



**forsense**  
FOR YOUR SENSE

## 株式会社フォーセンス

〒102-0083  
東京都千代田区麹町3-5-2  
ビュレックス麹町601

TEL 03-6272-4230  
FAX 03-6272-4231

## 暮らしの歳時記 1月

### 鏡開き（1月11日）

鏡開きは、お正月にお供えしていた鏡餅を食べる行事です。

#### ■鏡餅は食べなければいけないの？

鏡餅は単なるお供え物ではなく、“神様が宿るところ”と考えられています。神様の宿った鏡餅を頂くことで、力を授けてもらい、1年間無病息災で過ごせると言われています。

#### ■「切る」ではなく「開く」のはなぜ？

硬くなったお餅ですが、刃物で切らずに木槌などでたたいて割ります。「切る」「割る」などという言葉は縁起が悪いので使わず、末広がりを意味する「開く」という言葉を使うようになりました。

現在の鏡餅は、あらかじめ小分けされたお餅をパック詰めた商品が多いので、昔ながらの「鏡開き」を目にする機会はなかなかないかもしれませんね。でも、鏡開きの由来や意味を思いながら、神様が宿った鏡餅は残さずしっかり頂きましょう！



## おうちがしあわせ ～冬はおうちで読書～

### 書斎は必要？

書斎は、もともとは読書や執筆をするための部屋という意味でした。

しかし、実際には、仕事、趣味、書庫など、幅広い用途で利用できる個室として使われていることが多いでしょう。

さらに、2020年以降の新型コロナウイルスの感染拡大を受け、近年リモートワークを導入する企業が急速に増えている影響で、以前なら書斎を作ることを検討していなかった人が、家に書斎やワークスペースをつくることになりました。新型コロナ、働き方改革、人生100年時代を迎える流れの中で、

- テレワークはもちろん在宅での仕事や趣味に集中できるプラス1の個室の必要性
- 家族間でもプライバシーが確保できる空間の必要性
- オンとオフの切り替えがしやすい場所の必要性

といったことから、人生100年時代に、リタイア後も在宅でテレワーク(リモートワーク)できる環境を充実させたり、趣味を楽しめる家づくりを考える上でも重要な位置づけになってきています。

### 本屋大賞の受賞作品を読んでみませんか？

「本屋大賞」という賞をご存知ですか？本屋大賞は、2004年からスタートしたもので、実際に本屋さんで働いている店員さんが、自分自身で読んで「面白かった！」「お客様にも薦めたい！」「自分の店で売りたい！」と思った本を選び、その投票で受賞作品が決まるというユニークな賞です。ちなみに2022年の本屋大賞はと言うと…

- |     |                      |
|-----|----------------------|
| 大賞  | 『同志少女よ、敵を撃て』（逢坂冬真著）  |
| 2位  | 『赤と青のエスキース』（青山美智子著）  |
| 3位  | 『スモールワールズ』（一穂ミチ著）    |
| 4位  | 『正欲』（朝井リョウ著）         |
| 5位  | 『六人の意嘘つきな大学生』（浅倉秋成著） |
| 6位  | 『夜が明ける』（西加奈子著）       |
| 7位  | 『残月記』（小田雅久仁著）        |
| 8位  | 『硝子の塔の殺人』（知念実希人著）    |
| 9位  | 『黒牢城』（米澤穂信著）         |
| 10位 | 『星を掬う』（町田そのこ著）       |

という結果でした。他にも翻訳小説部門で『三十の反撃』（ソーン・ウオンピョン著）超発掘本として『破船』（吉村昭著）といった作品が受賞しています。



発行日2023年1月1日

# 住まいる通信



## 自社情報をお入れ下さい

### 目次:

	1
食の旬暦	1
家づくりのワンポイント	
アドバイス	2
暮らしのマナー	2
しんちくさん	3
くらしイキキ	3
暮らしの歳時記	4
おうちがしあわせ	4

イラスト: ぱるぱーる

## 食の旬暦

### 1月【七草粥】

～根も葉も食べられる健康野菜～

七草粥の習慣は、元は中国から伝わったものだと言われています。日本でも平安時代には、一月七日の朝に無病長寿を願い、若菜を摘んで食べる習慣がありました。これは、雪の下で芽吹く生命力を取り入れようというもので、やがて疫病予防の邪気払いのおまじないとして普及し現在の七草粥になりました。



### ◆七草粥レシピ

材料（4人分）  
米...1合 七草...適量 塩...少々

- ①お米は洗って水を切り、土鍋に水6カップを入れ、30分ほど置きます。
- ②青菜類は熱湯でさっと茹でて刻みます。
- ③土鍋の蓋をして、中火で炊き、沸騰したら弱火にして30分～40分程炊きます。
- ④刻んだ青菜と塩を入れて火を止めて3分程蒸らします。さっと混ぜて出来上がり！

ビタミン、栄養豊富な七草粥で、お正月明けの胃腸を休めましょう！



## 家づくりのワンポイントアドバイス 家づくりの基礎知識①

家を建てる時には、自分の土地でも自由に家が建てられるわけではなく、様々な法律の規制があります。敷地の広さや周辺環境、用途地域の種別によって、建てられる家の大きさが決まってきます。敷地に関わる法規制を知っておきましょう。

### 建ぺい率

建ぺい率とは、敷地面積に対する建築物の建築面積の割合のこと。つまり敷地に対してどれくらいの建坪の建物が建てられるかということです。

$$\text{建ぺい率 (\%)} = \frac{\text{建築面積}}{\text{敷地面積}} \times 100$$

例えば、敷地面積が100㎡で建ぺい率が50%の場合、50㎡までの建築面積の家を建てることができます。

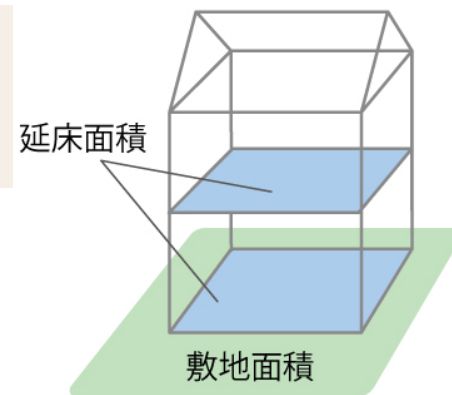
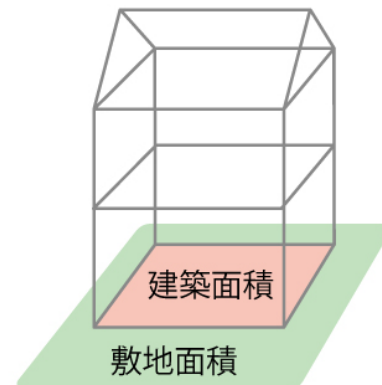
### 容積率

容積率とは、敷地面積に対する建物の延べ床面積（各階の床面積の合計）の割合のこと。つまり、敷地に対してどれくらいの大きさ（床面積）の建物が建てられるかということです。

$$\text{容積率 (\%)} = \frac{\text{延べ床面積 (各階の床面積の合計)}}{\text{敷地面積}} \times 100$$

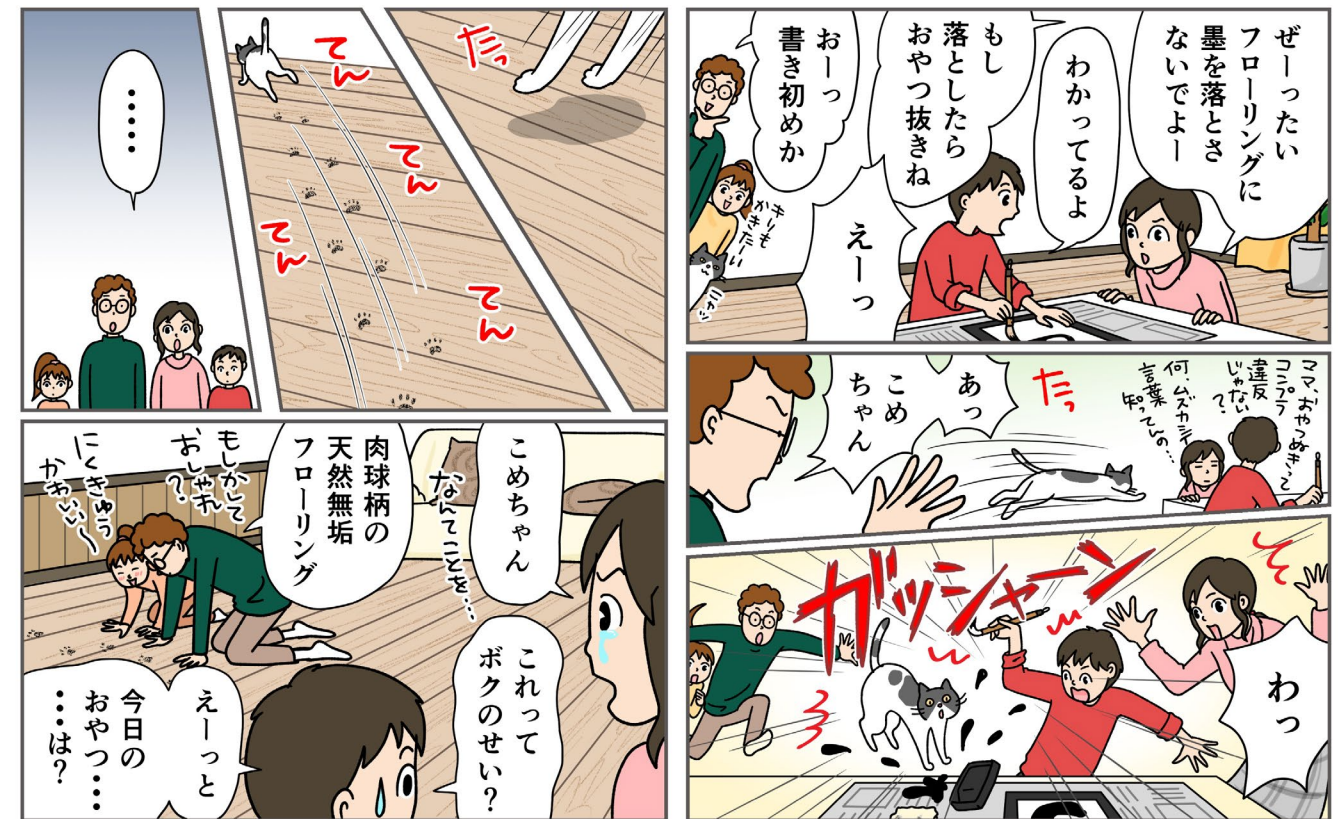
例えば、敷地面積が100㎡で、容積率が100%の場合、延べ床面積（各階の床面積の合計）が100㎡までの家を建てるができます。

この、「建ぺい率」と「容積率」は用途地域ごとに制限されています。この「用途地域」については次回ご紹介します。



## しんちくさん

vol.17 ～素敵な床～



## からだイキイキ ～冬場のお風呂にご注意を～

### ヒートショックに気をつけて！

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことで、室温の変化によって血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍が早くなったりする状態のことを言います。このヒートショックにより、脳卒中や心臓疾患を引き起こすなどもあり、とても恐ろしい現象です。特に冬場の浴室は、ヒートショックによる死亡事故が多く、注意が必要です。

### ヒートショックを起こしやすい人はこんな人

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 高血圧や糖尿病の人・動脈硬化のある人
- ☐ 肥満気味の人や睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人、不整脈がある人
- ☐ 自宅の浴室に暖房設備がない
- ☐ 一番風呂に入ることが多い
- ☐ 熱い風呂が大好き
- ☐ お酒を飲んでからお風呂に入ることがある

（「ヒートショックの原因と対策」より）

### 簡単に出来る対策は？

ヒートショックが起こりやすいのは、特に冬場の浴室です。冬場の入浴は次のことを実践してヒートショックを防ぎましょう。



### 脱衣室と浴室を暖かくしておく

脱衣室が寒い場合は、暖房器具などを置くことで、かなりの効果があります。また、お風呂に入る前にしばらく浴槽のフタを開けておいたり、シャワーを出しておく、湯気で浴室内が温まります。

### 風呂の温度は38～40度くらいの低めに設定する

入浴温度42～43度の熱い湯は、心臓にかなりの負担がかかるので危険です。入浴温度41度以上になると浴室事故での死亡者が増加する傾向にあります。

### 高齢者や高血圧の人の一番風呂を避ける

一番風呂は、まだ浴室が温まっていないので、ヒートショックが起こりやすくなります。特に高齢の方などは、家族が入った後の浴室内が温まった時に入浴するようにしましょう。

## 暮らしのマナー ～コートはいつ脱ぐの？～

外出先でコートの扱いに困ったことはありませんか？玄関に入ってから脱ぐのが一般的と思われがちですが、状況に応じて対応しましょう。

### ● 玄関に入る前に脱ぐ



日本式のマナーで、コートや手袋をつけたまま挨拶するのは失礼という考え方です。目上の方を訪問する場合や、日本のマナーを重視する場合は、玄関に入る前に脱ぎ、半分に畳んでから腕にかけて入ります。

### ● 玄関に入った後に脱ぐ

西洋式のマナーです。靴の脱ぎ場のない欧米では、コートを預かることが「お入り下さい」という意味を含むので、家人にすすめられてからコートを脱ぐのが正式になります。レストランやパーティー会場ではこちらになります。また友人宅などカジュアルな訪問も最近ではこちらの場合が多くなっています。

