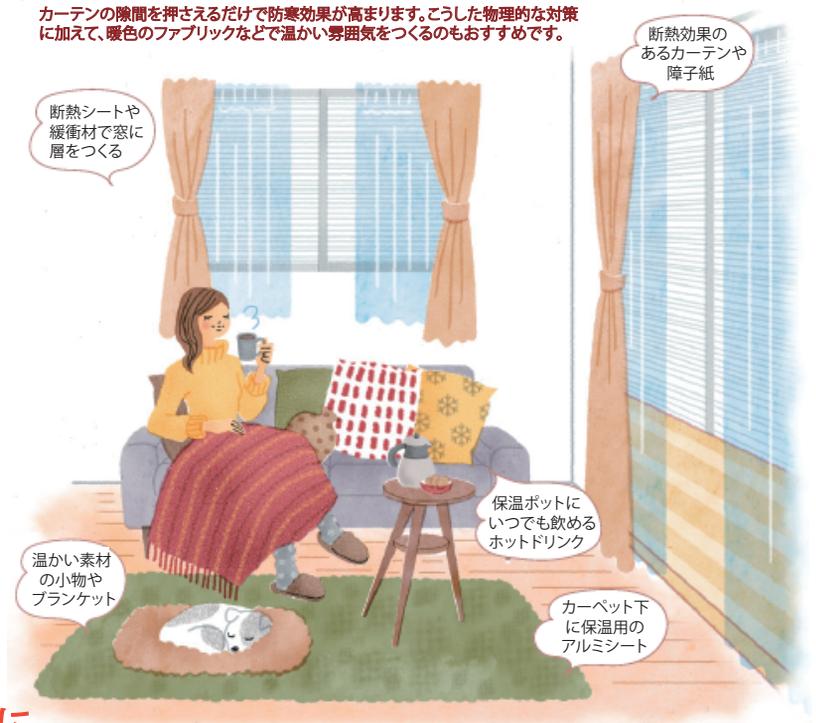


明けましておめでとうございます。今年も、暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは「冬を過ごす快適な部屋づくり」です。寒さが厳しい冬の季節、せめて家の中くらいは暖かく過ごしたいものです。今回はリビングを暖かく心地よい家族団らんの場にするアイデアをご紹介します。

窓&床対策で暖かい部屋をキープ

冬の寒さ対策でまずチェックしたいのは、窓やドアなどの開口部。冷気が入り込んだり、暖房器具などで温めた空気が冷やされたりするため、寒さを防ぐ際には必ずおさえておきたい場所です。寒さを防ぐには“空気の間をつくる”ことがポイント。窓ガラスに断熱シートや梱包に使う気泡緩衝材などを貼って窓に層を作ったり、長めのカーテンを取り付け、隙間を作らないように調整したり、カーテンや障子紙の素材を断熱効果のあるものに変えたり。DIYでできることから始めるのがおすすめです。窓の次に対策するなら床がおすすめ。カーペットの下に保温用のアルミシートを敷くだけで足元からの寒さを和らげてくれます。

カーテンの隙間を押さえるだけで防寒効果が高まります。こうした物理的な対策に加えて、暖色のファブリックなどで温かい雰囲気をつくるのもおすすめです。



温かいアイテムで見た目からポカポカに

見た目から温める寒さ対策も効果的です。部屋を温かなカラーでまとめたり、ふわふわのスリッパや湯たんぽ、ブランケットなど、お好みのアイテムをプラスしたりするのもいいでしょう。また、保温ポットにホットドリンクを作り置きするなど、体の中から温めるのもおすすめです。

◆暮らしメモ◆ しっかり防寒して、暖かく快適な部屋ができれば、寒さでこわばった体をほぐして疲れを癒す。リラックスタイムを確保しましょう。

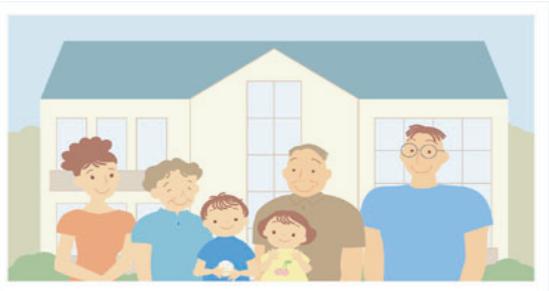
●1日の終わりに心をほぐす休息を

帰宅後や入浴後、就寝前など、毎日の活動の区切りのタイミングで、ちょっと一息つきませんか？冷えた足裏を揉んで温めるハンドマッサージをしたり、温かいドリンク&小さなデザートを楽しんだり。その日の疲れをしっかりとって、翌日に持ち越さないよう、リラックスする習慣をつくってはいかがでしょう。

●リラックス効果を高める、明るさを抑えた間接照明

明るい光が不要な時は、メインの照明器具の電源をオフにしてみませんか。ゆったりとした時間を満喫するには、キャンドルやスタンドライトなどの間接照明がおすすめ。明るさを抑えると、一層リラックス効果が高まります。

キャンドルやスタンドライトなど小さく温かな光をとんとんと、心と体の緊張がほぐれ、リラックス効果が高まります。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182
FAX (0898) 36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp