

令和8年 **1**月暮らしのお手入れ



冬の朝、すっきり目覚めたい

寝室の暖房、朝まで22度維持

☆朝すっきり起きるためのポイント

- 起きてすぐに照明をつける
 - *まぶしいと感じる白い光が脳を覚醒させ、眠気を覚ます
- スヌーズ機能はオフにする
 - *プリアラームで徐々に覚醒を促し、好きな曲や自然音を利用して一度で起きる
- 朝まで寝室の温度を22度に保つ
 - *熟睡しやすくなり、寝具から出るときも気温差が少なく起床が楽に

(2025年12月6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

わが家の定期診断チェックポイント 木製建具



- 目的
 - *建具の動きが悪くなるのは、建具自体の変形や建具金物の劣化が主な原因。
 - *床や壁の変形、不同沈下など、家自体の変形の場合も。
 - *住宅の不具合の初期症状の発見という意味も。
- 方法
 - *2~3年に1度、すべての建具について可動範囲全体を実際に動かして、作動状況をチェック。
- ポイント
 - *スムーズに動くか、隙間やがたつきがないか、作動時に異音はないかを確認。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)