

冬

# 暮らしの通信

## 愛犬・愛猫と 快適に暮らす家

ペットの健康を守り、人にはストレスフリー！  
みんなが笑顔になれる  
ペットフレンドリーな  
住まいとは？



大切な家族であるペットと長く幸せに暮らしたい——、そんな思いに応える住まいのアイデアをご紹介します。健康維持の第一歩は温度と湿度の管理です。

「寒い」からも  
「暑い」からも守りたい

体の小さなペットたちは、人と比べて温度変化の影響を受けやすく、寒さも暑さも大きな負担になります。ペットの健康管理で特に気をつけたいのは、長い時間を過ごす部屋の温度。個体差もありますが、室内の適温は犬で22℃前後、猫は25℃前後です。冬の寒気、夏の温度上昇はペットの健康の大敵。外気温に影響されない断熱の家が安心です。

ペットにとって  
快適な湿度とは

温度だけでなく湿度も過ごしやすいに関係します。犬や猫に快適とされる湿度は人と同じく40〜60%です。湿気は呼吸器疾患や皮膚病の原因にもなり注意が必要です。見落としやすいポイントです。室内の湿度調整には、加湿器、除湿器やエアコンが思い浮かびますが、どれも常に稼働させるとなると電気代が気になります。そこで注目したいのが調湿壁です。LIXILの『エコカラット』はナノレベルの無数の孔を持つ壁材で、湿度が高い

時には水分を吸収し、乾燥時に放出することで室内を快適に保ちます。湿気のほかにも、ペット臭の原因となるメチルメルカプタンやアンモニアを吸収。ペットはもちろん、人にもやさしい「おいレス」のクリーンな室内で楽しい時間を過ごし

ましよう。  
ペットと過ごす時間はかけがえのないもの。家族みんなが笑顔になる、快適な住まい作りを行ってください。

※参考『健康・快適居住環境の指針』東京都



### 暮らしメモ

#### お悩み別解決アイデア

ペットと暮らす時のさまざまなお困り事、解決策をご紹介します。

#### ●吠え声、鳴き声が気になる

ご近所からの苦情が心配？ それなら内窓をつけて防音を。内窓は室内の音を外に漏らさないだけでなく、外からの音も届きにくくしてくれます。耳のいい犬が安心できる環境になり、おだ吠えを減らすことにつながります。

#### ●ドア開けて〜のお願いに

いつもペットのために部屋の扉を開け閉めしているなら、ペットドアを考へて。これはドアに設置する猫や小型犬のための小さなぐり戸で、自由な行き来を可能にします。ドア開閉の回数が減ることで、冷暖房の効率もUPします。

#### ●外出中にペットが心配

見守りカメラを使えば、留守宅のペットの様子が外からスマホなどで確認できます。LIXILのスマートホーム『ミイファシスト2』は、カメラとスマホの連携も簡単。温湿度センサーとエアコンの連動もできて、安心感も段違いです。※カメラや各種センサはオプションです。



ペットドア



# うたをたのしむ 冬のひととき

昨今、短歌の人氣が高まっています。「なんだか古臭い趣味だな……」と思う方もいるかもしれませんが、でも、ちょっと待って。実は今、若い世代を中心に、その魅力が再発見されているんです。

## ●現代の短歌はスマホで詠む

人氣の背景にあるのは、スマホやSNSといった現代のツール。さまざまな短歌アプリがあり、初心者でも作歌を手助けしてくれます。また、SNSは作った短歌を公開するのに便利です。やはり発表や交流の場があるとやる気が違います。飽きやすい人にはSNSが特におすすめです。

## ●テーマはなんでもあり

教科書で学んだ古風なイメージに縛られる必要はありません。共感を呼ぶのは自由な表現。もちろん現代的な言葉遣いでOKです。テーマも自由に選びましょう。恋愛、仕事、趣味、ペット、推し活……。難しく考えず、まずは気軽に詠んでみませんか。

教科書で学んだ古風なイメージに縛られる必要はありません。共感を呼ぶのは自由な表現。もちろん現代的な言葉遣いでOKです。テーマも自由に選びましょう。恋愛、仕事、趣味、ペット、推し活……。難しく考えず、まずは気軽に詠んでみませんか。

## 短歌を詠むときのヒント

短歌は本来自由に作ってよいものですが、いきなり挑戦となると難しい？ そんなときのヒント集です。

### 後半七七に 思いを込める

上の句(五七五)で情景を詠み、下の句(七七)で感情を表現するとまとまりやすくなります。

### ルールに 縛られすぎない

多少の崩しは問題ありません。字足らず、字余りだとしても、自分で「これがいい!」と思えたら、恐れず活かすことが大事です。

### 普段から 書き留める習慣を

日々の出来事、感じたこと、考えたことを、普段からまとめておいて、題材にしてみましょう。



## 暮らしのレシピ

### 冬の根菜を おいしくいただく

冬の定番、滋味豊かな根菜で寒さに負けない体作りを。魚と合わせたソテー、ミネストローネの2品をご紹介します。

#### 塩サバと根菜のソテー

##### ▼材料(2人分)

塩さば(切身) 2枚 れんこん 80g  
 にんじん 60g ポン酢 大さじ2  
 オリーブオイル 大さじ2

【下準備】塩さばは骨を取り除き、一口大にカットする。れんこんは皮をむいて厚さ1cmの半月切りに。にんじんは皮をむいて乱切りにする。

①フライパンにオリーブオイルを半量入れ、中火で塩サバをソテーする。こんがり焼き色がついたらいったん取り出す。

②フライパンに残りのオリーブオイルを加え、中火で根菜を炒める。

③②に火が通ったら①を戻し、ポン酢を加えて手早く炒め合わせる。よく絡んだら出来上がり。



#### 根菜のミネストローネ

##### ▼材料(2人分)

ごぼう 1/4本 れんこん 50g  
 大根 100g にんじん 1/2本  
 玉ねぎ 1/2個 ベーコン 2枚  
 水 300cc トマト缶 1/2個  
 固形ブイヨン 1個 塩・こしょう 適量  
 オリーブオイル 大さじ1

【下準備】ベーコンは5mm幅にカット。ごぼうは薄皮をこそげ落とし、1cmの輪切りにする。れんこん、大根、にんじん、玉ねぎは皮をむいて1cm角にカット。

①鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを加えて中火で炒める。さらに根菜をすべて加え、全体がしんなりするまで炒める。

②①に水、トマト缶と固形ブイヨンを加えて沸騰させ、10分煮込む。

③塩・こしょうで味を調えて出来上がり。

## 暮らしのヒント

### 寒さがペットの大敵な理由

空気の乾燥、ウイルス……。体調不良の原因は人とよく似ています

気温の下がる冬、体温の維持にはより多くのエネルギーが必要です。このため動物も人のように疲れやすくなります。寒さから水を飲む頻度が減れば、膀胱炎や尿石症の原因に。ウイルスに感染しやすいのもこの季節。愛するペットの健康のために、住まいを適温に保つことは非常に重要なことなのです。



## 暮らしのワンポイント

### 蛍光灯の製造は2027年末で終了です

計画的にLED照明への切り替えを進めましょう

国際的な条約の取り決めにより、2026年以降、段階的に蛍光灯の生産・輸出入が廃止されます。今お使いの蛍光灯が切れてしまったら、次はLED照明への切り替えが必要です。電球形蛍光灯は基本的にそのままLED電球に差し替えれば問題ありませんが、環形や直管形の蛍光灯は工事が必要な場合もあります。突然あわてないために、今から確認して備えましょう。