

住まいの有効活用をご提案するフリーマガジン

DanRan [だんらん]

住まいのトータルプランナー、株式会社住協

特集

良い暮らしは、良い眠りから



vol.

11

2016

z z z



特集

良い暮らしは、 良い眠りから

厚生労働省発表の平成26年「国民健康・栄養調査報告」によると、20%の人が「睡眠で休養が充分とれていない」と感じているそうです。心身の疲れを癒やし、回復させるのに必要な睡眠。睡眠の質を高め、快眠に導くポイントをご紹介します。

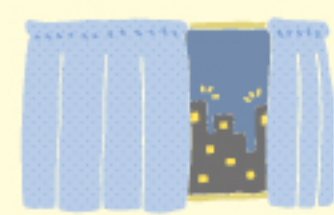
光

寝室の照明を見直して 熟睡できる明るさに

睡眠時に理想的なのは月明かり程度の明るさと言われています。寝室の照明は寝る前のひとときにリラックスできるものが望ましいでしょう。ブルーライトを発するスマートフォンの長時間使用も避けたいものです。

おすすめ対策

- ★ 遮光カーテンやブラインドで、街灯や隣家の明かりなど外からの光を遮断する。
- ★ 照明は青白い蛍光灯から、温かな電球色に替える。間接照明なども活用する。



特に気をつけたいのは 眠りにつくまでの快適さ

温度 湿度

寝室の温度と湿度も快眠を左右する重要なポイントです。室温は、夏は26度前後、冬は16～19度。湿度は季節問わず、快適に過ごせる50～60%程度が理想的だとされています。

おすすめ対策

- ★ エアコンのタイマーを使えば、入眠時を快適に過ごしながら、省エネにも！
- ★ 冬は加湿器を活用、もしくは濡れたタオルを部屋に干すなどで湿度を調整。



*** 快眠生活のポイント *** 環境を整えよう

インテリア

落ち着いたカラーリングで リラックスできる空間を

心からリラックスできる空間づくりは快眠にもつながります。なるべく物は少なく、家具も目線より低いものを選びましょう。カラーコーディネートも派手な色は避け、色数は控えめに同系色でまとめるのがおすすめです。

おすすめ対策

- ★ 高さのある家具は圧迫感があるため、寝室に置くのは避けるのがベター。
- ★ ページェやグリーンなどのアースカラー、鎮静作用のあるブルー系がおすすめ。



寝具

思いきりこだわって 自分に合った寝具を選ぼう

人生の約1/3は睡眠時間。使い心地や肌ざわりにこだわって、自分好みの寝具を揃えることも快眠への近道です。夏は通気性のよいもの、冬は保温性の高いものを使いわけるとも重要。肩こりや寝違いなどでお悩みなら、ピロフイッターがいる専門店でも自分に合う枕を探してみても？

おすすめ対策

- ★ 就寝時の服装は、体を締め付けずリラックスできるものを。シルクやコットンなど肌にやさしく着心地のよい素材を選ぶのも大事。



寝室の断熱リフォームは 窓・壁・床がポイント

夏は太陽光の熱、冬は冷気が入ってくるのは、主に窓などの開口部、壁、床から。夏は暑く、冬は寒い。そんな寝室には断熱リフォームがおすすめです。室内の湿度を保てるため、冷暖房の効率もグッとアップします。

「リフォーム例」

★ インフラス／防音断熱内窓

窓の内側にもう一枚窓を重ねて断熱アツク、暑さ寒さ結露を解消し、騒音や音漏れも軽減。

★ ウォールインフラス

壁の上から高性能の真空断熱材をフラフラス、わずか30mmの厚さで、断熱性が向上。

★ フロアインフラス

床に高性能の真空断熱材をフラフラス、わずか15mmの厚さで、断熱性と強度を発揮。



年代	標準睡眠時間
10代前半まで	8時間以上
25歳	7時間
45歳	6時間半
65歳	6時間

※健康への影響を考慮した「2014」より

★年代別標準睡眠時間

厚生労働省が発表した「健康づくりのための睡眠指針2014」には、必要な睡眠時間や睡眠のコツなどが示されています。必要な睡眠時間は6〜8時間と考えられていますが、年齢や季節によっても変わりますが、自分にあった睡眠時間を知ることが大切。日中に眠気で困らない程度の自然な睡眠であることがポイントです。

何時間眠ればいいのか？
必要な睡眠時間とは？

あったか 冬の快眠術

はみ出た首・肩も冷やさない

掛け布団を首元までかけると寝苦しいと感じるなら、やわらかいタオルを首に巻いたり、寝返りをうっても外れにくいネックウォーマーで首・肩の冷えを防ぎましょう。



湯たんぽでぬくぬく夢心地

寒い季節、ひんやりした布団で眠気が覚めたという経験はありませんか？就寝前に湯たんぽで布団を温めておけば、布団に入った瞬間から快適！すぐに眠りにつけるはずですよ。



あったかドリンクでホッと一息

寝る前にノンカフェインのホットドリンクで体を温めましょう。カモミールなどのハーブティー、しょうがに蜂蜜を加えたホットジンジャー、白湯などでくつろぎのひとときを！



足の冷えにはレッグウォーマー

足先が冷たくて眠れないという人にはレッグウォーマー。ふくらはぎや足首を温めてめぐりをよくしてくれます。靴下は熱がこもるので就寝時は履かないほうがよいでしょう。



ホントにやせる??
睡眠ダイエット

私たち人間は、眠っている間も常にさまざまな臓器が働いており、カロリーは消費されています。22時から3時までの間に睡眠をとることで、カロリー消費を促す成長ホルモンが活発になるといふ説に基づいているのが「睡眠ダイエット」。この時間に睡眠をとると、肌がきれいになるとも言われています。眠るだけで痩せるかどうかはともかく、十分な睡眠と規則正しい生活がダイエットの基本となることは間違いありません。

- ★アイヒロー
目を温める効果があるんでリラックス効果も。気軽に使える市販品は、小豆などを使って手作りするものもあります。
- ★睡眠計測器
睡眠の質や時間を計測する機器で自分の睡眠をチェック。枕元に置くタイプのはかりストバンド型などもあります。
- ★快眠のためのスマホアプリ
快適に目覚められるアラームや、入眠時に最適なリラクゼーション音楽の流れるアプリなど、快眠をサポートするものもたくさんあります。
- ★快眠おたすけグッズ
アイヒロー

GOOD めるめのお風呂でゆったり
心も体もリラックス

一日の疲れを癒やしてくれるお風呂。眠る1〜2時間前に入浴が、快眠のためのベストなタイミングです。38〜40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かるのがおすすめ。シャワーだけで済ませる日もお湯はぬるめで。



NG 熱いお風呂は
交感神経が刺激されて
興奮状態になりやすく、
目が覚めてしまいます。



GOOD 夕食は寝る3時間前までに
腹八分目でおなかスッキリ

消化のために胃腸が働いている間は眠りが浅くなってしまいます。就寝の3〜4時間前までに夕食を取り、消化の悪い揚げ物や炒め物は少なめに。お腹がいっぱいになるまで食べず、腹八分目で抑えることも大切です。



NG お腹が空いても
寝る直前の固食はNG、
お酒の飲みすぎも
よくありません。



*** 快眠生活のポイント ***

寝る前の
GOODな習慣&NGな習慣

GOOD 頭も体もスッキリさせる
お風呂上がりのヨガ・ストレッチ

デスクワークなどで頭が疲れている日には、お風呂上がり軽く体を動かすヨガやストレッチを。無理をせず、自分が気持ちいいと感じられる範囲で行ってください。最後には深呼吸して気持ちを整えましょう。



GOOD お気に入りの香りに包まれて
おやすみ前のアロマセラピー

快眠におすすめなのは、ラベンダーやカモミールなど。自分の好きな香りを選んで、アロマバスにしたり、ティッシュに数滴たらして枕元に置いたり。アロマディフューザーなら、火を使わないので寝床の使用も安心です。



GOOD パソコンやスマホの使用は
就寝の1時間前までに

パソコンやスマホのLEDモニターから出るブルーライトは目を疲れさせるだけでなく、睡眠にかかわる体内時計にも影響があると言われています。ブルーライトをカットするフィルムなどのグッズを使用するのもおすすめです。



NG 目から入る情報を
シャットダウンして
脳を休めるためにも、
寝ながらスマホはNGです。





お気に入りポイント
01
ガレージ

一番のこだわりである2層ほどのガレージは、キャンプ用品の収納やK様の仕事スペースとして活用。アメリカ雑貨を飾る楽しみも増えました。



お気に入りポイント
02
階段

リビング隣設のため、お子様が帰宅して2階に上がる際に自然とコミュニケーションが生まれます。また、吹き抜けにしたことで開放的な空間に。



お気に入りポイント
03
窓



外観では、少年時代から思い描いていたイメージを表現。窓を囲む緑の窓モールもお気に入りです。



今回のお客様
東京都
K様邸

お客様の

OWNER'S VOICE
声

当社で住宅をご購入いただいたお客様からメッセージをいただきました。



子どもの頃の憧れを叶えた、 こだわりのアメリカンマイホーム

転職を機に、本格的にマイホーム探しを始めたというK様ご夫妻。「私はアメリカ風の家に憧れていました。インターネットで探しているうちに住協さんのフリープランを見つけ、早速大泉支店に連絡したところ、欧米の街並みを再現した「時空の庭 グランシア三芳町」を見学させていただきました。その時の営業担当である川崎さんもアメリカンに詳しく「この人となら」と思えたことが決め手です」

設計では、アメリカンスタイルにとことんこだわったと言うK様。「外観は、インターネットで探したアメリカ風の家の写真を渡し、自分のイメージを伝えたので早く決まりましたが、内観は難しかったですね。設計担当の林さんにはいろいろと助けてもらいました。自分なりに間取りをシミュレーションした際、プロの視点からの確かなアドバイスをいただけて心強かったです。一軒家が初めてで戸惑っていた妻も「快適で暮らしやすい」と言っています。周辺は公園まで徒歩2分と緑が多く、ご近所同士での交流もあるのが子育てには最適な環境。今では家族全員、気持ちよく暮らせています」

営業担当より



川崎 益楨
大泉支店

K様との思い出は、時空の庭を一緒に見てまわっていただいたこと。また、K様ご希望のイメージを共有するため、設計士とアメリカの匂いがあるお店で食事し、間取りの参考にしました。喜んでいただけて良かったです。ありがとうございました。

設計担当より



林 広和
住協建設

初回の打ち合わせからお客様の外観や間取り、室内のイメージや方向性がはっきりしていました。内部は多少変更になる部分があり、お客様には現場打ち合わせでお手数お掛けしましたが、お客様で内観、外観ともに統一感ある建物となりました。

ガーデニング 最初の一步はここから

J's Garden

Vol.01

今回のテーマ はじめての鉢植え

ガーデニング初心者でも育てやすいのが鉢植えの植物です。
今回はビニールポットに入っているポット苗の植え替えの方法をご紹介します。

鉢植えの基本5ステップ

用意するもの
 ・ポット苗 ・植木鉢 ・鉢底ネット
 ・培養土 ・赤玉土 ・ジョウロ(水)

STEP 1



ポットより一回り大きく、底に穴の開いている植木鉢を用意してください。植木鉢の底の穴をふさぐように鉢底ネットを敷きます。

STEP 2



水はけをよくして、水分を調整してくれるのが赤玉土です。小さな鉢植えには中粒を選ぶとよいでしょう。赤玉土を約2cmの高さまで入れます。

STEP 3



ポットから苗を出しておきます。土の表面が、鉢の高さより約1~2cm低い位置にくるように培養土を入れて調整し、その上に苗を入れます。

STEP 4



苗のまわりに培養土を入れていきます。割りばしや棒などでつつきながら、すき間ができないようにしっかり土を入れていきましょう。

STEP 5



最後に鉢の底から水が流れてくるまで、根元からたっぷり水をやりませう。植え替え後は土の表面が白っぽく乾いたら、たっぷり水をあげてください。

完成!

ガーデニング用語

摘心(ピンチ)

形を整えたり、多くの花をつけさせるために先端の葉や芽を摘むこと。品種にもよりますが、春~夏の生長期に行うのがよいでしょう。

おしゃれに見せるひと工夫

ベーシックな葉巻きの植木鉢もアイデア次第でおしゃれに変身! 鉢にレースを貼ったり、小さな人形やオブジェ、ガーデンピックを飾ったり、ワインの木箱に鉢植えを並べればよりナチュラルな雰囲気。100均のアイテムを使ってもOKです。



初心者おすすめ 秋 植物ピックアップ



パンジー・ビオラ

寒さに強く育てやすい品種。さまざまな色の花があり、長く花を楽しめるのも特徴です。



ノースポール

晩秋から春にかけて苗が出回ります。寒さに強く丈夫。小さな花をたくさん咲かせます。



詳しくは裏表紙の「プレゼントコーナー」をご覧ください。

キレイになるだけじゃない! 床のリフォーム効果



Before

After

インテリアのイメージチェンジに

建具や家具に合わせてフローリングの樹種や色をコーディネート。部屋の雰囲気も新たに、生まれ変わります。

目的に合わせて選べる素材

衝撃をやわらげて遮音性のあるコルクタイル、水拭きできてお手入れ簡単なクッションフロアなどが選べます。

床

重ね貼りリフォーム3つのメリット

1

8畳なら1日で終了
工期を短縮

工事期間はお昼です。

2

工事の簡略化で
コストダウン

3

廃材が少なく
環境にやさしい

住まいの屋内工事に負担を感じる方も多いのでは? 重ね貼りは下地づくりの必要がないため工期を短縮できてコストもダウン。廃材を減らせるので環境にやさしいのも特長です。

豊富な建材、さまざまなケースに対応

メーカーによって多少異なるものの、重ね貼り専用の床材は厚み1.5~6mmのものが多く出回っています。厚みによって、両面テープ、接着剤、釘など施工方法もさまざま。重ね貼りできる専用の上り框、階段に重ねていくだけの商品などで、さまざまなお悩みに対応いたします。



リフォーム前には必ず専門家の現地調査を!

歩いた時に、床鳴り・さしみがあつたら要注意! 床の下地や根太に異常がないか、すぐに点検しましょう。床の状態によって重ね貼りができない場合もあるので、必ず現地調査を受けてください。



床をフラットに。バリアフリーもおまかせ!

高齢のご家族のために、または将来を見据えて。段差の高さに合わせて床材を選べば、つまづきやすい敷居やドアの下枠と床の段差を解消するリフォームも可能です。

「重ね貼り」で一新!
古いフローリングも

× 今回のご相談 × 古くなった床をリフォームしたいのですが...

お問い合わせ

住協建設(株)リフォーム課

☎ 0120-703-180

Web 住協建設 ホームページ
http://www.j-kensetsu.jp/

住協建設 検索

その他リフォームもお気軽にご相談ください

NEWS

スポーツ支援に取り組んでいます

住協グループでは子供たちのスポーツ支援を中心とした社会貢献活動を行っています。子供から大人まで楽しめるスポーツを応援することを通じて、健康で、明るく、生き生きとした街づくりにこれからも貢献してまいります。

- 西部地区少年サッカー育成大会
- 住協カップ北関東支部大会(中学生軟式野球)
- 住協カップWCCチャレンジクラシック中学生軟式野球大会
- わくわくバスケットボール
- 卓球フェスティバル 他多数



NEWS

FM NACK5「住宅電話相談室」がスタートしました

毎週土曜日、FM NACK5で放送されている大野勢太郎さんの番組内で、住協社員が登場するコーナーがスタートしました。リスナーからの住まいに関するお悩みに、住協社員が生放送でお答えします。住宅に関するワンポイントアドバイスから、新築・リフォームなどにおける流行や最新仕様まで、幅広い話題を紹介しています。



大野勢太郎の楽園ラジオ
「住宅電話相談室」
毎週土曜日 11:37~ (5分間)

NEWS

リフォームスタジオ「DanRan」にてDIY教室開催

一般財団法人ジャパンアートペーパーのアートデコパージュ講師 前田尚美さんをお迎えし、小さいお子様からご年配の方まで定員を超える参加人数で賑やかに楽しく創作を楽しみました。

イタリアの家具職人が日本の漆器の真似をして始めたのがデコパージュの始まりなのだそう。家にある家具や生活用品に、お気に入りの図柄のペーパーを特殊な専用糊で貼って、つや出しコーティングをしたらできあがり。今回は、木製ハンガーとペーパーナブキンを使い、自分だけのオリジナルハンガーを作りました。

世代を問わず楽しめる人気急上昇のデコパージュ、機会があればぜひご体験ください。



収納講座やリフォームマネー講座など、住まい暮らしに関するセミナーも開催。

おすすめスポット



真っ赤に染まる秋の絶景を堪能
東郷公園「もみじまつり」

秩父御嶽神社の神苑である東郷公園は、「東洋のネルソン」と称された海軍提督 東郷平八郎元帥にゆかりの深い公園です。園内にはカエデやツタ、ヤマザクラなどが生い茂り、11月中旬から下旬にかけて公園全体が約1,000本の紅葉に覆われます。言葉では伝えきれない自然の美しさを堪能しに、ハイキングもかねて足を運んでみてください。

毎年11月に開催される「もみじまつり」は、美しい紅葉はもちろん、前夜祭ではライトアップされた紅葉の中でジャズコンサートを、本祭では真っ赤に染まった紅葉の中で各種演奏やダンスを楽しめるほか、模擬店も多数出店します。

前夜祭 11/19 (土) 14:30頃~ 催し物開催
本祭 11/20 (日) 10:00頃~ 催し物開催

埼玉県飯能市板石580 西武鉄道吾野駅より徒歩約25分(もみじまつり当日は吾野駅からシャトルバス運行予定) 入山料100円(18才以上/11月15日~11月30日もみじまつり期間中)

住協エリアを探る
Zoom Up!

今週のエリア

飯能

埼玉県南西部に位置し、緑豊かな街として知られる飯能市は、さくらまつりやムーミンの世界を体験できるあけぼのの子どもの森公園、天然温泉施設など一年を通して友人や家族と楽しめるスポットがたくさん!! 今回は秋の風物詩「もみじまつり」をご紹介します。美しい紅葉に囲まれて、秋を感じてみてはいかがでしょうか。

飯能市

- 花 ツツジ
- 木 スギ
- 鳥 ウグイス

あなたの周りに、住まいについてお悩みの方はいませんか?

お悩み解決への
第一歩!

住協の紹介制度

ご紹介方法はこちら!

- ☎ 電話 お近くの住協支店、または営業担当へ
- Web 住協ホームページ 幸せを分かち合う住協の紹介制度 <http://www.jyu-g.co.jp/> 住協 検索
- 🏠 来店 お近くの住協支店へ



ご紹介者様に

最高10万円分の
商品券または紹介料

弊社分譲新築住宅の
ご成約者様に

エアコン1台
(6畳居室用+工事費)

※プレゼントの進呈は初回面談で弊社営業担当者にご紹介の旨を伝えていただいた場合に限ります。
※当社分譲の新築住宅をご購入の場合以外でも、弊社社内の規定によりご双方にプレゼントをご用意しております。
※ご紹介いただいたお客様がご利用されたサービス内容により贈り物が変わります。

飯能市イメージキャラクター夢馬(むーま)

森林文化都市飯能のイメージキャラクターの夢馬くんは3才の男の子。飯能市のPRのため、いろいろなイベントで活躍中。背中にはベガサスのような羽、耳は木の年輪になっているので、夢馬くんに会ったときにはチェックしてみてくださいね。



飯能名物 味噌付けまんじゅう

江戸時代、西川村をいかにで運ぶ職人達が弁当として食べていた蒸した酒饅頭に、夏場でも腐らないように表面に味噌を塗っていたことが味噌付けまんじゅうの起源といわれています。外はカリッと香ばしく、中はこしあんの入ったお饅頭がもっちりとしてクセになる味です。

Information

住協グループからのお知らせ&プレゼント



犬猫譲渡会
毎月2回 in 住協川越支店
店舗駐車場にて不定期開催中!

保護犬や保護猫を家族に迎えませんか?
遊んで癒されたいだけでも大歓迎です。

詳しくはホームページ・フェイスブックでチェック!
 または

エフェム茶笛 住協グループ提供番組放送中

なべやかんのJスマイルライフ
毎週土曜日 16:00~17:00

「住まいの達人」コーナーに住協グループ社員が出演。
住宅についての説明やアドバイスをお伝えしています。

「住まいの達人」はホームページで聞くことができます。

チャッピー君

住協公式Facebook公開中!

www.facebook.com/jyukyo.jg
(Facebookアカウントなしでも閲覧できます)

▶ アカウントをお持ちの方は をクリック!

編集後記

はじめまして。今回からDanRanの編集に携わることになりましたMと申します。さて、皆さんも夢を見たことがあると思いますが、私が見る夢はいつも登場人物の顔が見えないのです。さらに、クマに追いかける夢では、どんなに全力で走ってもちっとも進まなくて…。顔は見えないのに誰が出てきたか鮮明に覚えていたり、走りが遅いわりには全然クマに追いつかれなかったり、夢って不思議ですね。皆さんはどんな夢を見ますか? (M)

\ Present /

アンケートに答えて
抽選で当たる!

読者プレゼント

1 すみだ水族館 ご招待

5組20名様

期間限定の展示やワークショップも人気。かわいなお土産もおすすすめです。



2 ガーデニンググッズ (スコープセット)

5名様

グリップが握りやすく、とても扱いやすいガーデニングツール。これからガーデニングを始めるという方にもおすすすめです。



3 J-group オリジナルハンドタオル 2色セット

10名様

老舗タオルメーカー「ホットマン」の日本製ハンカチです。肌触りが良く、吸水性抜群。ピンクと紫の2色セットです。
※色は変更になる場合があります。



応募締切

平成28年 **12月10日**(土) ※当日到着分有効

※読者アンケートハガキに必要事項をご記入の上、お送りください(切手代不要)。
※厳正な抽選の上、プレゼントの当選者発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

プレゼントに関するお問い合わせは住協まで

過去のDanRanは、ホームページからご覧いただけます。

住協 ホームページ <http://www.jyu-g.co.jp/>

住協グループ

株式会社住協ホールディングス

埼玉県所沢市小手指町1-1-4
Tel. 04-2940-8600
<http://www.j-group-h.com/>

P・R保険パートナーズ株式会社

埼玉県所沢市小手指町1-1-4
Tel. 04-2903-0102
<http://www.p-r.co.jp>

住協建設株式会社

埼玉県狭山市狭山台4-27-38
Tel. 04-2957-8300(代)
<http://www.j-kensetsu.jp/>

東京本店 tel.03-3370-3838(代)
大泉出張所 tel.03-5933-1175

株式会社住協

埼玉県所沢市小手指町1-1-4
Tel. 04-2903-8800(代)
<http://www.jyu-g.co.jp/>

入間支店 tel.04-2963-6651
狭山支店 tel.04-2959-3611
大泉支店 tel.03-3921-6566
新所沢支店 tel.04-2926-7311
飯能支店 tel.042-974-5900

川越支店 tel.049-245-0041
ふじみ野支店 tel.049-256-5588
小手指支店 tel.04-2903-8815
朝霞台支店 tel.048-470-1200
東久留米支店 tel.042-479-2018