

# 住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド福島  
福島市西中央5丁目2-3  
TEL.024-533-1251

あかりで暮らしを豊かにしませんか？  
色や照らし方を空間やライフスタイルで選んだり、  
過ごす時間で変えることで、暮らしのシーンをさまざまに楽しめます。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「あかり」です。

## 空間や生活シーンで照明の色を選ぶ

私たちの暮らしに欠かせないあかり。朝には、太陽光を浴びることで、体内リズムが整ったり、セロトニンの作用で体と脳を活発にしてくれます。これは、曇りの日でも十分な効果があるのですが、部屋の照明も、ただ部屋を明るく照らすだけでなく、気分を変える役割をしてくれます。

日中に向いているのは、昼光色。気分をシャキッとさせてくれたり、集中力を高める効果が期待できます。家族が集まるリビングはもちろん、勉強机のライトにおすすです。

電球色は、オレンジがかかった色で、温かみのある雰囲気演出してくれ、リラクセスを誘う効果が期待できるので、寝室などにおすすです。

昼白色は、昼光色と電球色の中間の



ような色で、太陽光に近い、ナチュラルな光の色。洋服の色をそのまま確認できるウォークインクローゼットや、化粧をするパウダースペース、洗面所といった場所がおすすです。なお、ダイニングは、料理を温かい雰囲気で見せたり、お酒を飲みながらリラックスする場所にしたいなら、電球色を。野菜の色をそのまま鮮やかな彩りで見せたいなら、昼白色、というふうに、好みで選ぶと良いですよ。

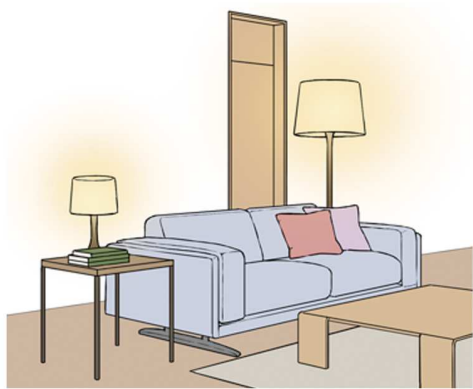


昼光色は青みがかった光でモノや字がはっきり見えるメリットがあります

リビングは夜に暖色系のあかりにすると、リラックス度を高めることができます。調光できるライトを使うほか、間接照明で空間の壁や天井を照らすことで、暗くなりすぎず、部屋をやわらかい雰囲気にするることができます。

## あかりで暮らしをもっと快適に楽しむ

おうち時間が増えると、映画やテレビを観る時間も多くなりますね。そのとき、部屋を真っ暗にすると、映像のまぶしさで目に負担がかかることがあるそうです。そこで、テレビまわりの照明にこだわるのもおすす。電球色の間接照明で、テレビまわりの壁や天井を照らすことで、テレビのまぶしさを和らげることができます。テレビの後ろにスペースがあれば、そこ



間接照明は、高低差をつけて分散させることで、部屋全体をやんわりと明るくしてくれます

寝る前などは、キャンドルのあかりを楽しんでみてはいかが？キャンドルの炎のゆらぎは、「1/fゆらぎ」と呼ばれており、リラクセスを誘う効果が期待できます。さらに、炎のオレンジ色のあかりも落ち着いた雰囲気演出してくれます。ちなみに、キャ

## 頭の体操

### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは左をみてね！

に照明を置き、背面の壁を照らすのもおすす。その際、熱が発生しやすい照明器具は避けましょう。

ンドルをともし時間が短いと、中心だけ溶けてしまい、その寿命が短くなるので、1時間以上灯すことで、キャンドルの表面が均等に溶けて、長く楽しめるそうです。

火が苦手な人は、LEDキャンドルの温かみのあるあかりでその雰囲気を味わうのも良いですし、アウトドアブームで人気のランタンを部屋で使うと、非日常的な雰囲気が楽しめます。



アロマキャンドルで好きな香りを楽しむのも良いですね

間違いさがし答え：①右の障子 ②本棚の本 ③お母さんが持つタオルケット ④積み木 ⑤絵の中の空

# 簡単、手軽にDIY

# 自分らしい、理想の住まい

## 住まいの快適レポート

新年度もスタートして、気分も一新。手軽なDIYで、自分好みにイメージチェンジ。理想の住まいでお家時間も幸せに。

## 空間の印象を変える壁面のDIY

### 壁面を好きな色に塗り替えよう

壁面をはじめ、部屋の中で大きなスペースの色を変えるだけで、印象はガラリと変わります。全面を塗るのは大変ですが、壁の一面だけ、ドアだけなど手軽なところからチャレンジしてみましょう。たとえば初夏はグリーン系、夏向きにはオレンジなどのビタミンカラーなど気持ちもあがり、おすすめです。また簡単に取り付けられるウォールシェルフの活用もセンスアップに役立ちます。



### 子どもと一緒に手軽 DIY

- キッチンやバスルームなどの水回りには市販のタイルを、また子ども部屋にはウォールステッカーを利用して。シールタイプならば、誰でも簡単に仕上げられます。
- 紙粘土で小物をハンドメイド。子どもの自由な発想は、どこにもない素敵なインテリアになります。四季折々で小物をチェンジするだけで、空間の模様替えも簡単です。壁面を飾る以外にも、棚に置いてオブジェとしても。



オススメ商品  
Lasissa

本物志向のモノでつくる、「私らしい」暮らしをつくる Lasissa (ラシッサ)

自分にぴったりの服を選ぶように、インテリアにも自分らしさを出しましょう。

#### POINT 1 豊富なバリエーション

「クリエ」「パレット」「ヴィンティア」「ラテオ」の4つのレーベルがあり、業界最多クラスのカラーバリエーションがあります。また、個性を表現する把手と金物色・ガラス種類も豊富なので、自分らしいインテリアを自由自在にお選びいただけます。



©株式会社 LIXIL

#### POINT 2

##### 細部にこだわる本物志向

表面に凹凸をつけて木肌をリアルに表現をしています。手触りも本物のような仕上がりです。



©株式会社 LIXIL

#### POINT 3

##### 選べる便利機能

ソフトモーションやドアに内蔵されるドアストッパー・チャイルドロックなど安心して使用していただける便利機能を用意しています。

商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251