

アイライクホーム通信

2021年 夏号

暑い夏を快適に!!

キーポイントは『日差しのシャットダウン』と『風通し』

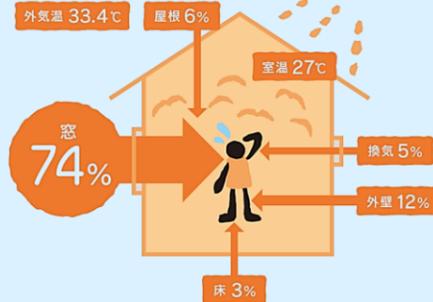
また今年も暑い夏がやってきます。室内を快適にするためにはどうしたらよいのでしょうか？

まず『太陽の日差しをシャットダウン』させる事です。なぜならば家の中に侵入してくる熱の74%は窓からだからです。

窓の外側から窓全体を覆って日陰にしておけば家の中はぐっと涼しくなります。

そして『風通し』も重要になってきます。同じ室温でも、風通しがあれば体感温度が下がり涼しく感じます。

夏に流入する熱の割合



出展：PATIOリサイクル本舗



アウターシェードや、よしずなどで太陽の熱を遮る事で冷房費を抑える事ができます。人工物のウッドデッキの場合は蓄熱しやすく、床が熱くなると家の中まで暑さを感じるので、直射日光が当たらないよう、床面も日かげにしておきましょう。



風通しをよくするには、南北に抜ける「風の道筋」を作ることが肝心です。風の入口と出口を対面させ、なだらかな直線で結ぶようにすると、風抜けが良くなります。シャッターを閉めたまま風と光を取り込むことができる採風タイプのシャッターや、鍵を閉めたまま風を取り込める玄関ドアなど防犯にもなる商品などもあります。

《先人の知恵に学ぶ》昔の人はどうやって暑い夏を過ごしていたの？

- **打ち水**・・・江戸時代から暑さ対策だけでなく、土埃を抑えるためや、庭を清めるためにも行われてきました。朝と夕方の涼しい時間帯に撒くのがポイントで、昼間の気温の高い時は逆効果になるので避けた方が良いです。
- **よしず、すだれ**・・・万葉集にも出てくる歴史あるもの。日差しを遮りながら上手に風を取り込んでくれます。
- **い草**・・・吸湿性・放湿性に優れているので、さらっとして快適な使用感を味わえます。
- **風鈴**・・・「チリーンチリーン」と涼しげな音色に癒されます。
- **うちわ**・・・元々はハエや蚊を追い払うものとして使われていました。うちわは体感温度を2℃下げると言われています。
- **浴衣**・・・平安時代、公家が沐浴（もくよく）のときに人に肌を見せぬように着用していました。その後、入浴後の汗取りとして広く用いられるようになりました。浴衣は洋服よりも空気の通り道がたくさんあるため、意外と涼しいのです。



西武遊園地

なつかしい昭和時代にタイムスリップしてみませんか！

開業70周年を迎えてリニューアル



人が、街が、笑顔が生きる“昭和の熱気”

新しい西武園ゆうえんちは新しくも懐かしい、懐かしくも新しい人々の心をエモーショナルに揺さぶる「心あたまる幸福感に包まれる世界」へとリニューアル。

住所：埼玉県所沢市山口2964

営業時間：平日10:00～17:00
休日10:00～19:00
(日程により営業時間が異なる)

定休日：不定休

料金：一日レジャー切符（フリーパス）
大人 4,400円（税込） 小人 3,300円（税込）

駐車場：自動車 1,800円

今日の晩ごはん

白身魚の梅フリット

材料 4人分



- 白身魚.....4切れ
- スズキーニ.....1本
- エリンギ.....1パック
- みょうが.....4個
- 梅干し(大).....2個
- 揚げ油.....適量
- 塩.....少々
- わさび・すだち.....お好みで
- [A]
- 薄力粉.....1カップ
- 片栗粉.....大さじ1/2
- ベーキングパウダー.....大さじ1/2
- 水.....150ml
- 塩.....少々
- サラダ油.....大さじ1/2

- 1 白身魚は一口大に、スズキーニは1cm幅の輪切りにする。エリンギは4等分に、みょうがは縦半分に分ける。梅干しは種を取って粗めに刻む。
- 2 ポウチに[A]を入れ、よく混ぜ合わせ、梅肉を加える。
- 3 揚げ油を160～170℃に熱し、白身魚・野菜に2の衣をつけて、カラッと揚げる。
- 4 熱々のうちに塩を振り、器に盛り付け、わさび、すだちを添えたらできあがり！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

少しの工夫で おうちが快適! 住まいのスッキリ!! “収納”術

動線を考えたキッチン収納で効率アップ

料理の効率をアップするキッチン収納のコツを紹介します。

- ①よく使用する食器や調理器具は限られるので、キッチンの物を見直し、探し物がしやすいように整理を。
- ②炊飯器の近くにお茶碗やしゃもじを収納するなど、「どこ」で「何をするか」を考えて。
- ③右利きなら収納棚の左側より右側のほうが出し入れしやすいので、よく使用する物は右側に収納するなど利き手を意識しましょう。
- ④イラストのような配置の場合、吊戸棚が右向きに開く扉なら、コンロ側に移動しないと出し入れできません。コンロ側が調理スペースで使用する物を収納しましょう。また吊戸棚は高い位置にあるので、軽い物をカゴにまとめると簡単に取り出せます。



イラスト：福井典子

野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ：<https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

私が幼稚園の頃、訳も分からず国道沿いの広場まで、先生に引率されながら、ぞろぞろ皆で歩いて行きました。広場に到着すると、数日前に作ったクレヨンで書いた日の丸の旗を各自持たされて、しばらくすると、国道の向こうから煙がもくもく出る白い棒を持った人が走ってきて、皆は「ガンバレ、ガンバレ」と叫んで、私も一生懸命旗を振りました。



やっと始まる東京オリンピック。小さい時に見た聖火リレーを思い出しました。「コロナをぶっ飛ばせ、不景気をぶっ飛ばせ、ガンバレ、ガンバレ日本」。当時のような盛り上がり期待して、日本の選手団を応援したいと思います。



代表取締役 小野寺 邦彦