

# ホッとひととき



## 「冬至から運気を上げる方法」

冬至が近づいてきましたね。今年の冬至は12月21日です。冬至は一年で一番昼が短く夜が長い日で、古くから多くの風習が伝わっています。その背景には、「冬至は太陽の力が最も弱まる日であり、この日を境に太陽の力が強くなる」という考え方があります。その為、冬至から運が上昇に転じる日とされ、厄除けや運気を上昇させる習慣が多く行われます。

冬至には、かぼちゃを食べる習慣がありますが、これは「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がるとされているからです。かぼちゃは南京とも呼ばれています。日本語の「運(うん)」という言葉に由来し、「運」の最後の音が「ん」で終わるため、「ん」がつく食べ物を食べることで運気を呼び込むと考えられています。

かぼちゃは秋に収穫されますが、ビタミン豊富で貯蔵に適しており、貯蔵している間に、でんぷんが糖質に変わり甘みや栄養価が増す為、冬に好んで食されます。かぼちゃ以外にも、れんこん(蓮根)、にんじん(人参)などが冬至に食べられる代表的な「ん」のつく食べ物です。これらの食べ物を食べることで、運気が上昇し、良い一年を迎えるという願いが込められています。

また、「冬至粥」を食べる習慣もありますが、これは小豆粥のことで、赤色が邪気を払うとされています。赤は「生命力」や「火」の象徴です。神社の鳥居や正月飾りの南天の赤色も同じ理由です。

冬至に食べるべき食べ物の理由を紐解いたところで、ご家庭オリジナルの冬至メニューを考案してみたいかがでしょうか。例えば、すき焼き。赤い食材(牛肉)で邪気を払い、「ん」のつく食材(人参、蓮根、大根、糸こんにゃく)を入れ、うどんで締める。さらに、食後にゆず湯(お風呂)に入ってゆずの香りで邪気を払って厄除けすれば完璧ですね。

今年の冬至は、ぜひオリジナルアイデアで運気を取り入れて、ご家庭それぞれの温かな一日を過ごしてみてください。

今号が、2024年最後のホッとひとときになります。今年一年間お付き合いいただき、ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

代表取締役 宮本 武蔵



2024年 12月 発行  
冬号 VOL.36  
ホッとひととき編集部



**無料メンテナンス  
キャンペーンを実施します!**

お客さまへの日頃の感謝を込めまして、建具調整などの無料メンテナンスキャンペーンを実施します。建具の不具合でお困りの方がおられましたら、ぜひこの機会にお声がけください。ご応募いただいた先着10名様のお家の建具の調整を無料でさせていただきます。実施期間は、1/7~2/28です。ご応募は、12月中から受け付けます! 電話やHPからのお問い合わせか、HOME CRAFT M(宮本組)アプリからでも簡単にメンテナンス依頼をしていただくことができますので、どちらからのご応募もお待ちしております。その際に、「ホッとひととき冬号のメンテナンスキャンペーン」とお伝えください! 皆さまのご応募を心よりお待ちしております。

**HOME CRAFT M アプリ  
登録をお願いします!**

HOME CRAFT M(宮本組)でお家を建てていただいたOBの皆さまはもちろん、わたしたちを知っていただいている方々もぜひアプリ登録をして、HOME CRAFT M(宮本組)が建てているお家情報を見ただけで嬉しく思います。ポイントを貯めて豪華賞品と交換していただけるコミュニティサイトもありますのでご興味があれば登録をお願いします。OBの皆さまには、こちらのアプリからお気軽にメンテナンス依頼をしていただけますのでぜひご活用ください。皆さまのご登録を心よりお待ちしております。

◆右のHOME CRAFT MアプリのQRコードからアプリをダウンロードできます。

HOME CRAFT M  
アプリ  
QRコード

ホームクラフト エム 株式会社 宮本組  
〒526-0033 滋賀県長浜市平方町837  
TEL 0749-62-6874 FAX 0749-62-6900  
MAIL info@miyamoto-gumi.com  
HP https://www.miyamoto-gumi.com  
特定建設業 滋賀県知事(特-2)第60812号  
宅地建物取引業 滋賀県知事(7)第2489号  
日本住宅保証検査機構登録 A5200460  
お客さま専用ダイヤル

0120-939-941

\*私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

- 知らないと損する「住宅マネージメントサービス(無料)」
- 「エコ地盤改良」で安心安全 + エコな家づくり

MIYAMOTO GUMI 公式HP

facebook

更新中★

Instagram

homecraftm

🔍検索★

HOME CRAFT M  
アプリが来ました!

無料ダウンロード  
できます。

\* Miyamotogumi Photo

編集部だより

急に寒くなってしまい、秋はどこにいったのでしょうか? 皆さん、いきなりにはなりませんが温泉はお好きでしょうか? 私の兄は温泉が大好きで、以前に全国の温泉巡りをしていました。数ある温泉の中で一番良かったという温泉が秋田県の乳頭温泉だそうです。私は入浴剤でしか乳頭温泉に入った事がないので、いつか行ってみたいなと思っています(^^)♪

(ホッとひととき編集部 吉田)

## 冬の寒さ対策

年内も余日少なくなりましたが、みなさまおかわりなくお過ごしでしょうか？

今回は寒い冬を温かく快適に過ごす方法を紹介したいと思います。部屋の寒さは主に、窓・壁・床から侵入します。寒さ対策を万全にするためには、寒さの原因となる場所を把握し、それぞれに合わせて対処することが大切です。すぐにできる簡単な部屋の寒さ対策の一例を紹介します。

1. 厚手で丈が長めのカーテンをつける。  
窓からの冷気を緩和できます。丈は窓枠に合わせたサイズでも構いませんが、長めにするとより効果を発揮します。カーテンの裾が床に垂れるほど長くするスタイルを「パドリリング」と呼び、欧米では人気の高いインテリアです。
2. 窓の下に暖房器具を置く  
窓際で冷やされた空気が、部屋へ流れる前に温めることができます。冷たい空気はまず部屋の下の方へ流れるためコールドドラフト現象対策としても有効です。
3. サーキュレータを使用する  
足元に溜まった冷気を循環させるため、室内の温度差を減らすことができます。熱効率も上がるのでおすすめです。また窓の結露対策としても有効です。



きたがわ のぶひと  
北川 伸人

みなさまが冬を快適に過ごすお役にたてますと幸いです。  
皆さま、1年間どうもありがとうございました。良いお年をお迎えください。

## ♪げんざい かこ みらい♪

師走を迎え、寒さを感じる事が多くなる季節になりましたが、みなさまは、いかがお過ごしでしょうか？

最近よく耳にする「ホワイト案件」の集団強盗事件が多発して、その犯人たちは「自分は怖くて…」と話している記事を散見しますが、そのほとんどが「楽しんで高収入」の言葉に騙された自称「社会的弱者の被害者」と考えているようです。

その犯人の首謀者たちは、どのようにして集団強盗被害者たちの情報を手に入れているのかと不思議に思いませんか？

実は、自分から何の縁もゆかりもない不用品の高価買取無料査定業者に問合せて、電話に出た優しい若いひとに初めは聞きたいことだけ質問すると警戒していたはずが、笑いながら若くてやさしい話し方をされているうちに、楽しくなって質問される家族構成や過去の仕事、手持ちの財産の話までをなぜか安心？して伝えてしまわれていたようです。

また、わが子や孫から家の物を整理するようなアドバイスを受け、自分が予約をしてあげると言われ、その子の知合いのような錯覚をして、全てを話してしまわれるケースも多いようで、その名簿情報が販売された後に強盗犯たちの手に…

今回は、季節外れのホラー話しをお届けしましたが、どれもこれも私たち大人が本来の正しい情報の使い方を我が子に教えてこなかった責任なので、猛省しないとイケませんね。MM…

最後になりましたが今年も宮本組を応援下さり、誠にありがとうございました。



あおま ひさ志  
青木 ひさ志

© 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

# スマートキッズボックス

加湿器の特性を知って快適に使いましょ！

乾燥の時期に欠かせない加湿器。部屋の湿度を40〜60%に保つと快適だと言われています。加湿器の種類と様々な特徴を紹介しましょう。

加熱式は、文字通り、水を加熱した蒸気によって加湿します。メリットは、比較的早く部屋を潤すことができることや、加熱するのタンク内の雑菌が繁殖しにくいこと。デメリットは、蒸気が熱くなるので、小さい子どもやペットがいると、やけどの心配があることと、電気代が比較的高いことが挙げられます。広い部屋を効率的に加湿したいときはおすすめです。

気化式は、水を蒸発させることで加湿。部屋干しの洗濯物に扇風機を当てて乾かすイメージに近いです。メリットは、電気代が安いことや、常温の水を気化させるので、やけどの心配がないこと、湿度センサーがついたタイプだと、ある程度湿度をコントロールしてくれるので、過剰に加湿する心配も少ないようなので、寝室や子ども部屋に向いています。デメリットは、部屋の湿度を下げってしまうので、暖房器具による室温の調節が必要なことや、使い続けると本体のタンク内の雑菌が繁殖する恐れがあるので、こまめなお手入れが必要なお手入です。

超音波式は、超音波によって水を振動させ、ミストのような細かい粒を放出させて部屋を加湿する方式。メリットは、サイズやデザイン、安価なものなど、スタイルが豊富で、仕事のデスクに置いてピンポイントで加湿するなど、様々なシーンで使い勝手が良いことや、電気代が安いこと。また好きな香りのアロマが楽しめるものも。デメリットは、気化式と同様、本体のタンク内の雑菌が繁殖することがあるのでこまめなお手入れが必要なお手入です。

加湿器を置く場所のポイントも、部屋の中心付近。効率よく部屋の全体を加湿できます。部屋の中心に置くのが難しい場合は、エアコンの吸入口の近くに置くことで、エアコンの風が部屋に広がります。風とともに加湿された空気も部屋に広がります。

置く高さも重要で、湿度は、下に貯まりやすいので、床から50センチ〜1メートルの高さが良いそうです。

## 師走の

# 大掃除のコツ

いよいよ師走。普段は小まめに掃除しない場所も徹底的に取りかかりましょう。”時短 & 楽ちん”のコツをつかんでお家の大掃除作戦スタートです！

### 計画を立てる

掃除をする場所をリストアップ。1日で済ませようとすると、嫌になるので、”今日はこの場所”と計画を立てることが先決です。



### 高い場所から始める

掃除は順番が大切です。電気の傘やタンスの上など高い場所のホコリを落とし、床は最後に。”効率よく”が時短への近道。



### モチベーションアップ

根気が必要な掃除は、トイレなど狭いスペースから実施。”終わった~”という達成感で、やる気モードをキープしましょう。



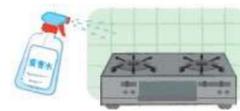
## 普段はあまり手をつけない箇所のお助けアイテム&コツ

### キッチン

キッチンの油污は酸性のため、アルカリ性の重曹を用いて中和・分解させるのが賢い方法です。

#### コンロ・タイル壁

重曹水を吹きかけて時間を置いてから濡れ雑巾で拭き取ります。



#### 換気扇

頑固な油污は、炭酸ソーダに一晩漬け置きします。汚れが浮き上がり、楽に落とせます。



### 浴室

浴槽は小まめに掃除するけれど、細部は手を抜きがちです。皮脂や水垢など汚れに応じて使い分けましょう。

#### 鏡・カラン

クエン酸水を吹きかけたキッチンペーパーで覆い、20分放置、剥がして濡れ雑巾でこすります。



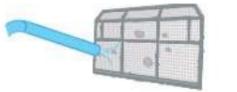
#### 排水溝

髪の毛などを取り除き、重曹、お酢をかけます。1時間ほどしたら、シャワーで洗い流します。



### エアコン

掃除を怠ると、効きが悪くなり、電気代もかさむ要因に。フィルターに掃除機をかけ、取り外して水洗いします。ホコリが目詰まりするので、裏側から水をかけるのがコツです。



### 窓ガラス

新聞紙のインクが汚れを分解し、ツヤも出します。新聞紙を丸めてぬるま湯に浸し、こすります。仕上げは乾いた新聞紙と同様に。



### おすすめ洗面台 サクア



### TOTO



#### 「奥ひろ収納」

今までムダなスペースの原因となっていた排水管の配置や構造を見直すなど、TOTO独自の工夫によって、広い収納スペースが生まれました。



#### 「ひろびろ陶器ボウル」

スクエア形状のシャープなボウルは、深くて広い設計。大きなバケツなどをしっかりと置けるほか、ボウル周辺への水はねを抑えるので、セーターなどのかさばる衣類の手洗いや洗髪などもしっかり行えます。また、陶器表面の凸凹を100万分の1mmのナノレベルでツルツルに。汚れが付きにくく、落としやすいTOTO独自の技術です。汚れを跳ね返し、サッとふくだけでキレイになります。



#### 「きれい除菌水」

ボタンを押してTOTOのクリーン技術「きれい除菌水」をふきかけ、歯ブラシや排水口の汚れや菌を抑えます。歯ブラシを水ですすいだあと、「きれい除菌水」をふきかけて洗浄・除菌。清潔な歯ブラシで気持ちよく歯磨きができます。

