

# 令和7年 1月 くらしのお手入れ

## 目次

- (1)  冬の夜、居心地良く過ごせる部屋作り
- (2)  マイボトルの茶渋や汚れを落としたい

### 1月の住まいのお手入れ - 住宅カルテの整備



#### (1) 冬の夜、居心地良く過ごせる部屋作り

##### 温かみのある照明、複数で陰影

\*人は思っている以上に光や色に影響を受けています。

\*朝の青白い光を見ると脳に活動のスイッチが入り、夕暮れのオレンジ色の光を見ると「今日は終わり」という気持ちになります。

☆くつろぎを演出する3要素

①電球色の光を複数ともす

\*赤みがかった電球色の照明を、高さを変えて複数使う。

\*低い位置にライトを置くと、くつろぎ感が増す。

②間接照明や影も楽しむ

\*目に直接、照明の光が入らないことも大切。

\*光を壁に当てて広がりを演出したり、壁に映る植物の影を楽しんだりするのも趣がある。

③布もので暖かく

\*ソファやクッションのカバー、ラグを暖色系や毛足の長いものにする、色は黒が混じって明度が低いものが落ち着く。

(2024年12月7日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



## (2) マイボトルの茶渋や汚れを落としたい

### 茶渋には酸素系漂白剤

☆水筒や電気ポットのお手入れのポイント

#### ●水垢汚れにクエン酸

\* 水筒は中性洗剤、電気ポットや電気ケトルは水洗いが基本。

\* カルキ汚れにはクエン酸を使う。

#### ●ステンレスを傷つけない

\* 内側を洗う時はステンレスを傷つけないよう軟らかいスポンジで。

\* メラミンスポンジは避ける。

#### ●パッキン交換は1年が目安

\* パッキンの劣化は保温・保冷機能の低下、蒸気やお湯の漏れを招く。

\* 消耗品なので年に1度は交換を。

(2024年12月21日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



## 1月の住まいのお手入れ - 住宅カルテの整備

\* 住宅の定期診断や対処をするにあたって、必要となるのは図面です。

\* 竣工図・確認申請書・契約書などを整理します。

\* 定期診断の結果もファイルし、わが家の「住宅カルテ」を作成するのがお薦めです。

(参考: NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

