






令和4年 **12**月暮らしのお手入れ

目次

- (1)  洗濯の基本 洗う前にまず確認しよう
 - (2)  コンロまわり 油汚れを落とす アルカリ性洗剤やラップ活用
 - (3)  夫婦円満 家計の知恵
 - (4)  室内も寒い「冷え」どう防ぐ 保温シート・カーテンの出番
-  **住まいのお手入れ** - **排水設備** トイレが詰まった

(1) 洗濯の基本 洗う前にまず確認しよう

絵表示、製法・・・「基本情報」を把握

☆洗濯で大切な2点

*汚れがきちんと落ち、清潔で快適に着られること。
*素材感、色、艶、形、風合いをできるだけ長く保っていただけること。

*どのような洗い方が可能なのかは、絵表示の付いているタグを確認。

*白いシャツの場合は粉末洗剤とお湯を使い、10~15分くらいの洗い時間を取れば、汚れがしっかり落ちて白さが戻ります。

*黒いシャツを同じように洗うと、色落ちなどが起こります。

・洗剤は液体のものにして水は常温、洗い時間は5~10分ほどに短縮。

*同じ素材、同じ色でも、糸が細かいものほど洗うときは繊細に扱う必要があります。

*必要のない場面で洗濯ネットを使うのは洗浄力を弱め、付着した汚れが落ちない原因にもなります。

(2022年11月5日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

(2) コンロまわり 油汚れを落とす

アルカリ性洗剤やラップ活用

☆掃除道具をそろえよう

*ブラシや硬めのスポンジ、ヘラはホームセンターなどで手に入る。
*洗剤を塗る刷毛はペンキ用のものでも。

☆グリルの汚れにはラップを活用

*油でべとついたグリルには、アルカリ性洗剤とお湯をかけてからラップで包む。

*15分ほどおいておけば、汚れが落ちやすい。

☆中性洗剤を使う手も

*アルカリ性洗剤が使えない場合、中性洗剤を泡立てて30分ほど放置。

*その後にお湯につけて絞った雑巾などでふき取る方法も。

(2022年11月12日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

(3) 夫婦円満 家計の知恵

☆収入、貯蓄の脱ブラックボックス化

●老後の資金不足回避にも

*夫婦それぞれの収入や貯蓄が「ブラックボックス」に入り、全体像を知らない世帯がジワリと増えている。

*共稼ぎ世帯は2021年には1247万。専業主婦世帯の2倍超。

*共稼ぎは合計年収に対して貯蓄額が少なすぎる場合がある。

・互いの貯蓄額を共有できていないからでは。

*放置すると老後になって初めて、世帯の貯蓄が非常に少ないことに気づく例も。

*資産状況は年1~2回は互いに開示。

☆家族・教育計画の共有

●教育費の不足と使い過ぎに注意

*教材や予備校の費用など、高止まりする項目も。

*教育費のかけ過ぎで、夫婦の老後資金が準備できないという事態にも注意が必要。

☆それぞれの負債を隠さない

●後から判明した場合のダメージ大

*「負債を隠されていた」という精神的ダメージは非常に大きい。

*相手の「お金との付き合い方」に疑問符が付き、信頼を失いかねない。

*実際には一人でこっそり返せるケースは稀。

*早期に「個人の宿題」から「夫婦の宿題」として、二人で考えることで適切な返済の道筋が見えてくることも。

☆住宅ローン情報の透明化

●夫婦どちらかねの丸投げは避ける

- *金額が大きいに、丸投げはNG。
- *共稼ぎでは借入額が大きくなりやすい。
 - ・夫婦両方が収入を長く維持できる前提が目立つが、想定外の減収の可能性も。
- *完済時期も大切。

☆リタイヤ時期を話し合う

●老後の資金計画を左右する

- *夫婦で互いに何歳まで働く意向か知っておいたほうが良い。
- *リタイヤ後の生活についても、厳密ではなくともある程度のキャッシュフロー（現金収支）を読むことが必須。

☆加入している保険を伝える

●請求・補償漏れを防ぐ。

- *夫婦いずれか一人にすべてを任せないこと。
- *本人に何かあった時、残された方が保険の詳細を把握できず、保険金の請求漏れが起きかねないし、加入先の保険会社や保障内容などもわからず苦労する。

☆それぞれの親の暮らしを知る

●親を通じて自分たちの老後を考える

- *互いの親の暮らしについて深く考えることは、夫婦が自分たちの老後を見据えたライフプランを練るうえでも貴重な体験に。

☆互いの資産運用を確認

●資産は世帯全体でとらえる

- *資産作りは世帯で考える必要がある。

☆介護希望を事前に把握する

●配偶者が介護できるとは限らない

- *慣れ親しんだ夫婦間でも、意識が食い違うことは少なくない。
- *夫婦それぞれが介護する意向は持っていても、加齢に伴って難しくなっていく事態も想定する必要がある。
- *自分たちの資産に照らし、どのような介護を受けられるのかをまず想像してみる事が大切。



☆医療受診方針を共有する

●意思表示できなくなる前に

*高齢期にどんな医療を受けたいかという話の話し合いを。

*いざ必要な状況になってから、その意向を確認することができない場合が多い。

*定期的に繰り返し話し合っておくことが大事。

(2022年11月19日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



(4) 室内も寒い「冷え」どう防ぐ

保温シート・カーテンの出番

☆布団・ベッドは窓から離して

*寝る場所は外からの冷気が伝わりやすい窓からできるだけ離して。

*気温変動は体への影響も大きい。

☆室内の温度・湿度を把握

*住まいの各所に温湿度計を。

*室温は18~22度を目安に。

*湿度は高すぎず低すぎず40~60%を意識。



☆換気は忘れずに

*暖かさを保つのは大切だが、最低限の換気は欠かせない。

*気密性の高い家に住んでいる場合には特に注意。

(2022年11月26日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



住まいのお手入れ - 排水設備



トイレが詰まった

☆診断の手順

◎トイレ本体の排水不良か、排水管のどこかが詰まっていることが考えられます。

①他の部分で水を流したり、外の排水枵を開けて詰まっていないか確認します。

*他の排水が流れているかチェックします。

②他の部分に問題がなければ、トイレ本体の問題

③長年使っていると、汚物が堆積し排水経路を細くしていることがあります。

④トイレの詰まりには排水管掃除のワイヤーブラシなどを使います。

*頻繁に詰まるようだとトイレの交換か排水管の清掃が必要。

*定期的に市販の洗浄剤を使用することも必要。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

