



**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 11月

### 文化の日

11月3日は日本国民の祝日の1つである「文化の日」です。1946年に日本国憲法が公布された日で、日本国憲法が平和と文化を重視しているということで、「文化の日」として定められました。この日、皇居では文化の発展に功労のあった人々に文化勲章が贈られます。

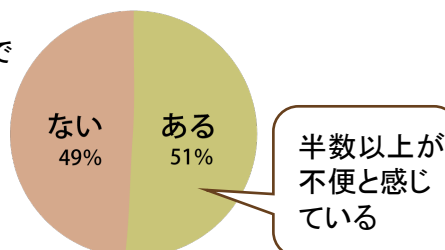
この「文化の日」は、(社)日本アロマ環境協会が制定した「アロマの日」でもあるそうです。アロマセラピーはヨーロッパで生まれ育った「香りの文化」。日本でも古来から独自の「香りの文化」が存在することから、自然がもたらす香りの効用を認識し、アロマセラピーを日本の文化のひとつとして定着させる願いをこめて、「文化の日」にあたる11月3日を「アロマの日」と制定したそうです。秋の夜長、ゆっくりとアロマセラピーを楽しんでみてはいかがでしょうか？



## おうちがしあわせ ～家事動線は重要なポイント～

「家づくりのワンポイントアドバイス」のコーナーで、動線についての基礎知識をご紹介しましたが、以前、トステム住宅(現:LIXIL)研究所が「家事動線」についてのアンケートを行っています。

Q.今住んでいる家で「家事動線」上、不便と感じることはありますか？



### 不便だと思う理由

#### ■家事動線が長い

- ・洗濯物を2階まで運ぶのがつらい
- ・大量の買い物や玄関からキッチンまで運ぶのが大変

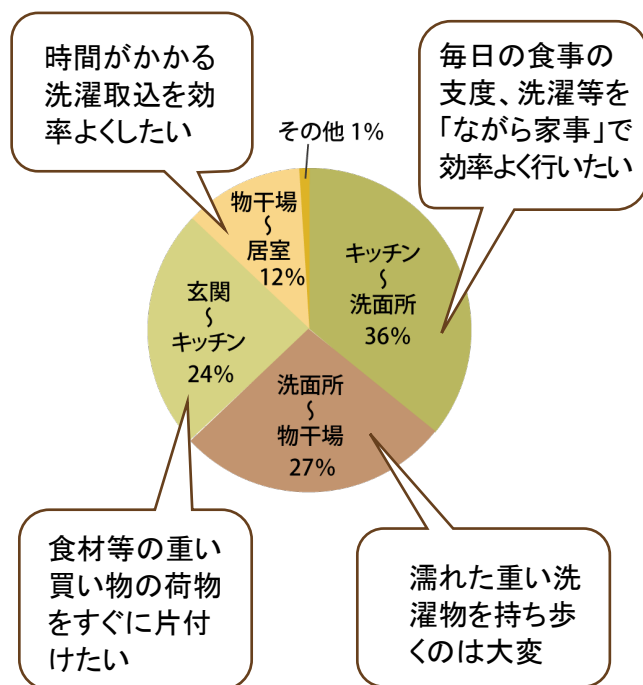
#### ■動線を考えた間取りになっていない

- ・リビングか居室を通らないとベランダにいけない
- ・洗濯所から物干場まで障害物がたくさんある

#### ■収納場所の確保や配置への配慮ができていない

- ・玄関からすぐ台所で物が置けない
- ・洗面所の出入り口が3方向あり物が置けない

### 家事を効率的に行う上で重要だと思う家事動線



家事をするのは毎日のことだけに、ちょっとした不便さが大きな負担となってきます。住まいを選ぶときは、リビングの広さや設備の豪華さだけでなく、しっかり家事動線の善し悪しをチェックしておきたいものですね。



# 住まいる通信

発行日2023年11月1日



### 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
からだイキイキ	3
暮らしの歳時記	4
おうちがしあわせ	4

イラスト: ぱるぱる

## 食の旬暦 11月【ボジョレーヌーボー】

### ■ボジョレー・ヌーボーとは？

「ボジョレー・ヌーボー」とは、フランス・ボジョレー地方の葡萄で作られる赤ワインの新酒のことを言います。軽くてさわやかなガメ種という葡萄を使用し、発酵させる期間が通常のワインよりも短い為、フレッシュでフルーティーな味わいが特徴で、世界中で人気を博しています。

### ■日本でも大ブーム！

ボジョレー・ヌーボーが日本に登場したのはバブル時代、1980年代の中頃。初物を好む日本人には受け入れやすく、当初は各地で解禁日の午前零時を迎えるカウントダウンパーティーが催されるなど、秋の大イベントに発展しました。

### ■解禁日があるのはなぜ？

ボジョレー・ヌーボーが世界で注目を集め始めた頃、ワインメーカーの間で、いち早く出荷しようとする争いがエスカレートし、ワインとして十分に熟されていない未完成のものが世に出回ってしまったそうです。そこでフランス政府はワインの品質を保つ為、解禁日を設けました。当初、解禁日は「11月15日」と決められていましたが、その日が土日や祝日と重なると運送がストップしてしまう可能性もある為、11月の第三木曜日に改定されました。日本では日付変更線の関係上、本国フランスよりも早く解禁されます。今年の解禁日は11月16日の木曜日です。





### ■動線とは

「動線」とは、家の中を移動する時の人の動きを線で結んだものです。間取りを考える際、この動線をしっかりと計画しないと、無駄な動きが多くなったり、家事の効率が悪くなり、暮らしにくい住まいになってしまいます。

動線計画を立てるには、家族それぞれの動きや過ごし方をイメージすることが大切！基本は「なるべく短く」、また動線同士が交差しないように計画することが必要になります。

例えば家事の場合は、料理をしながら洗濯をするなど同時に行うことが多いですね。その場合、キッチンと洗濯機が離れた場所にあったり、洗濯機置き場から干し場が離れていると大変です。毎日のことなので、なるべく便利に効率良く移動が出来る間取りにしたいですね。また、高齢者の方と同居の場合、居室からトイレへの移動なども大切なポイントになります。このように人の動きや効率を考えて部屋の配置や設備の位置を考えるととても重要になるのです。

### ■動線の種類

動線には、主に3つの種類があります。

- ①家事動線…炊事や洗濯、掃除など家事をする時に移動する動線
- ②生活動線…家族が居室間やトイレ、浴室などへ移動する動線
- ③来客動線…お客様が移動する動線

快適に暮らす為には、それぞれの動線があまり交差しないことが大切です。特に注意したいのは「来客動線」。例えば、玄関からトイレや洗面室が見えてしまったり、リビングやダイニングを通らないと浴室やトイレに行けない間取りだと、来客中は使いづらく、出入りのタイミングを誤ると、お互い気まずい思いをしてしまいます。

家の中の移動は毎日のことなので、動線の設定次第では、大きなストレスのもととなりかねません。まずは間取り図をじっくり眺め、移動のシミュレーションを想定して動線を書き込んでみましょう。

主婦の方にとって最も重要なのは「家事動線」ですね。家事動線については最後のコーナーでもご紹介しています！



## からだイキイキ ～薬を正しく飲んでいますか～

薬は病気を治療する上でとても重要な役割を果たしますが、使用法を間違えると効果が得られなかったり、副作用を起こす恐れがあります。皆さんは「薬」を正しく飲めていますか？

### 決められた分量とタイミングを守る

薬の効果を最も発揮する為には、決められた量と回数、タイミングを守ることが大切です。服用時間は

- 食前…食事をする30分～1時間前
- 食後…食事が終わった後30分以内
- 食間…食事と食事の間で、前回の食事から2～3時間後にあたります。
- 就寝前…寝る30分から1時間前。

自己判断はしないで、決められた容量用法をきちんと守りましょう。



### 薬を飲むときはコップ1杯の水かぬるま湯で

薬(特にカプセル)は水なしで飲むと、食道の壁に貼りつくことがあります。そのまま溶け出すと食道に炎症がおこることがあります。薬を胃まで送り出す為にはコップ1杯の水かぬるま湯が必要です。また、水やぬるま湯以外の飲物で飲むと、薬の効きが弱くなったり、副作用が生じることがあります。

### 避けた方が良い組み合わせは？

#### 抗生物質と牛乳

牛乳に含まれるカルシウムが抗生物質と結合して効果が弱まる場合があります。

#### 血圧降下薬とグレープフルーツジュース

グレープフルーツに含まれる成分で薬が効きすぎて血圧が下がりすぎ、頭痛や動機が起こることも。

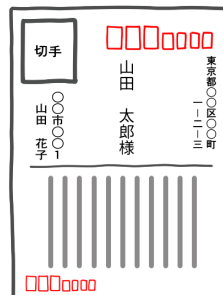
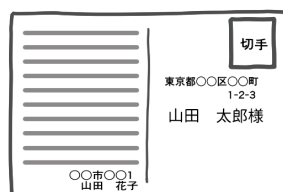
## 暮らしのマナー ～書き方のマナー③～

### ハガキの書き方

前回、封筒の宛名書きについてご紹介しましたが、今回はハガキの宛名書きについてです。

#### 絵葉書の場合

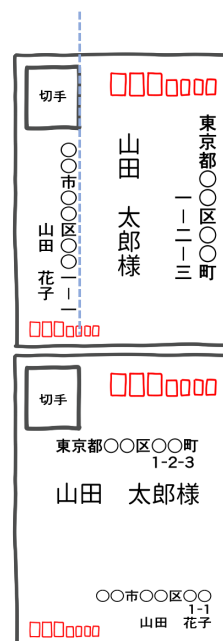
縦に使う場合は、上を宛名、下をメッセージスペースにします。スペースを分ける線を自分で書き入れると書き易くなります。



横に使う場合は右が宛名、左がメッセージスペース。

#### 縦書きの場合

差出人の住所の書き始めを切手の右側に揃えると納まりが良くなります。日付を書く場合は切手の真下か右側に揃えましょう。



#### 横書きの場合

裏面を横書きにした時は表書きも横書きにします。(目上の人には縦書きにした方が無難)相手の名前は上下左右とも真中にくるように。