




# 令和6年 9月 暮らしのお手入れ

## 目次

- (1)  家計の黄金比 意識して 物価 20 年前と比べたら
- (2)  冷蔵庫、種類ごとに立てて収納 パンク状態の食品整理術
- (3)  ペットに傷つけられた壁や床の補修

## 9月の住まいのお手入れ－家の環境

めまい・くしゃみ・吐き気などの症状が出てきた

### (1) 家計の黄金比 意識して 物価 20 年前と比べたら

\*総務省の小売物価統計調査の東京都区部の推移で、鶏卵は 2004 年で 1 パック（10 個入り）が 200 円ほど。2024 年（1～6 月平均）は 294 円。

\*ジャガイモで 1 kg 419 円と、20 年前に比べ 5 割近く高くなっています。

\*ガソリン代は、20 年前はレギュラー 1 リットル当たり 113 円ほど。2024 年では 174 円。

\*近年はスマートフォンなどの普及で通信費が増大。

\*大事になるのは収支の全体像を把握すること。

☆家計の黄金比 5 : 3 : 2

生活費	50%	食費、住居費、光熱費、通信費など
流動費	30%	趣味や外食の費用、小遣いなど
貯蓄	20%	預貯金や投資など

(2024 年 8 月 3 日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

### (2) 冷蔵庫、種類ごとに立てて収納

#### パンク状態の食品整理術

\*消費期限が切れているもの、食べる予定のないものは処分。

\*ストック品は 2 週間で食べきれる量に。

\*野菜室でも、種類ごとに分けて立てて収納。

\*消費期限が迫った果物や菓子類は、食卓からあえて目の届きやすい場所に置き、忘れずに食べきるように。

\*防災用食品は日常用と分けて管理。

\*食品収納には透明なケースがおすすめ。

## ☆キッチン設備の掃除法

### ●冷蔵庫

- \*濡れ布巾やウェットティッシュで拭き掃除。
- \*液体調味料や漬物の下にはラップを。
- \*野菜室など泥が落ちやすい場所には新聞紙を敷く。

### ●レンジフード

- \*洗剤で頑固な汚れを落とした上で、定期的に水拭き。

### ●電子レンジ

- \*庫内の油汚れや焦げ付きには、耐熱容器で水と重曹を混ぜて加熱し、蒸気で汚れを浮かせてふき取る。

(2024年8月17日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



## (3) ペットに傷つけられた壁や床の補修

ワックスやのり、ペンで修復

## ☆内装の修繕ポイント

### ●塗る

- \*床の補修対象が数センチ程度なら、ペン状のマニキュアやクレヨン状ワックス、広域であれば色付きワックスで塗る。

### ●埋める

- \*壁の穴などは、小さな場合はパテで埋めることができる。
- \*大きすぎる場合は石膏ボードの入れ直しなどが必要になることもある。

### ●貼る

- \*壁紙の部分的なめくれは樹脂のりで修復。
  - \*柄や模様が合えばリペア用壁紙などを貼る。
  - \*和風の建具ならふすま用補修シールなどで対応も。
- ※「リペア」: 壁や床にできてしまった傷や穴、欠け、めくれ、変色や塗装剥がれ、焦げ付きなどを修繕すること。

(2024年8月24日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



## 9月の住まいのお手入れ - 家の環境



めまい・くしゃみ・吐き気などの症状が出てきた

### ☆診断の手順

- \*室内環境の変化により、症状が出る場合があります。
- \*新築住宅や増改築を行った直後など、新しい材料には化学物質が含まれているものもあります。
- \*仕様書・設計図・見積書などに記載されている材料が、F☆☆☆☆等の表示になっているかを調べます。

### ☆対処方法

#### ●シックハウスの場合

- \*建材・家具などに含まれる化学物質により、アレルギーを起こす場合があります。
- \*最近では、化学物質の含まれる量の少ないF☆☆☆☆という規格の材料が使用されることが多くなりました。
- \*生活の中で使用される化学物質は空気中に発散されて薄まり、換気とともに少なくなっていくます。
- \*体調の不良や変調があればまず換気を多くするなどして様子を細かく記録し、建築士や工務店、医師と相談して対処を検討することも必要です。

#### ●換気が十分にされていない場合

- \*高气密住宅では、隙間風が入らないことでシックハウスの原因になってしまふことがあります。
- \*換気のために部屋の窓を開けたり、換気扇をつけたままにするなどして対処します。
- \*換気扇や給気口にホコリなどが詰まっていないかを定期的を確認します。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

