

今月のトピックス

その生命保険、本当に必要？

いろんなグッズ紹介…アイリスオーヤマ スリム低温調理器 LTC-02

かんたんレシピ…イタリアンサンドイッチ

知っておきたい風水学…子供部屋の風水「東」にある場合

後悔しない！コンセントの位置問題



今月の言葉

「だれにだってあるんだよ ひとにはいえないくらしみが

だれにだってあるんだよ ひとにはいえないかなしみが

ただだまっているだけなんだよ いえばぐちになるから」相田みつを

わたなべ@イマジンの大きなひとりごと

みなさんこんにちは。アトリエイマジンの渡部です。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、今年は春彼岸が過ぎても雪が降りましたね。春みたいな暖かさになったと思ったらまた冬に逆戻りで寒くなるなど、気温の変化に体がついていけないようです。私もこの寒暖差で体調を崩し、寝違えてもいけないのに首の痛みが抜けませんでした。首の痛みで布団に横になることが出来ず座ったまま動けない状態がしばらく続きました。医者に行ったら血圧が異常に高くこれも気温差が影響しているようでした。

さて、先日完成しましたお宅について少しお話させていただきます。今回完成したお宅は、エコブレスという山形県初となる2種換気のダクトレス全館空調の家となります。通常の住宅は24時間換気が1種換気（吸気排気共機械で行う）か3種換気（自然吸気、機械排気）が主流ですが今回の建物は2種換気（機械吸気、自然排気）という通常は工場などのクリーンルームに採用される換気システムを使っています。なぜ2種換気が住宅に使用されていないかといいますと、一言で申すと「難しい」からです。空気の流れを床下から小屋裏までシュミレーションし、

尚且つ気密をしっかりしないと本来の性能が発揮されません。

今回のお宅は床下に放熱器がありそれのみで24時間、家中が同じ温度になっております。もちろん夏はエアコン1台で家中同じ温度になります。そして一番の特徴は家中に張り巡らされた「ダクト」が無い事です。この内容はまた次回ご紹介いたします。



その生命保険、本当に必要？

日本に住んでいるわたしたちには、公的保険という最強の保険があります。それにもかかわらず、民間の生命保険にお金をかけすぎているいませんか。

公的保険にすでに毎月たくさんのお金を払っていて、手厚い保障があるのにもかかわらず、今加入している民間保険は本当にすべてが必要でしょうか？ここを見直すだけでも、ぐっと家計のやりくりが楽になる可能性があります。公的保険では、死亡したとき、残された配偶者や子どもが生活できるように遺族年金が支払われます。たとえば遺族基礎年金は子供が18歳になる年度の3月31日までもらえます。住宅ローンもなくなります。住宅ローンを組むときにはだいたい団体信用生命保険に加入するので、契約者が死亡・高度障害状態に該当した場合には残りの返済の必要がなくなるからです。多少金利がありますが、がんや3~8大疾病の診断で返済免除になる団体信用生命保険もあります。

高額療養費制度

高額療養費制度とは、医療機関の窓口で支払った医療費のうち「自己負担限度額（金額は年収等による）」を超過した分のお金が後から戻ってくる仕組みです。この制度を利用することで最終的な医療費の支払いは抑えられますが、自己負担限度額を超えた分の金額は窓口で一度立て替えなければなりませんので、大きな負担になります。そこで先に「**限度額適用認定証**」を医療機関に提示すれば、窓口での支払いを高額療養費制度の自己負担限度額までに抑えられます。自己負担限度額を超える費用を立て替えなくてもよいため、経済的な不安を軽減できます。高額な診療や入院の際には、すみやかに「限度額適用認定証」を申請するとよいでしょう。**マイナ保険証なら、急いで申請する必要がない**のでとても便利です。

おおむね高額な診療費には自己負担限度額を超えて支払わなくてよい仕組みがあるので、大抵は預貯金の範囲で治療費を支払えることがわかりましたね。いま掛けている民間保険を必要最小限の準備にすれば、保険料を抑えられる可能性があります。契約した時から一度も見直しをせず、実は保障内容を把握していない方も珍しくありません。保障内容を確認、見直ししてみませんか。

毎月の生活費を受け取れる保険「収入保障保険」

収入保障保険とは、死亡・高度障害状態に該当したときに、家族が毎月一定額の保険金を年金方式で受け取ることができる生命保険です。他の生命保険と比べて保険料を抑え、大きな保障を備えられるのが特徴です。とくに、まだ教育が必要なお子様がいる家庭におすすめです。「お金が必要な期間」の収入が手厚く保障されるように計画することができます。収入保障保険に加入していれば、生きている間に起こるリスクに備える保険は重要ではないかもしれません。

先進医療は公的医療の保険外！ 先進医療特約は必要？

「先進医療」ときくと、高額な金額を支払ってでも受ける価値のある治療に聞こえます。しかし、先進医療とはなにか？その定義をしっかりと説明できるひとは少ないのではないのでしょうか。先進医療の特約が必要かどうか、判断できるようになれば、今の保険料をさらに見直すことができるかもしれません。

おすすめの一冊

「最高のがん治療」

標準治療と先進医療の違いをはじめ、がんについての情報がひととおりわかるようになります。『情報のワクチン』として一読されることをおすすめします。



今月のグッズ紹介

アイリスオーヤマ スリム低温調理器 LTC-02

グルメ達の間で話題の「低温調理」。従来からある焼く、蒸す、煮るに次ぐ第4の調理法で、高温調理とは対極で高い熱伝導率を持つ水のかたじけなくと加熱する方法です。食材の表面を焦がさずムラなく調理ができ、驚くほどの柔らかいのにじっくり中まで火が通っている状態です。低温調理器はいくつかの家電メーカーから発売されていますが、今回はその中でも圧倒的なコスパの商品をご紹介します。アイリスオーヤマのスリム低温調理器 LTC-02 です。ネットで12,000円くらいで購入できます。使い方は簡単。お鍋に水を張り、本体についているクリップで鍋の淵を挟んで取り付けます。食材をジップロックに入れ、調味料も一緒に入れたらそのまま揉み込みます。そして調理温度と時間をセットするだけ。簡単でしょ？これでローストビーフやローストポーク、蒸し鶏、サーモン・ミキユイなどがつくれます。

浅型の鍋にも対応
旨味を閉じ込める
低温調理



◆イタリアンサンドイッチ



材料

- なす：1本
- パプリカ（赤）：1個
- オリーブオイル：大さじ3
- 塩：適宜
- チャバタ：2個
- バジルペースト（ペストソース）：大さじ2
- 生ハム：2枚
- モッツアレラチーズ（フレッシュ）：1/2袋
- サンドライトマト：4切れ
- ルッコラ：適宜



週末のランチやピクニックにぴったりな、
手軽でおしゃれなサンドイッチです



Cooking Instructions

01

なすを5mmの厚さに輪切りにし、パプリカはヘタとタネを取り除き4つに切ります。ボウルに入れ、オリーブオイルを回しかけ、全体になじむように軽く混ぜ合わせます。

02

オーブントレーにならべ、軽く塩を振りかけたら、グリルでなすは軽く焼き目がつくまで、パプリカは外側を上にして皮が真っ黒に焦げるまで焼きます。焼きあがったらパプリカの皮を剥いておきます。

03

チャバタを横に切り、上下に分けます。トースターで軽くトーストし、切り口にバジルペーストを塗ります。

04

ルッコラ、グリルした野菜、生ハム、薄切りのモッツアレラチーズ、サンドライトマトの順に重ねて、もう一方のチャバタでサンドイッチにします。

ワンポイント チャバタが手に入らなければ、バゲットやフォッカチャでも代用できます。



知っておきたい風水学。

子供部屋の風水 東にある場合



男の子の部屋にぴったりの方位

朝日が東から昇るように、元気で健やかに子供が育つ方位です。男の子なら健康的で才能豊かな人気者に、女の子ならがんばりやさんで面倒見のいい子に育つでしょう。勉強がはかどる方位でもあります。

風水では「音の出るものを東に置くと吉」といわれます。この方位の子供部屋は、オーディオ類など音の環境を整えてあげることで、成長と発展の運気を得ることができます。インテリアはパステルグリーンやパールブルーをベースにナチュラルカラーで整えましょう。女の子の場合、パステルオレンジもおすすです。また、ギンガムチェックをインテリアに取り入れると社交運が強まります。

子供は大人以上に空間からの運気を受けやすいので、運を大きく発展させるためにも、子供部屋には十分気を配りましょう。子供は目にしたものや、手に触れるものから運気を吸収します。子供の目線になって部屋を整え、プラスチックなどの悪い火の気を持つものには、できれば触れさせないようにしましょう。しかしながら、風水にとらわれて、ストレスになってしまうのでは元も子もありません。気にしすぎて身動きが取れなくなってしまうのは、風水の望むところではありません。風水や方角に囚われすぎると、理想の住宅になかなか巡り合えないかも…毎日過ごす家だからこそ、利便さや心地よさを求めるのが一番。いま、自分ができる範囲で取り組んでいけばいいのです。

後悔しない！コンセントの位置問題

新築の電気配線で、悩むのがコンセントの位置。コンセントが欲しい場所になかったり、逆に場所を間違えて邪魔になったり。現代の生活は電化製品だらけ。昔よりもコンセントの必要性が高まっています。家の隅々まで、使う電化製品をピックアップアックし、どんな行動をするか、そのためにどこにコンセントがあると便利か（邪魔か）よく考えてみましょう！

リビング

リビングにはテレビを置くことが多いため、DVD やゲーム機などテレビ周辺に機器が多くなります。テレビの周囲に設置するコンセントには、できる限り口数の多いものを選ぶようにしましょう。テレビまわりはコードがごちゃつくので、テレビ台に隠すのが理想的です。昨今ほとんどの方が壁掛けテレビを購入されますが、その際は壁掛けテレビに合わせて配線が必要です。



←床用コンセントも便利です。写真はアトリエイマジンの事務所のものです。活躍するのがクリスマスの季節。クリスマスツリーのイルミネーションの電源に役立っています。壁のコンセントから離れた場所や部屋の真ん中であっても電気が使えて、使わない時はフラットに収納できるので電源につまづいたり、お掃除ロボットがひっかかったりする心配もありません。

ペットを飼うなら位置に注意

ペットがいる、これから飼う予定があれば高い位置に設置しておいた方がよいでしょう。低い位置にあるのは危険です。知らず知らずのうちに犬や猫はコンセントで遊んでしまうことがあります。さわったり噛んだりしてしまって、最悪のケースは感電や火災の心配もあります。また、電気コードに足を引っかけてしまう可能性がありますので、気をつけましょう。

キッチン

住み始めて、とくに「失敗した！」となりやすいのがキッチンです。キッチンには調理器具が多くあります。コンセントの数も、位置も同じくらい重要です。基本的には手元で作業することが多い場所なので、コードの抜き差しがしやすい胸から腰あたりの高さがおすすめです。また、コンセントは一箇所に集中させてしまうと、コードが絡まったり、キッチン家電が混雑したりと作業の邪魔になることもあるため、分散させてコンセントを配置することも考えましょう。卓上でホットプレートなどを使って調理される方は、テーブルの下に床用コンセントがあると便利かもしれません。

クリナップの対面キッチン用「コンセント付フロントスクリーン」は、コンロ前の油はね防止スクリーンにコンセントが設置されています。コンセントを使わないときは、スライド式カバーで隠すこともできるのも魅力です。



納戸・クローゼットの中

コードレス掃除機やロボット掃除機の充電場所が納戸の中にあると、充電しながらすっきり収納できます。クローゼットの中では、衣類スチーマーを使えるようにすると便利です。

玄関

意外と役に立つのが玄関のコンセントです。脱臭機や靴の乾燥機を使ったり、照明・季節の飾り・アロマディフューザーに使ったり。芝刈り機のバッテリーを充電の際も、防犯上屋外のコンセントは使わず、かといって部屋にも持ち込みたくない、そんなときに役立ちます。

コンセント増設工事はプロへ依頼

既存の住宅でも、コンセントを増やしたい、あるいはコンセントの位置を変えたい、そんな時は業者にご依頼ください。自分でコンセントを増設すると、漏電による火災や感電事故の危険があります。電子レンジのように消費電力の大きい家電を使う場所では、配線の電気容量を超えないか確認が必要です。場所によっては配線を変更する必要があります。どのコンセントに大体どのくらいの電力を使っているか（使いたい）確認しておく、お見積もりや工事がスムーズに運びます。

新築・リフォーム・家具・修繕補修。
住まいのことなら何でも
アトリエイマジンにご相談ください。



有限会社アトリエイマジン
山形県鶴岡市大宝寺字中野 142-7

☎ (0120) 910-348

