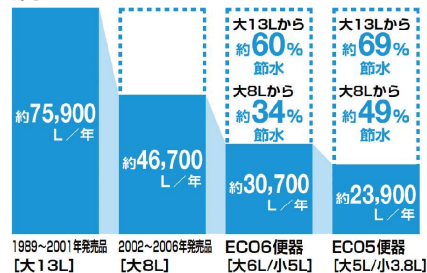
3〜5日でおフロ1杯以上の節水効果

INAXの超節水トイレシリーズなら、大8L便器に比べ、ECO5は3日で、超節水ECO6は5日、おフロ1杯分以上*節約できます。

※おフロ1杯を180Lで計算

こんなところも良い！ タンクレスタイプなら、省スペースでトイレ空間が広く使える！

節水



ECO5なら	13Lと比べ、年間 約13,800円 節約できます。
	8Lと比べ、年間 約 6,100円 節約できます。
ECO6なら	13Lと比べ、年間 約12,000円 節約できます。
	8Lと比べ、年間 約 4,300円 節約できます。

【試算条件】4人家族（男性2人、女性2人）が大1回/人・日、小3回/人・日使用した場合で算出。
【引用元】省エネ・防犯住宅推進アプローチブック
写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いがしる答え：①女性の手に水 ②男性のタオル、首に巻いている ③犬が正面を向いている ④犬の飼い主のリュック ⑤ヨガのポーズが違う

3Dモデリングソフト導入！



ご相談・お問い合わせはこちらまで



株式会社NHファシリティーズ
東日本事業部 建設部 建設グループ

〒290-0067 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>

