

2010 Winter

ハローライフ Hello Life



グローバルコミュニティ株式会社より、新年のごあいさつを申し上げます。

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。旧年中はお世話になり、誠にありがとうございました。

当社も皆様のお陰をもちまして、無事に新春を迎えることができました。これを機に社員一同一層気を引き締めて、皆様のご愛顧にお応えいたすよう努力いたしたいと存じます。今後とも倍旧のお引き立てをお願い申し上げます。



冬の快適エコライフ!!

エコシー・エコライフ

暖房

環境にやさしい エコ暖房

エコに関心を持つ人が増えていきます。環境にやさしく、お財布にも優しい快適な生活をする事で、エコライフを実現させてみませんか。地球温暖化をくいとめるためには、家庭から出るCO₂(二酸化炭素)を減らしていくことが大切です。

地球温暖化が進んでいる中、暖房に関してもエコ対策していかなければなりません。できるだけ暖房を使わないというのがポイントですが、でもまったくつけられないというわけにはいかないので、エコな使い方を紹介します。省エネ対策にもなりますよ。

- 冷蔵庫の見直しで、CO₂や電気がかなり減らせます。設定温度の「強」を「中」にするだけで年間約1400円の節約になります。開け閉めの回数にも注意するようにしましょう。
- 圧力釜を使ったり、野菜の火の通りがよくなるように切り方を工夫すれば、調理時間が短縮でき、ガス代も節約できます。
- 暖房の設定温度は高いくないですか？ 暖かいセーターを着たり、ひざ掛けを一枚かけるだけで、快適に過ごせます。部屋のインテリアもちょっと工夫して、暖色系にすれば暖かさを感じます。
- トイレの水量はどうですか？ 水を大切にされていますか？ 「小」のレバーと「大」のレバーでは水の量がかなり違いますので、普段から水を大切にして、節水に気をつけましょう。

- ① 暖房の設定温度は20℃エアコン、石油ファンヒーターなどを、21℃から1℃下げるだけで、節約とCO₂の削減になります。
- ② フィルターは月1、2回清掃する(ホコリが目詰まりします)
- ③ 電気こたつの設定も「強」を「弱」に変更
- ④ 厚手のカーテンを使用。カーテンの長さを床まで届くぐらいの長さとする(冷気が入るのを防ぐ)
- ⑤ 早めの電源オフ(室温は急激に下がらないので、お出かけや眠りにつく15分前に切つても、室温は急に下がりにくいです)
- ⑥ ドアの開け閉めは少なくする。
- ⑦ 寒くなれば「首」手首「足首」を暖める。(設定温度を上げる前にひと工夫を)



暖房器具の使い方 ちょっと工夫して みませんか？

ホットカーペット

ホットカーペットの敷き方は、工夫次第で電気を節約することができます。市販されているホットカーペットは、電線の入っている「本体」と本体の上に敷く「カバー」の2枚がセットになっています。本体の下に、アルミシートが貼ってある保温シートを敷き込むと、床への熱伝導が軽減し、保温効果が増します。このアルミ製の保温シートは、こたつの敷き布団や掛け布団にも使え、暖房器具の売り場にいらっしゃいます。



エアコン

暖房器具の一番人気はエアコン。エアコンは、家電の中でも特に消費電力が大きいものです。それだけに、省エネ効果の高い使い方を工夫したいものです。しかし、エアコンも新世代のものになると、電気代も抑え、暖まり方も空気の流れを考えて効率よくなっています。冷房器具との兼用で「2台」で済むというのは最大のメリットで、1年中回転させておくほうがカビの繁殖を抑えられ、メンテナンスの手間は少なくなります。

エアコンを 上手に使うには…

- ① フィルターの掃除
「ゴミ、ホコリがたまっていると風量が低下して、効が悪くなり、電気代の無駄にもなります。

冬の快適ライフ!!



② タイマーを使う

常時スイッチを入れたままでは電気代がかかってしまいます。冬の暖房の設定温度は、20℃が目安とされています。CO₂の排出量でいうと、1℃あげることで、約50〜60キログラムが必要で、エアコンの性能がよくなくてきているといえ、年間5000円程度の差が出てくるそうです。エコ運転を心掛けて、こまめに温度の調整することがいいのですが、つい長時間つけっぱなしになっていることも多いですね。エアコンのタイマー機能を手を使って、外出する時にエアコンが付きっぱなしにならないようにタイマーをセットしたり、寝るときもお休みタイマーを手を使って節電に心がけましょう。

④ エアコンのルーバーは下向きに

ルーバーの向きが夏の使用時のまま水平になっていないでしょうか？ 暖かい空気は上にたまる性質があるから、うしても部屋の上と下に温度差がでてしまいます。ルーバーを下向きにすると、温度差が少なくなつて、暖房効率も良くなります。

③ ホットカーペットと併用
ホットカーペットを併用すると、エアコンの温度設定を低くしても床面が暖められ

※エアコンには除湿効果があるのですが、結露の心配はないですが、湿度不足になるので乾燥してしまいます。換気は忘れずに！ 暖房中の湿度は50〜60%くらいが丁度いいです。

暖房器具のメリット・デメリット

電気を使った暖房器具	
エアコン・オイルヒーター・ホットカーペット ハロゲンヒーター・電気こたつ	メリット
熱源の確保が簡単、燃料補給の必要がない、空気の乾燥が抑えられる	デメリット
電気代が高くなる、広い部屋は暖まりにくい	
火を使った暖房器具	
ストーブ・石油ファンヒーター・ガスファンヒーター	メリット
熱源の供給が必要、直火を起すタイプのものには、二酸化炭素を排出する	デメリット
電気には比べると安価、広い空間を暖めるのに適している。設置場所によって、気流を作り出すことができる	
お湯を使った暖房器具	
温水式床暖房・温水式パネルヒーター	メリット
部屋の暖まり方が緩やか、設備費用がかかる	デメリット
空気を汚さない、気流を起さない	

加湿器
居住空間における理想的な湿度は50〜60%。しかし、暖房中の室内で適正な湿度を保つためには1日に約5リットルの水が必要で、空気乾燥すると喉の粘膜の防御能力が低下するためインフルエンザにかかりやすくなります。室内の湿度を保つには加湿器を使うのが一番です。家庭用の一般的



ファンヒーター
ファンヒーターの置き場所について効率の良さを考えたいことはありますか。普通は、コンセントの位置、生活動線の邪魔にならない場所ではないでしょうか。暖房効率が良いのは窓際に置くのがいい方法です。外からの冷やされた空気が入ってくるから、ファンヒーターを背にしておくと、暖かい空気が冷たい空気を押し上げて、部屋の中が暖かくなります。

加湿器は、水を空气中に放出する方法によって「スチーム式」「気化式」「超音波式」「ハイブリッド式」に分かれています。

① スチーム式は水を沸騰させる。
② 気化式は水に熱を加えず蒸発させる。
③ 超音波式は振動子で水を細かく霧状にして放出する。
④ ハイブリッド式は複数の方式を組み合わせたもので、気化式と温風気化式(温かい風を送って水を気化させる)の組み合わせが多い。電気代は気化式の方に比べ割高となる。

加湿器の方式によるメリット・デメリット

スチーム式	
メリット	デメリット
● 加湿能力が高い ● 衛生的	■ やけどの危険がある ■ 消費電力が高く電気代がかかる
気化式	
メリット	デメリット
● やけどの心配がない ● 消費電力が低く電気代が安い	■ 加湿ファン式は稼働音が気になる ■ 能力が低い
超音波式	
メリット	デメリット
● 加湿能力が高い ● やけどの心配がない	■ 水に含まれる雑菌やミネラル分を放出してしまふ
ハイブリッド式	
メリット	デメリット
● 複数の方式を採用し、デメリットを補い合っている	■ 本体価格が高い

「インフルエンザ対策」
年によってインフルエンザの流行する時期は変わりますが、感染のピークはどの年も概ね2月で、次に多いのは1月と3月です。

予防法

- ① 外出時の注意点
 - 手洗い
 - ② マスク(不織布の立体・使い捨て型がお薦め) 顔をなめながらマスクをすればより効果的だそうです。
- ② 帰宅後の注意点
 - コーは外ではたいてから持ち込む
 - ③ 手洗い
 - ④ ⑤ 歯磨き
 - ⑥ お茶を飲む
 - ⑦ 部屋の加湿
- 手洗い: 手のひらだけでなく、指の間や指先を念入りに洗うこと、鼻をかんだら必ず手洗いで、度々洗うことが大切です。
- うがい: まず口の中をぶくぶくうがい(約15秒)して、口内の雑菌を吐き出し、最後に喉の奥をがらがらうがい(約15秒)します。
- マスク: ほこり、ウィルスの侵入を防ぎ、喉の乾燥を防止する。更に喉の温度低下を防ぎ免疫力を高める効果があります。
- 加湿器: インフルエンザはワクチン以外では湿度に弱いという特徴があります。湿度が40%を超えるとウイルスが生存しにくくなり、湿度60%では80%のウイルスが死滅すると言われていて、湿度は60%以上にする事が望ましいです。
- 歯磨き・歯石取りはインフルエンザ菌の増殖を防ぎ、インフルエンザの発症を1/10に減らすと言われています。



Panasonic ideas for life

いま、お住まいでご不便に感じる所はございませんか?

“住まいのお悩み”まるごと相談会

パナソニックの住宅設備をじっくりご覧いただき、住まいづくりのアイデアを見つけていただくための「相談会」を開催致します。この機会には是非ご来場ください。

キッチンが狭くて料理がしにくい

お風呂のカビと汚れがとれない

古くなったキッチンやお風呂を思い切ってリフレッシュ!!

毎日使う場所だからこそ、汚れや使いにくさが気になる。便利でおそうじラクラクの最新設備にリフォームしたら、気持ちも暮らしもリフレッシュ。快適な暮らしに一歩近づいてみませんか?

日時 平成22年1月30日(土)、31日(日)
AM10:00~PM5:00

会場 パナソニックリビングショールーム 大阪
パナソニックリビングショールーム 神戸

パナソニックリビングショールーム 大阪 神戸市中央区城見2丁目1番3号
パナソニックリビングショールーム 神戸 住友生命神戸シルクセンタービル1F

協賛 パナソニック電工ホームエンジニアリング株式会社
近畿支店 開発営業部 ご予約受付時間
担当: 和田 TEL 06-6942-0984 平日 AM9:00~PM5:00

ご予約いただいた方にはプレゼントを進呈!

管理・取り組み

トーピア金剛東グランヒルズ

199世帯がお住まいのマンションで、非常に活発に管理組合活動、自治会活動が行われています。大規模修繕がきっかけで交流の輪が広がり、広報ツールの積極的な取り組みとしてホームページが開設されています。



ホームページ制作委員 中沢さん

管理組合で独自のホームページを開設されていますが、きっかけは何だったのでしょうか？

▲きっかけとなったのは大規模修繕です。大規模修繕の時期を迎え修繕委員の公募を行ったところ、予想以上に居住者

の方々の中に建築関係の方がいらっしゃる事がわかりました。そこで、積極的に修繕委員会の現状・計画などをオープンにしてゆくためにホームページも活用しようということになりました。

管理組合の理事は、1年間お付き合いが最後になり上がった頃に任期が終わりです。ある程度の上をやりを継続することも大切なことです。大規模修繕をきっかけに始めたこの交流の輪を広げるツールとして活用できることも魅力です。



自治会長 藤井さん

▲行政とのやりとりが多くありました。ホームページを見ました。熱心にやられていますね。」などの声をいただいています。そして、行政と協力してマンション周辺

▲ホームページを開設されてもうすぐ2年になりますが、効果としてどのようなことがございますか？

▲記録を残すのに大変役立ちます。管理組合活動、自治会活動、誰でも簡単に記録することができるところに記録が残ります。今後、何年間も継続することによりマンションの歴史が残ってゆくことになり。また、掲載期限が過ぎても確認できる良さがあり、

▲自主防災委員会も立ち上がり、管理組合活動、自治会活動に一人でも多くの方に参加していただけたらと思います。そのために、更新頻度を高めてゆきたいと思っております。



管理組合 修繕委員会 副委員長 岡田さん

▲今後のホームページの活用方法？

▲大変利用しやすいものとなっております。

「固くなった干し柿は砂糖水で柔らかく」

長くおきすぎて固くなった干し柿は、刻んでみずから使うのは古くからの智慧ですが、もとの柔らかさを保ちつつ美味しくいただくこともできます。カップ1杯の水に小さじ1の砂糖を入れ、そこに固くなった干し柿を3〜4時間漬けておけば、かわつた干し柿が柔らかくなります。

甘柿にはビタミンAとCが豊富に含まれています。干し柿にする事でビタミンCはなくなりますが、ビタミンAは残ります。表面の白粉は糖質が結晶化したもので、喉を止めます。たんを取り除く作用があり、口内炎にも効果があるといわれます。



揚げ餅おろし鍋

- 餅…… 3〜4個
- 鶏肉…… 150g
- 大根…… 1/2本
- 水菜・しいたけ…… など好きな野菜
- 塩…… 少量
- ごま油…… 小さじ1
- しょうゆ…… 大さじ2
- 酒…… 大さじ3
- みりん…… 大さじ2
- だし汁…… 600CC

- 餅は油できつね色になるまで揚げる。
 - 野菜は適当な大きさに切り、大根はおろしておく。
 - 鶏肉は一口大に切り、塩をしてフライパンにごま油をひき中火で焼く。
 - 鍋にだし汁、酒、みりん、②で鶏肉を焼いた時の肉汁とごま油を加えて、ひと煮立ちさせる。
 - 野菜を加え、最後に揚げ餅を入れて大根おろしを加える。
- 大根おろしを全体によく混ぜて、お好みで柚子こしょうを添えて食べましょう。

変わりおき焼き

スーパーで売っている安いウナギの蒲焼を一口大に切っておき、醤油、みりん、砂糖で、ゴボウ、ネギを煮、そこにウナギを入れる。卵をつけて食べる。



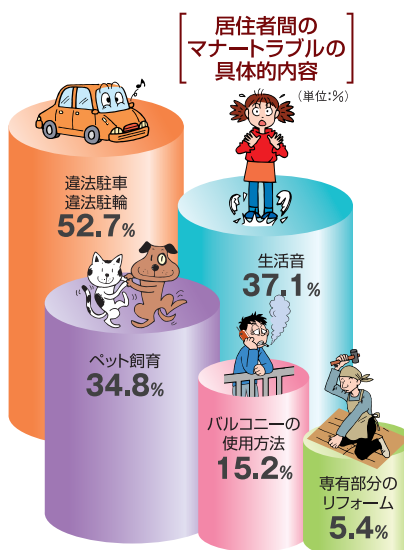
明太子鍋

- 水…… 4カップ
 - 酒…… 1.5カップ
 - 明太子…… 150g
 - 水溶性片栗粉…… 適量
 - 鶏ガラスープの素…… 小さじ1
 - おろしニンニク…… 適量
 - レタス
 - お好きな野菜 (椎茸・長ネギ・シメジなど)
 - 豆腐
 - ラーメン (薬味) 紅ショウガ・万能ネギ・高菜漬けのみじん切り
- 鍋に水・酒を入れて火にかけ、鶏ガラスープ・おろしニンニクを入れ沸騰させ、ほぐした明太子を入れる。水溶性片栗粉小さじ1で少しだけとろみをつけ、明太子が底に沈まないようにする。
 - 肉や野菜を入れていき、火が通ったら、ちぎったレタスを入れて完成。
- 明太子を入れるだけで、とんこつスープ風になります。
- 豆腐は片栗粉をまぶしてから入れると、とろみがついておいしくなります。
- 縮めはラーメンです。薬味たっぷりでお召し上がりください。

マンションライフの基礎知識 「マンションでのマナー」

分譲マンションで

快適なマンションライフを過ごすためには、最低限のマナーを心掛けましょう。



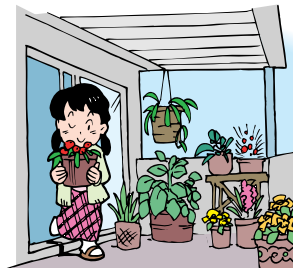
(平成20年度 国土交通省調べ/重複回答)

居住者間のマナーをめぐる具体的な内容では、「違法駐車・違法駐輪」、「生活音」、「ペット飼育」が上位3位を占めていて、マンションの3大トラブルといわれています。

- 指定場所以外の駐車・駐輪は、通行の妨げや緊急車両の妨げにもなります。「ちょっと停めるだけ」という軽い気持ちで大きな迷惑になります。一人ひとりが注意することで防ぐことができます。
- 生活音はどの程度までうるさく感じるかは、人それぞれであり、壁や床を伝わる音を完全に防ぐことは困難です。しかし、自分で

は気にならなくても他人には不快な思いをさせることがあります。深夜の入浴や洗濯機の利用、室内のドア、ふすまの開閉は、「ていねいに」を心掛けましょう。ていねいな扱いは音の防止だけでなく、住まいを長持ちさせることにもつながります。

- ペット飼育では「音(ペットの鳴き声)がうるさい」あるいは「悪臭」が原因と考えられています。管理規約でルールを確認し、居住者に対して迷惑をかけないように配慮が必要です。



分譲マンションはあくまで共同住宅です。同じ屋根の下に住んでいるということを忘れてはいけません。居住者の一人ひとりが心がけていく必要があります。このマンションに住んで良かったと思えるようにしていきたいですね。

マンションライフ お料理編

旬の冬野菜は、安くてうれしい食材。毎日でも、美味しく食べられる簡単お鍋をご紹介します。



