

住まいのかわら版

Vol.34
2024年1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

スマホの楽しさを広げてみましょう！

スマホには電話や会話ツール、SNSのほかにも、
楽しく活用できる方法があります。ぜひ参考にしてみてくださいね

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「スマホを楽しく活用する」です。

今や、生活に欠かせない存在となりつつあるスマホ。そんなスマホを楽しく使ってみましょう！

いまさら聞けない スマホに関する用語

スマホを使うなかで、今更だけどわからない言葉がありませんか？基本的なものをご紹介します。

・**コンテンツ**…情報の内容のこと。テレビ番組内というところのグルメやショッピングといった企画コーナーみたいなイメージ。

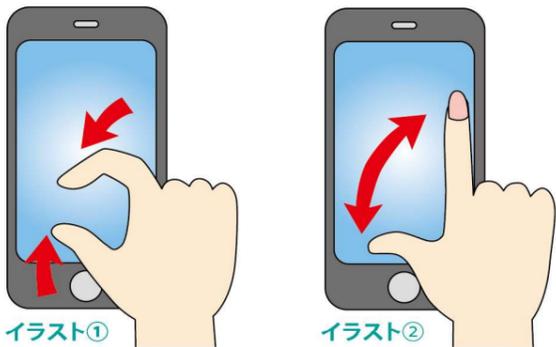
・**Bluetooth**…スマホとワイヤレスイヤホンなど、機器同士のデータを近距離で送受信するために使う技術。Bluetooth対応のスピーカーと連携すれば、ワイヤレス（無線）でスマホから離れたスピーカーで音声を聴くことができる。

・**オフライン再生**…スマホに保存した



音楽や映像データをインターネットに接続しない状態で視聴できること。通信量を抑えられたり、通信が不安定な環境でも影響を受けないというメリットがあります。

・**ストリーミング再生**…インターネットに接続した状態で、データを受信しながら再生すること。



ピンチインは、指2本の間隔を開けた状態から狭めて、見るものを縮小させる動作（イラスト①）。ピンチアウトは、指同士の間隔を狭い状態から広げ、見たいものを拡大できる動作（イラスト②）のことを言います。

音楽や健康維持に アプリを活用しよう！

膨大な音楽の配信をはじめ、映像視聴や自分の音声の発信、ラジオ感覚で多彩な音声も聴ける、デジタル配信サービスの幅が広がっています。音楽や音声は無料で聴けるものも多のですが、音楽については、自分が選ぶ曲だけを聴くには、有料会員になる必要がある場合が多く、無料会員での利用は好きなアーティストや曲を選択すると、配信サービス側が、それらに関連した曲をランダムで流すスタイルが増えています。好きな曲だけを選べない歯がゆさがあるかもしれませんが、新たな曲に出合える発見や、楽しさがあります。

また、いろんなテーマに合う曲を集めたパターンもおすすめ。「カフェ」「在宅勤務」「勉強」「パーティー」「ヨガ」

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！

などのキーワードで検索すると、テーマに合わせた曲がランダムで流れます。日常のいろんなシーンに取り入れると楽しいですよ！「70年代」など、年代を入れると、当時の曲が聴けるのも魅力。若い世代や外国人にも支持を集めている「シティポップ」も人気です。



「夜にリラックスしたい曲」「朝に聴きたい曲」など日常の場面に合わせて音楽を聴いてみるのも良いですね！

健康維持に取り入れたいウォーキング。ウォーキングアプリで楽しく実践してみませんか？たとえば飲料メーカーから出ているアプリは、自動販売機でそのメーカーの飲料を買ったり、



「ウォーキングアプリ おすすめ」で検索し、自分に合うものがあれば、ダウンロードしてみてくださいね！

簡単なゲームをクリアすることでスタンプゲット！設定した目標の歩数をクリアしたときにもスタンプがもらえ、スタンプが15個たまると飲料を1本無料でもらえてお得！歩数に応じてポイントがたまり、大手通販サイトのギフトポイントと交換できるアプリもあります。日々の歩数や体重を記録できるアプリや、歩いたところを地図上に表示することができるアプリは、成果が確認できるので、モチベーションが上がりそうです！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 便利でインテリアにもなるステルス家電

ステルス家電とは、家具と一体化した家電のこと。「ステルス」という言葉の意味は「隠密」。まさに、家電の機能がありながら、一見、家電とはわからない、インテリアになじむデザインが魅力です。家具や生活アイテムも兼ねているので、家電そのものを置くスペースを節約できるほか、おしゃれなデザインのものも多くあるので、おしゃれな空間を演出できます。たとえば、冷蔵庫を備えたテーブルや、体重計の機能を備えたバスマット。デザインが豊富なクッションのようなマッサージ器も人気です。ほかに、オットマンとして使えるスツールにフットマッサージャーを内蔵したもの、空気清浄機や、Bluetooth を内蔵したサイドテーブル、シーリングライトにプロジェクターとスピーカーを搭載したものは、省スペースで2つの機能が楽しめますね。

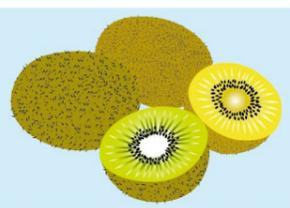


02 A2牛乳とは？

ふだんから親しまれている牛乳。最近スーパーで「A2牛乳」なるものを見かけませんか？ そもそも、牛乳に含まれるたんぱく質のひとつであるβカゼインには、遺伝子の違いで、A1型とA2型が存在しますが、βカゼインのA2タイプのみが含まれた牛乳を、A2牛乳といいます。牛乳を飲んでお腹がゴロゴロする、つまり乳糖不耐症の要因と言われているのが、たんぱく質のβカゼインなのですが、A2型は消化しやすく、お腹がゴロゴロしにくいそう。以前からオーストラリアやニュージーランドでの商品化も進み、日本でも出回り始めているそうです。A2型の遺伝子を持つ牛からしか出ないため、生産者は、遺伝子検査をしたうえで、牛乳を採取しているそうです。「牛乳を飲みたいけど、お腹の調子が…」という人は、試してみると良いですね。近所のスーパーなどで見かけない場合は、インターネットでの購入がおすすめ。「A2牛乳 販売先」や「A2牛乳 通販」で検索してみてくださいね。

03 キウイフルーツのいろいろ

キウイフルーツといえば、外国産が多いイメージですが、愛媛、福岡、和歌山、神奈川、群馬などでも生産されているそうです。出回る時期は、ニュージーランド産が5月～12月頃まで、国産は11月～4月頃です。ところでキウイにはグリーンとゴールドがあります。グリーンは酸味と甘みのバランスが良く、ゴールドは酸味が少なく甘いのが特徴です。栄養面では、ビタミンCや食物繊維のほか、カリウム、ミネラルが豊富など魅力です。グリーンはゴールドよりも食物繊維が多く、ゴールドはグリーンよりもビタミンCやEが多いです。おいしいキウイの選び方は、果皮の褐色の産毛が均一で密についていて、表面にしわのないものをおすすめ。お尻と頭の部分を押ししたときに少し弾力があれば食べ頃だそう。固い場合は常温で保存し、追熟させましょう。



快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインと機能性を兼ね備えた最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

日常を豊かにするプレミアムドレッサー
LUMISIS / ハイバック ベッセルタイプ

LIXIL

洗面台をUsefullに。家事も楽しい。このドレッサーなら、そう思える。



家事室に憧れるけどスペースがない…



間口1,200mm・1,500mmのポウル片寄せで、カウンターはそのまま作業スペースに。

アイロン掛けの準備って面倒で…



カウンターはアイロンを立ったままラクにかけられる作業台に。水汲みや道具の収納も1ヶ所ですみます。

◆ハイバック ベッセルポウル ゆったりとして使いやすく、水を包み込むような美しさを兼ね備えたデザインです。



◆キレイアップ水栓 水栓まわりに水がたまりにくいので、拭き掃除の手間がほとんどありません。



◆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です。停電時も手動吐水でお使いいただけます。



商品特長をコチラで確認できます▶



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①水筒の色 ②荷物の上の靴下 ③手袋 ④女の子の髪飾り ⑤お父さんのシャツのポケット



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

