

わが家の防災用品チェック

～マスト・アイテムはこれだ！



9月1日は防災の日。いつまた起こるかわからない自然災害から家族を守るために、非常持ち出し袋の中身を再確認してみませんか。

水、懐中電灯、携帯ラジオ、非常食、ホイッスル、ヘルメット、応急セット、小銭、通帳や保険証、衣類、薬など、防災用品を挙げればきりがなく、また、ひとそれぞれに「必須」な持ち出しアイテムは違います。両手を塞がずに避難するには、^{マスト}「非常持ち出し袋」が便利ですが、その重さは、男性は15キロ、女性は10キロが理想とされています。重さの順位を決めて、取捨選択しましょう。

毎月季節に合った話題をご紹介します。

水

災害時には、1人1日3リットルの水の備えが必要だと言われています。しかし、救援物資が到着するまでを3日と見積もっても、その間の家族全員分の水を全て運ぶとなると大変です。重くて持ち出せないということがないよう、他の荷物を全部まとめたあと、実際に各自が運べる分だけ詰めるようにしましょう。

懐中電灯

災害時には停電も考えられます。足元が見えないままの避難は危険。したがって、懐中電灯は必ず用意しておきたいアイテムですが、選ぶポイントとしては、電池の消耗をあまり気にせず使えるLEDなどの省電力タイプがおすすめです。また、ラジオやテレビ付きのものなど様々な機能のついた懐中電灯もありますが、小型でシンプルなものを1つ寝室に常備しておく心安いです。

携帯ラジオ

災害時に必要なのは、何といても情報。正確な情報を集めるのに携帯ラジオは必須です。レバーを手でまわして自家発電（充電）ができる「手まわし充電ラジオ」は、電池切れを心配せずに使えます。また、携帯電話の充電機能がついた携帯ラジオが「いざという時に使える」と売られているそうです。

非常持ち出し袋をどこに置いておくかも重要です。持ち出しやすいところを家族で確認するなど、この機に家族で防災会議を開いてみてはいかがでしょうか。また、「何より隣人との毎日のあいさつが実は一番の防災になる」とも言われます。普段から意識して心がけたいものですね。

住まいのMY用語辞典



住まいに関わるちょっとした用語を解説しています。

濡れ縁

屋外に設けられた雨ざらしの縁側のこと。水はけをよくするために、外でちょっと腰掛けるのに使っているのが特徴です。最近では、「ウッドデッキ」にカゴを置いたりなど便利です。最近では、「ウッドデッキ」くつろげる場所が欲しい」というニーズに応え、様々な素材のものが、和風な造りの家でなくても違和感なく設置されています。

おしゃべり編集部

お年寄りを敬い長寿を祝う国民の祝日、「敬老の日」が今年もやってきます。最近では、お年を召された方を「シニア」や「シルバー」と呼ぶようになりましたが、気になるのは、何歳から「シニア」か、ということ。例えば、よく知られているのは映画館の「シニア割引」ですが、いつでも千円で映画が見られるのは60歳になってから。また、世界2千箇所にあるマリオットホテルは、62歳以上であれば年間を通して宿泊料金がいつでも15%引きになるそう。65歳からは、日本全国どこでも1万2千円で飛べる「シニア空割」や「当日シルバー割引」が適用されます。つまり、60歳～65歳になれば、立派な「シニア」と言えそうです。とはいえ、今の60代は元気で若い！「シルバーシート」を譲られるのにはまだまだ抵抗があっても、「シニア割引」はどんどん利用して、シニアライフを満喫して欲しいものですね。

マイハウス



My House

Vol.00 9月号

ようやく暑さが和らいできましたね。朝夕の虫の音に秋の訪れを感じます。過ごしやすい季節には、ガーデニングに、お料理に、趣味の幅を増やしてみてもいいですね。

今月のContents

▲我が家の防災用品チェック～マスト・アイテムはこれだ！

【住まいのMy用語辞典】

▲濡れ縁

【おすすめ 癒し系アニマル・コレクション】

▲ちょっと オランウータン

【花のある暮らし】

秋の王役は菊～カゴ+実もので簡単 初秋のアレンジ

ニュースレター「マイハウス」

株式会社〇〇〇〇〇

〒〇〇〇-〇〇〇〇

〇〇県〇〇〇市〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

TEL: 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

FAX: 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

URL: <http://www.〇〇〇〇〇〇〇.co.jp>

E-mail: 〇〇〇@〇〇〇〇〇〇〇〇.co.jp

営業: AM00:00～PM00:00 〇曜定休

発行元: 株式会社〇〇〇〇〇

地域密着型の工務店、リフォーム会社におすすめのニュースレター。近隣地域へのポスティング、また、地域の店舗へニュースレターの設置（理・美容院、飲食店、自社で施工した店舗など）を目的とした会社に最適のニュースレターです。

仕様: B4判両面4つ折で利用します。？～英語の慣用句を知ろう

価格: 毎月1,700円(税別)

6ヶ月間半額！

癒し系

おすすめ

アニマルコレクション

『ちょっと オランウータン』

岩合 光昭 発行：小学館（2009）

今回ご紹介するのは、野生動物の姿を独自の視点で撮影し、日本人として初めて『ナショナルジオグラフィック』の表紙を飾るなど海外でも高く評価されているカメラマン、岩合光昭氏による写真集です。突然の豪雨の中、頭にひょいと葉っぱをのせて傘をつくり、物憂げな表情で雨空を見上げる。そうした、ボルネオの森で生きるオランウータンの日常の記録に、思わず笑顔になってしまいます。オランウータンは、「人間に最も近い動物」と言われるだけに、彼らのしぐさ、表情は、まるでよく知っている誰かを見ているよう。何とも魅力的な動物です。現在、世界では2万を超える絶滅危惧種があると言われますが、オランウータンもその一つ。森林の伐採により急速に生息地域が減少し、このままいけば、あと20年で絶滅すると言われていいます。私たちの暮らしがオランウータンの住む森林にどう影響を与えているのか、考えさせられる一冊でもあります。



おうちの晩ご飯

『グラージュ』

牛すじ肉にたくさんの野菜を加えて煮込むドイツ料理です
ジャーマンポテトと一緒にいただきます

作り方

- ①牛すじ肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうと小麦粉をまぶす
- ②玉ねぎをくし切りに、人参とピーマン、パプリカを乱切りにしておく
- ③にんにくをみじん切りにしておく
- ④バターを溶かしたフライパンで②の玉ねぎを炒め、鍋に移す
- ⑤オリーブ油を温めたフライパンで①と②のピーマン、パプリカ、③を軽く炒める
- ⑥④の鍋に②の人参、⑤、**A**を加えて1時間ほど煮込み、盛り付けて、サワークリームを適量まわしかければ出来上がり



花のある暮らし

秋の主演は菊

～カゴ+実もので簡単 初秋のアレンジ



日本では「お供えの花」というイメージが強い「菊」。海外では日常的に親しまれ、ウェディングブーケに使われたりもします。幕末に日本からヨーロッパへ伝わり、瞬間に大人気となった菊は、その後品種改良され、種類が豊富になって今また日本へ逆輸入されるようになりました。「洋菊（マム）」は、色も形もバリエーションが豊富で、お部屋の飾りとして最適です。今回は、この菊を使ったアレンジメントをご紹介します。9月に入ってもまだまだ暑いですが、お部屋に飾るアレンジメントで一足早く秋を感じてみてはいかがでしょうか。

このような趣味のコンテンツは暮らしがさらに豊かになるきっかけづくりに。

材料（4人分）

牛すじ肉…300g、塩・こしょう…少々、小麦粉…大さじ1、玉ねぎ…2個、人参…1本、ピーマン…2個、パプリカ（赤・黄）…各1/2個、にんにく…1かけ、バター…10g、オリーブ油…大さじ1、**A**（ホールトマト…1/2缶、水600cc、コンソメスープの素…2個）、サワークリーム…適量

★調理のポイント★

牛すじ肉を初めに圧力鍋で10分煮込み、他の材料と煮合わせることができ、牛すじ肉の茹で時間を短縮して600ccにして

身近にある食材で毎月おいしい晩ごはんメニューを提案しています。

TVチャンピオン収納王に聞く、

読んだらすぐできる！

吉田式収納のコツ

TVチャンピオン収納王
収納コンサルタント
吉田トシコ

秋の夜長の快適睡眠

夏から秋へ、気温も少しずつ下がり、夜の風が涼しくなってきましたね。秋の夜長は読書や音楽鑑賞など趣味を楽しむにもいい季節。そして、ぐっすり心地の良い睡眠がとれる季節でもありますね。今回は、気持ちの良い眠りのための収納術をお伝えします。

Q. 寝室の収納、何かコツはありますか。来客用の布団を快適に使うにはどうしたらいいですか？

A. 寝室は眠りに必要なものだけを置くようにしてください。

【布団の収納】

押し入れに布団をしまう場合は、下段に敷布団、上段に掛け布団と分けてしまいます。下段の布団を取り出しやすくするために、すのこにキャスターをつけたものを置きます。割と簡単に手作り出来ますので、挑戦してみてください。上下段に分けるスペースがない場合は下段に布団一式をしまい、上段は洋服などの収納に使ってもOKです。

【ベッド下の収納】

ベッドの下に物を置けるスペースがあるようなら、温度調節出来る掛け布団を置きましょう。これからの季節は毛布などを置いておくと、夜中に急に寒くなった時に寝ながら毛布を引っ張り出して使えます。タオルケットなど夏のものも、お布団の下に置いておくといいでしょう。キャスターをつけて移動も楽です。

【快適な眠りのために】

清潔に保つことが第一です。また、本棚など眠りとは関係ないものを置かず、寝室に必要なものだけを置くことも出来れば便利です。また、LEDライトを利用して、灯の演出したり、カーテンは淡い紫色やブルー（落ち着いた色）にするとよいでしょう。紫は暑くも寒くもない色としてオススメです。

人気の収納コンサルタント
吉田トシコ先生の記事を毎月掲載！

【おやすみセットをつくる】

目覚まし時計、リモコン、読みかけの本など、枕元

今月の1分 English

犬と猫が空から降ってくる！？～英語の慣用句を知ろう

慣用句1つとっても、日本語と英語では、全く違う表現になります。例えば、日本語で「土砂降りの雨が降る」というところを、英語では「It rains cats and dogs」と言います。直訳すると「ネコと犬の雨降りだ」。なぜそう言うようになったのか、急な雨に逃げ惑うロンドンの野良犬・野良猫の姿を表現しているという説や、犬猫には雨風をおこす力があるという北欧神話からきているという説など諸説ありますが、そのどれもが確かではありません。ごく稀に空からオタマジャクシが降ってきたという話は聞きますが、もし、その場に遭遇するなら「土と砂」よりは、「犬と猫」の方が見たいかも！？

