



株式会社フォーセンス

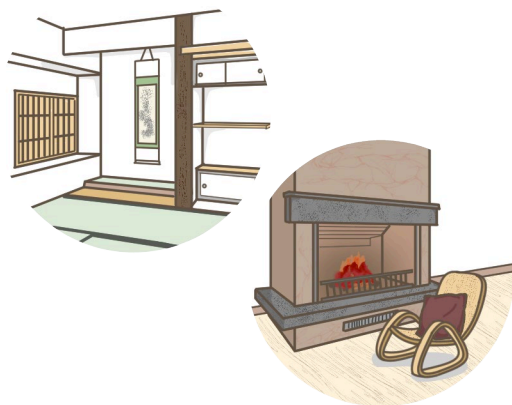
〒330-0854
埼玉県さいたま市大宮区桜木町1丁目
398-1 アドグレイス大宮7F

TEL : 048-741-9125
FAX : 050-3537-6440

家づくり用語集

フォーカルポイント

部屋の中で人の視線が集中する場所のこと。フォーカルポイントへの視線を意識した家具の配置や演出をすることで、インテリア全体に落ち着きが出てきます。代表的な例は、和室の床の間や洋室の暖炉などです。



おうちがしあわせ ～夏休みの自由研究は～

自由研究とは、学校の勉強だけでは学びきれない「興味・関心・発見」を自分なりに深めていく学習です。

自分で考えて、手を動かして、まとめる経験は、確実に「生きる力」になります。この夏だけの自由な学びを、楽しんでくださいね！



人気の自由研究テーマ5選

テーマ名	概要・ポイント	難易度
① 赤キャベツで色水実験	酸性・アルカリ性で水の色が変化！料理や洗剤を使って身近な化学反応を体験できます。	★★☆☆☆
② 家族で決める「おにぎりの具」ランキング	家族や友達にアンケートをとって、グラフでまとめてみよう！話のきっかけにも◎	★☆☆☆☆
③ 雲の種類と天気との関係を調べよう	1週間空を観察して記録。雲の名前や天気とのつながりを学べます	★★☆☆☆
④ 家の中の「涼しい場所・暑い場所」調査	各部屋の温度・湿度を測って、快適な空間を探す探究型テーマ。夏の暮らしに役立つ！	★★☆☆☆
⑤ 使わなくなった服でエコバッグを作ろう！	裁縫とSDGsをかけあわせた実用的な研究。作って楽しい＆学びが深い	★★★★☆

まとめ方のコツ

- 1.はじめに研究のきっかけや目的を書く
- 2.調べたこと、やってみたことを写真や図を使って見やすく
- 3.結果だけでなく気づきや意外だったことも書こう



住まいる通信

発行日2025年8月1日

8
月号



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
家を建てよう	3
住まいのヒント	3
家づくり用語集	4
おうちがしあわせ	4

イラスト:ばるばる

食の旬暦

8月 モロヘイヤ



モロヘイヤとは、アラビア語で「王様の野菜」という意味。どんな薬を飲んでも治らない重病の王様がモロヘイヤのスープを飲んで治ったとか、王族以外には食用が禁じられていたなどの古代エジプトの話に由来しているようです。インドからアフリカという熱帯地域が原産地で、高温＆乾燥に強く、夏が旬の栄養価の高い青菜です。

モロヘイヤの特徴は、青菜には珍しいネバネバ成分「ムチン」が多いことで、茹でたり刻むとネバネバが出てきます。これが血糖値やコレステロールを下げたり、胃の粘膜を守ったり、なおかつ、お通じをよくしてくれる嬉しい成分なのです。さらに、活性酵素の働きを抑える抗酸化成分のポリフェノールも豊富に含まれています。

夏バテ防止にぴったり

モロヘイヤと長いもとたらこの和え物

- ① モロヘイヤ1袋は葉をちぎり、茎は固い部分を切る。塩少々を加えた熱湯でゆで、冷水にとり、しっかり絞って粗みじん切る。
- ② 長いも200gは皮をむき、7～8mm角に切って酢水に漬け、ざるにあげる。
- ③ たらこ2腹をほぐし、酢・醤油各大さじ2で伸ばすように混ぜる。
- ④ ①～③を混ぜ、器に盛る。

火災報知器

「義務」だからつける、ではなく
「守りたいものに合わせて」設置しよう！

設置アドバイス ここに注意！

基本設置場所	寝室、階段上部は必須。寝室が複数あるならすべてに設置。
+αでおすすめ	キッチン・リビング・書斎など、火を使う・電気機器が多い場所も候補に。 特に家電密集地には◎
天井 or 壁？	原則天井中央がベスト。構造上ムリな場合は、壁の上部（天井から15～50cm下）へ。
電池式 or 連動式？	1個ずつの電池式は安価で手軽。ただし、複数フロアや家族のいる家は「連動式」がおすすめ（他の部屋でも即座に鳴る）。
メンテナンス	電池交換タイプは10年が交換目安。電池切れのアラーム音も覚えておくと◎。

家づくりの観点からの提案

1 配線や設置高さは「建築段階で決める」のが理想！

火災警報器は建物の構造に関わるため、設計段階で「ここに付けたい」という希望を伝えることで、見た目もスマートかつ最適な場所に設置可能です。

2 音・光・スマホ連動型も選択肢に

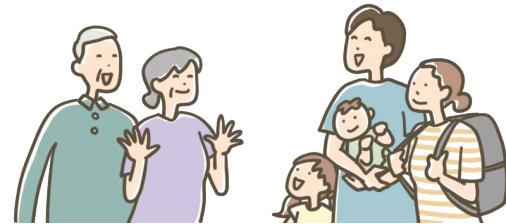
高齢者や小さなお子さんがいるご家庭では、音だけでなく光でも知らせるタイプが有効。また、スマホ連動型なら外出中の火災も検知できます。

3 感知方式の違いを理解する

感知方式	特徴	向いている場所
煙式 (光電式)	少しの煙にも反応	寝室・リビングなど
熱式 (定温・差動式)	一定温度以上で反応	キッチンや車庫など、煙が日常的に出る場所

暮らしのマナー ～帰省時の過ごし方～

お盆は家族で旅行を楽しみたかったものの、親からの電話が入れば断り切れず、何よりも心待ちにしている孫にも会わせてあげたい…。夏休みを利用して帰省する人は多いことでしょう。夫や妻の実家に出かける場合は、その家の作法に悩むこともあるものです。今回は帰省について考えてみましょう。



最も有効なのは「事前のリサーチ」です。まずは帰省先の実家の習慣を聞いておくこと。実家はもともと自分の家なので、尋ねても「普通だよ」と答えられることも多いですが、「食事の時間は？」「お風呂の順番は？」と具体的に聞くのが大事です。そして、その家の習慣になるべく合わせるようにしましょう。

その上で、分からないことがあれば「これでいいですか」と尋ねる癖をつけましょう。それが「尊重しようとしている」というサインになります。

また、「お手伝いします」と申し出て「ゆっくりしていて」と断られた時も、「ではお言葉に甘えて」よりも「いえ申し訳ないので、何かお手伝いさせてください」ともうひと押ししてみた方が、よい結果を招くことが多いようです。

相手の親との話題に困ることもあります。そんなときは、夫（あるいは妻）の子ども時代のことを聞いてみると話が弾みやすいですよ。細かいことですが、歯ブラシは持参し、タオルは実家のものを借りるというのが感じが良さそうです。

家を建てよう

vol.20 換気2

24時間換気設備のメンテナンス

そうじをしないと…

- 換気効率が下がる
- ホコリが詰まってカビやダニの温床に

フィルターが目詰まり

カビやダニをまきちらすことになる

24時間換気システムの中はキレイって訳ね

あ、それはちよつと違います

え、どう？

やはり設備なので定期的な掃除やフィルター交換などメンテナンスが必要です

そもそも換気であって清浄ではない

すっか

そうじの目安

月に1回、少なくとも3ヶ月に1回

各家によって空気環境が異なります
自分の家に合った掃除サイクルを見つけましょう！

花粉の季節 排気ガス 田舎の近く などなど

※掃除方法は機種によって異なります
取り扱い説明書をチェック

汚れた給気口、排気口では、かえって悪影響

24時間換気は、たくさんの種類があります

定期的なフィルター掃除で、業者でないと掃除できないタイプ

花粉対応のフィルター

設置時に確認しておくと、メンテナンスも困りません

しっかりと空気を循環して汚れるからです

正しいメンテナンスをしましょう

住まいのヒント ～重曹で夏の不快をさわやかに～

知ってトクする「夏の重曹使い」教えます

ナチュラルクリーニングのアイテムとしておなじみの重曹。特に効果を感じるシーンが多いのが、皮脂汚れや汗のにおいが気になる夏。弱アルカリ性の重曹は、そんな夏特有の嫌なにおいを中和する効果があり、こびりついた汚れも簡単に落とすことができるのです。

布製品の汚れ落としに

皮脂汚れに効果を発揮する重曹。身近なところでは、布製のバッグの持ち手の黒ずみ、手あか落としに便利です。汚れの気になる部分に重曹を粉のままふりかけ、ボロ布でこすって汚れになじませ、1時間くらいおいてから、きれいな布で払い落とすだけ！ 同じ方法で、日傘の汚れ落としもできますよ。

レジャーシートのお手入れも

お弁当の食べこぼしなどでベタベタしているレジャーシートのお手入れにも重曹がおすすめ。ボロ布に重曹水（水200mlに重曹小さじ3を溶かす）をスプレーし、汚れを拭き取ったあと、水と穀物酢を2：1の割合で混ぜたビネガー水を直接吹きつけて、乾いた布で仕上げ拭きます。この季節、使う機会が増えるレジャーシート。使うたびに重曹でお手入れ…を習慣にしましょう。

汗のにおいが気になる洗濯物にも

汗をたっぷり吸った洋服は、洗濯までの間とはいえ、そのまま置いておくと臭いが染み付きそう。そんな時は、洗濯物の上から重曹を粉のままふりかけおきましょう。衣類は、重曹ごと洗濯機に入れてOK。泡立ちがよくなって汚れもスッカリ落ちます。

また、シャツの衿や袖の皮脂汚れが気になるようなら、重曹と水を2：1の割合で混ぜ合わせた重曹ペーストを汚れを覆うくらいこもりと盛って、1時間くらいおきます。そのまま洗濯機に入れて、他の洗濯物と一緒に洗えばスッカリしますよ（シルクなどのデリケートな衣類には不向きです）。



水着洗いにも重曹

衣類関連で、さらにこの季節おすすめな使い方は水着の手入れ。プールから帰ったら洗い桶などに水を張って重曹大さじ1を溶かし、水着を1時間ほど浸けておきます。あとは洗濯機で普通に洗濯すると、色落ちや傷みを防ぐことができ、お気に入りの水着もグンと長持ちします！