

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2023.Sep.

9月のビタミン

豊かで気持ちいい！ 「電気やガスを使わない暮らし」

ジャーナリストの稲垣えみ子さんは、冷蔵庫や洗濯機など家電のない暮らしを10年以上続けています。1カ月の電気代はなんと230円程度で済んでいるのだとか！そんな驚きの暮らしぶりを覗いてみましょう。

稲垣さんは新聞社勤務を経て、50歳で自主退職しています。以前は家電に囲まれていて、エアコンのない暮らしは考えられなかったほど。しかし、2011年の原発事故をきっかけに、稲垣さんは電気に対して考えを改めはじめます。当時、稲垣さんが暮らしていた関西では、電力の半分を原発が担っていました。そこで、家の電気代を半分にするという目標を立てます。ただ、努力している割には結果が出ません。そこでこの際、電気はないものと考えて生活することにしたのだそうです。

それ以降、家電を次々に処分していきます。掃除機を手放し、掃除はほうきと雑巾だけで。雑巾で拭くと汚れが落ちるのがわかり、楽しいと感じます。洗濯機も手放

し、洗い桶を使用。汚れたらその都度洗うことで、洗濯物をためなくなり。入浴は銭湯を利用。小さな浴槽より気持ちいいし、銭湯仲間もできて一石二鳥です。

冷蔵庫がないので、毎日買い物に行き、一日3回ご飯を作ります。玄米に汁物、漬物といった献立はシンプルでおいしく、体にもよいと感じます。ガスは契約しておらず、カセットコンロで煮炊き。保温性の高い鍋を使い、ガスにかけるのは短時間。あとはカバーをかけて保温調理をします。さらに、電灯をつけない部屋では月の灯りを楽しめ、窓を開けると虫の声に癒されます。

電気を使わない生活に慣れると、風や湿度、太陽の光などが日々少しずつ変化し、季節が移り変わっていくのを肌で感じられます。「必要だと思い込んでいるだけで、なければなんとかなるものはたくさんある」と、稲垣さんは言います。電気やガスを使わない生活は豊かでとても心地よさそうです。



ビタミン・ビューティー・レッスン

「ポータブル電源」で電力を自給自足！

電気代が値上がりする中、少しでも節約しようと、「ポータブル電源」を利用する人が増えています。

「ポータブル電源」はモバイルバッテリーを大きくしたようなもので、内蔵されたリチウムイオン電池が電気を蓄えるしくみ。おもにアウトドアで使うための電源でした。最近では、ソーラーパネルと組み合わせることで、電気の自給自足をするための機器として重宝されています。AC出力が1500W以上あれば、住宅の壁などに作られたコンセントと同じ電力を供給することができ、100Vで動く家電に対応します。

とはいえ、ポータブル電源自体は安いものではありません。たとえば、「アンカー（Anker）」の商品は出力が1500W、容量が1229WHで17万円弱。

「ジャクリ（Jackery）」では、出力が1800W、容量が1512WHで20万円弱など、かなりの高

額。それでも、使い方次第では十分にもとがとれ、電気代を大幅に節約することが可能です。

たとえば、4人家族のSさん一家は、1カ月の電気代が1000円台になることもあるのだとか。使っているのはポータブル電源とソーラーパネルがセットになった商品で、公式サイトセールで16万円くらいで購入。ソーラーパネルで20%くらいためれば、約1日分の電力をまかなえるそうです。



親子で一緒に確認しよう「子どもの防犯」

また、外ではひとりで遊ばないように伝えましょう。とくに公園のトイシや遊具など、視界が悪く、まわりから見えづらい場所もあります。複数の友達で遊ばせるか、保護者がつき添うのが安心です。同様「、自転車置き場も死角が得意やすい場所。怪しい人がいないか周囲を確認する習慣をつけさせましょう。



子どもだけで留守番するときは、外部との接触をなくすことが大事です。玄関や窓のカギをかけ忘れないようにし、だれかが来ても出ないようにさせます。電話もとらないようにするのが無難です。

Let's 子育て!

子どもが小学生になったら、「自分で自分の身を守る」という意識を持たせることが大切です。子どもと一緒に防犯テクニックを確認しましょう。まず、遊びに行くときは親に伝えるように言います。

とくに、人通りが少ない場所や時間帯は注意が必要です。マンションなどのエレベーターも注意したい場所です。エレベーターホールに見かけない人がいたら、一緒に乗り込まないように伝えます。また、エレベーターに乗ったら、ボタンを押せる位置に立ち、壁を背にして立つことも教えるといいでしょう。



ビタミン☆レシピ



サツマイモとリンゴのサラダ

サツマイモは9～11月に旬を迎えるイモ類。食物繊維が豊富に含まれているのが特徴で、腸内環境を整えたり、生活習慣病を予防したりと、積極的に摂りたい食材です。また、ストレスから体を守り、美肌に効果があるビタミン

C、骨や歯を作るのに欠かせないカルシウム、むくみや高血圧対策として有効なカリウムなども豊富に含まれています。サツマイモを切ると出てくる白い液体は「ヤラピン」で、腸の働きをスムーズにする効果が期待できます。

1 サツマイモは皮をむいて1.5cm厚さの輪切りにし、熱湯でゆでて水気をきる。

2 リンゴは皮つきのまま7～8mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。

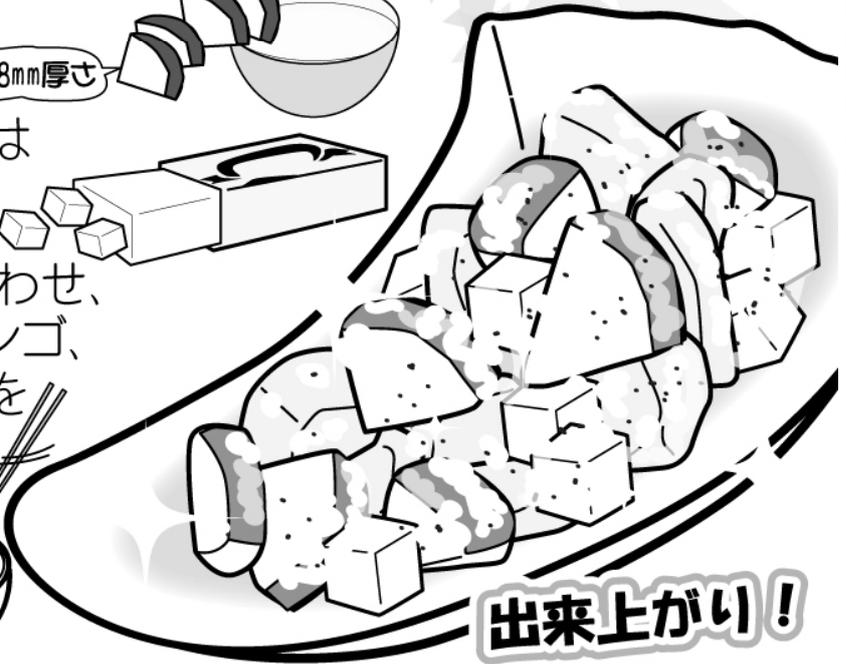
3 クリームチーズは1cm角に切る。

4 ボウルにAを合わせ、サツマイモとリンゴ、クリームチーズを加えてあえる。



材料(2人分)

サツマイモ(細め)・・・1本
 リンゴ・・・・・・・・1/2個
 クリームチーズ・・・・30g
 「しょうゆ・・・・小さじ2
 A粒マスタード・・小さじ2
 マヨネーズ・・・・大さじ1



出来上がり!

朝晩は、だいぶ涼しくなってきました、とても過ごしやすくなってきました。食欲の秋を満喫して、また体重が少しづつ増えつつあります。また、ダイエットを再開しなければと、強い欲と弱い心が戦っております。(笑)季節の変わり目ですから、調子を崩さないようにされてください。

今回は、基礎の話を書きたいと思います。当社の考え方で床下は真つ暗な部屋と考えています。今はこの床下部分を床下エアコンで、家全体を暖めています。その為、床下の隅々まで温風がいきわたるように特殊なコラム基礎を採用しています。

温熱環境的にはとても優れた工法なのですが、耐震等級3を実現させるために、通常の1.5倍の鉄筋を使用しておりデメリットは費用が高つくことです。インフレの時代ですのでなんとか、価格を抑えて耐震等級が実現できる方法を探して出てくることは可能ですが通常の基礎と見た目や形は一緒なので床下エアコンが使えなくなりそうです。なぜかというところ、床下で温風が隅々まで行き届かなくなり温度むらの大きい住宅になってしまうからです。

この問題を解決できるのは、以前からお伝えしているペレットストーブです。光熱費を削減しながら、遠赤外線の家全体を暖めることができ、加湿も一緒に行え、すべての問題を解決できる優れたものです。その基礎は、見た目はどこにでもある、ベタ基礎ですが、実は布基礎です。通常のべたの部分は構造物でないので鉄筋量を抑えられるようになり結果、費用が抑えられるようになります。仕入れや工法等絶えず見直しをしています。インフレ率にはなかなか敵いません。今月もよろしくお願ひします。

家作りお悩み相談室



Q センスのよい部屋にするためのインテリアとは？
タイプ別に教えてください。

A センスのよい部屋といっても、感じ方は人それぞれです。近いイメージにアレンジして、自分らしいスタイルを見つけましょう。

【和モダン】 和風を現代風にアレンジしたもの。木や紙、石など自然素材の持つ質感や色、垂直・水平ラインを生かしたデザインが特徴です。

【クラシック】 ヨーロッパの古典様式をとり入れたスタイルで、家具や床にはダークカラーの木を用いて重厚感を出します。また、レースやフリル、シャンデリアなどの優美なアイテムを組み合わせるのがおすすめです。

【シンプル&モダン】 シャープで都会的な雰囲気スタイルで、白やグレーなどの無彩色を基調とし、直線を生かしたデザイン。金属やガラスなどがよく似合います。木を使うときは、あっさりした木目のものを選びましょう。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リノベーションするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお願ひします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

居間のチャームポイントだった！
「パタパタ時計」

「パタパタ時計」という愛称で呼ばれていた時計を覚えていますか？ 正式名称は「フリップクロック」で、数字が書かれた板がパタパタと動く、機械式のデジタル時計のことです。パタパタ時計が登場する以前は、針で数字を指すタイプが一般的でしたが、パタパタ時計は時刻がひと目でわかると、一気に人気者に。昭和 40 年代に流行して、どの家庭でも見られたものです。そして、昭和 50 年くらいになると液晶や蛍光管のタイプが現れ、パタパタ時計は少しずつ人気がなくなっていきます。

日本ではじめてパタパタ時計を発売したのが、「ニデックプレジジョン株式会社」。発売された 1965 年は「日本電産コパル株式会社」という社名で、「国産初のリーフ式デジタル時計」として話題になりました。カメラのシャッターの技術を活用して作られたパタパタ時計で、シンプルな機能とデザインで人気となりました。



コパルのパタパタ時計

「キャスロン」という名前の書体を使っているのが特徴で、そのまま商品名に。キャスロンはシリーズ化され、同じ書体を使ったパタパタ時計がさまざま登場します。置き時計のほか、壁掛けタイプなども発売され、当時は一世を風靡したものです。現在でもキャスロンには根強いファンがいて、オークションやアンティークショップなどで高値でとり引きされています。

さて、パタパタ時計で世界的に有名なのが、「TWEMCO（トゥウェンコ）」。1969 年に設立されたドイツのメーカーで、今もなお、パタパタ時計を製造・販売しています。1970 年には、同社のカレンダークロックが香港工業賞を受賞しています。ドイツ製品らしく、実用的でシンプルな時計。そして、レトロ感漂うおしゃれさで人気です。パタパタ時計の中でもとくに、面倒な時間合わせが不要な電波時計が売れ筋です。



TWEMCOの
パタパタ時計

