

ゆうメール

フリーデアから季節ごとにお届けする『住まいのお手入れ便り』です



フリーデア便り ~2015秋号~



秋の深まりを感じますね。

今年の紅葉はゆっくりと進んでいるようです。

埼玉県内にも11月下旬から12月上旬が見頃の場合が沢山あります。中でも嵐山町の『嵐山溪谷』は、京都の嵐山に似ていることから名づけられた紅葉の名所です。塩沢冠水橋から上流へ向かう散策路と、展望台から与謝野晶子歌碑へ通じる遊歩道は特に美しく、紅葉の見どころです。

住まいの お手入れ便り

『住まいのニオイ対策』について

掃除をしてお部屋をキレイにしても、なんだかニオイが気になるってことはありませんか？
そこで、ちょっとのひと手間で住まいのニオイを解消できる方法をご紹介します。

●雑菌の繁殖を抑えましょう

■居室

毎日、こまめに換気することで十分解消されますが、タバコのニオイなどは粒子が細かく、布につくことも多いので、カーテンなど洗えるものは定期的に洗濯をすることをおすすめします。

■キッチン



毎日生ものを扱うキッチンは、放っておくとニオイの原因に。その最たるところが排水口です。排水口はカビやバクテリアの繁殖を抑えることが大切。それには熱湯殺菌が有効です。1日の家事の終わりに熱湯を流し、その後に氷をたっぷり入れて夜間のうちに冷やしておくことそれらの繁殖予防になるそうです。

生ごみは新聞紙などにくるんで水分をしっかりと取ると、バクテリアやカビの予防になります。ゴミ箱についてしまった肉や魚のニオイはアルカリ性なので、クエン酸と水を合わせたクエン酸水で拭き取るとさっぱりします。

■玄関



ニオイは靴にしみこんだ汗やバクテリアの繁殖が原因なので、靴を清潔に保つことが大切です。脱いだ靴は、素材によってエタノールや除菌スプレーなどを吹きかけて1日風通しのいいところで乾燥させてからしましょう。下駄箱にこもるニオイは汗などが酸化したもので酸性なので、重曹を置いて有効ですが、それでも取れない場合は活性炭や炭を置いてみるのもおすすめです。時々扉を開放して風通し良くしましょう。

お住まいの寒さ対策や収納のお悩みなど住宅に関することならフリーデア桃田雅恵までお問い合わせください。

フリーダイヤル：0120-81-3305 まで

光 について

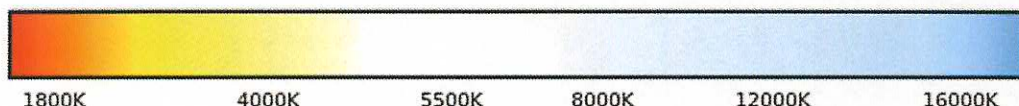
～光の効果について～

生活シーンに合わせて、光を選んでみませんか？
さまざまな色の照明や太陽の光を上手に取り入れて、毎日を快適に過ごしましょう。

Q. 電球の『昼光色』と『昼白色』のちがいは？



ホームセンターで電球を買うとき迷った経験はありませんか？色温度で名称が違いそれぞれ特色があります。色の違いは「色温度」で分けられており、色温度は高くなるほど青みがかかり、低くなるほどオレンジ色が強くなります。昼間の太陽光は約5,500K(ケルビン)、朝日や夕日の色温度は約2,000K程度とされています。



生活のシーンによって、光の色を変えることで、より快適に過ごす手助けとなります。

昼光色 色温度が約**6,500K(ケルビン)**で、太陽光より青が強く、スッキリした印象の白っぽい光です。

おすすめ場所：勉強机や読書、仕事をするときなど。集中力を高めます。

朝日が入らない部屋(太陽の光に似ているのですっきりと目覚められます)

昼白色 色温度が約**5,000K**で、太陽光に近い色温度の自然な光です。(昼光色と電球色の中間)物の微妙な色の違いも判別しやすいのが特徴。洋服選びやメイクのときなどに最適です。より素敵に自分を演出できます。趣味などで絵を描くときに取り入れるのもおすすめです。

おすすめ場所：ウォークインクローゼットなどの身支度をする部屋

電球色 色温度が約**3,000K**で、暖かみのある、穏やかな色です
暖かみのある光は、リラックス効果もあるのでゆったりと過ごすことができます。
さらに、少し暗めの電球色は自然な眠りを誘うホルモン「メラトニン」の生成に役立つといわれているので、寝室にも最適です。

おすすめ場所：食卓の上(料理が美味しく見える)

LDK・浴室・寝室など(リラックスしたい場所)



太陽光は、照明以外で暮らしに取り入れたいですね。日中の自然な光は様々な効果があります。

朝起きたとき、太陽の光を浴びると、「メラトニン」の分泌を減らし、脳が睡眠状態から覚醒状態へと切り替わります。そして、精神を安定させる効果があるといわれている「セロトニン」の分泌を増やします。さらに、体内時計のリセットにも効果的。太陽光を浴びると**不規則な生活を修正する手助け**になります。日中に太陽光を浴びることは**気分をおだやかにしてくれる効果**もあります。

また日光浴によって**生成されるビタミンD**はカルシウムの吸収率を高め、骨の新陳代謝を活性化してくれる効果もあるので、**骨粗しょう症予防**にもつながります。

ありがたい自然の恵をおおいに活用したいですね。



お知らせ



フリーデアの**ホームページがリニューアル**しました！

リフォームさせていただいた施工例や私たちのリフォームへの思いなどをお伝えしています。

わかりやすく親しみやすいホームページに生まれ変わりましたので、ぜひ一度見ていただくと嬉しいです。

『フリーデア』で検索してみてください。



インテリアのイメージアップしたい!!など、お気軽にフリーデアまでご相談ください。

