



いつも食べているものや使っているものを選ぶ

防災対策でさまざまなものを揃えますが、必要不可欠なものばかりでなく、不安を取り除いたり、精神が落ち着くものもあつた方が良いでしょう。

たとえば、備蓄食には、食べ慣れたものの中に、ぜひお菓子を取り入れることをおすすめします。なじみのあるお菓子は、緊張状態のときに食べると、ほっとできるそうです。ゼリーもおすすめ。心が疲れているときに甘いものがあると、心が和らぎますし、ゼリーなら食欲がないときでも比較的食べやすいかもしれません。ビタミンなどが入ったゼリー飲料も良いですね。子どもがいる場合は、子どもが食べ慣れたお菓子を常備することもおすすめです。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは防災です。

## 不安を和らげる防災対策をしましょう

いざという時、必要不可欠なものだけでなく、心が落ち着く手助けになる防災アイテムを覚えてみましょう。

避難所で過ごす場合、肌身に着けるものも普段と同じものがあると良いですね。下着の替えや、女性ならいつも使っている生理用品も必須。着替えることで不快感を軽減することができます。マスクも、大ききやフィット感、顔に当たる素材の感じなど、好みのものがあるのではないのでしょうか？ お気に入りの避難袋などに入れておくと安心ですね。

重要な情報を得るのにスマホは必需品。避難所に行った際には、充電待ちで長蛇の列ができたという話もあります。そこで、モバイルバッテリーがあると便利。また、ラジオも大切ですが、今の日常ではインターネットでも聴けることから、ラジオ自体になじみがない人も多いそうです。いざという時に「使い方がわからない！」と慌てないためにも、時々聞いてみるのも良いでしょう。

お気に入りのジュースやコーヒーがあると、慣れない場所でも少しほっとできるそうです

100円ショップにはランタンも豊富にあるので、手軽に取り入れられますね

いざという時でもほっとできるもの

断水した場合、水は貴重です。そこで、マウスウォッシュやウェットシート状の歯磨きなど、水を使わなくても済む歯磨きセットがあると助かります。歯をきれいにすることは、衛生上必要なことはもちろん、気分転換にもなります。

アロマの香りも役立つのでお気に入りの香りのものや、癒しをもたらしてくれるラベンダー、殺菌効果のあるミント系などを備えておくとう便利。ハンカチに1〜2滴たらしてゆつくり吸うのもおすすめです。

100円グッズでかわいいキャンプグッズが出てくるので、それらを防災グッズに活用するのもおすすめです。たとえば、紙皿や紙コップ、割りばしなど、使い捨てのモノでもお気に入り

小説

MANGA

マンガや本などがあると、不安を紛らわせることにひと役買います

非常袋

Topics①

10月10日は「転倒予防の日」



転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています。死亡原因として交通事故の4倍に！

10(テン)月 10(トウ)日は「転倒予防の日」です。消費者庁は「毎日が#転倒予防の日～できることから転倒予防の取り組みを行いましょう～」と注意喚起を行っています。

令和2年の65歳以上の不慮の事故による死亡者のうち、死因が「転倒・転落・墜落」による人は8851人であり、平成29年から4年連続して8800人前後が続いています。「転倒・転落・墜落」の死亡者は「交通事故」による死亡者の実に約4倍に達しています。

年齢が高くなるほど住宅内での転倒等の可能性が高まり、それが原因で介護が必要な状態に、場合によっては死亡にもつながります。転倒の主な原因は、加齢による身体機能と認知機能の低下、病気や運動不足などが指摘されていますが、住宅内ではちょっとした工夫で転倒を防ぐことができます。



Topics②

エイジングイノベーション ～年齢を感じさせない理想のケア～

混合ベリーエキス (ニュークレイクラベム™)

- 独自の研究で開発した成分
- 体内のコントロールをサポート

パーティアプラセンタ

比類なき傑作 優れた配合バランス

パーティアプラセンタには11種類の特別な成分が含まれています。自然界から厳選したその成分は、人の身体の状態を整えます。独自の成分配合バランスを保っており一粒のカプセルに、健康の秘訣が詰まっています。

リフォーム らいと

女性視点だからできる「キモチ」を大切に  
キッチンリノベーション

tel: 095-801-3456 fax: 095-801-3450  
http://lrw.jp 〒851-0133 長崎市矢上町 21-5

# 施工事例

単身女性に人気のリノベーション ～洗面台編～

<施工後>



<施工中>



<施工前>



## お客様の声

プランは「女性目線で考えて欲しい」とご依頼いただきました。



## お客様へのご提案

洗面台はワイド(横幅)が60cmです。シングルバーとシャワーヘッドタイプを選びました。  
洗面台を移設することで、脱衣所のスペースを確保し浴室のサイズをアップすることができました。  
クロスはお客様が、たくさんの壁紙の中から明るく清潔感があり、とても可愛い柄を選ばれました。

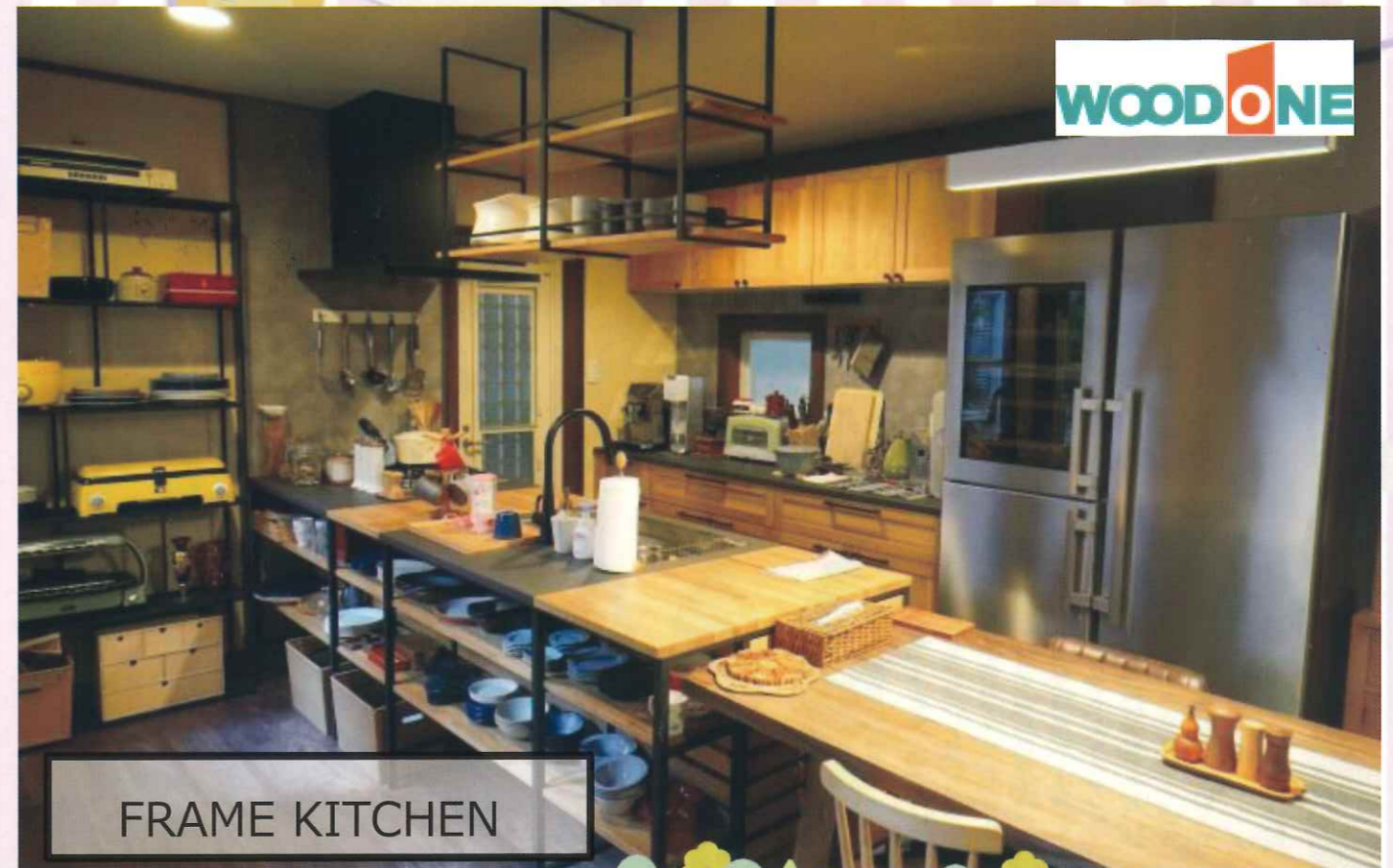


## リフォーム施工データ

リフォーム箇所	洗面化粧台
住宅の種類	集合住宅
壁紙	リリカラ



## 日本テレビ『パンドラの果実』にキッチンを美術協力



## FRAME KITCHEN

黒の鉄×無垢の木、という感性。

空間を引き締め、強さやグレード感を与える黒は、古くから建築のプロにも愛されてきた。たとえば黒い鉄のサッシが印象的な、歴史あるビルの一室。そこに無垢の木が組み合わせられれば、空間にやわらかな包容力がプラスされる。森林で育まれた無垢の木は、材として切り出されてもなお、自然環境と仲がいい。開口部から吹きわたる風や、コートヤードからの光がよく似合う。そこに居る人の多様な暮らし方も受け止めてくれる。新しいモノと古いモノの混在。ワークライフバランス。足りなければ足す、多すぎれば引く……。そうやって柔軟に、その時々心地よさを生み出していける。そんな空間を夢見る人へ、「黒の鉄×無垢の木」で形づくるキッチンと収納、ここに誕生。



2022年4月期に放送されました！

『パンドラの果実 科学犯罪捜査ファイル』は、最愛の妻を亡くした警察官僚・小比類巻祐一（ディーン・フジオカ）が科学犯罪対策室を創設し、アドバイザーとして天才科学者の最上友紀子（岸井ゆきの）を迎えて、最先端科学にまつわる事件の捜査にあたります。これまでの考え方は、“不思議で不可解な事件”を二人はいわゆる科学捜査ではなく、事件の裏に隠された科学そのものを捜査によって解き明かしていくミステリードラマです。無垢の木のキッチン「フレームキッチン」は、主人公の小比類巻の自宅リビングに設置されており、黒の鉄と無垢の木の質感をあらわにしたキッチンが心地よい空間を演出しています。