

# 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

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考えてみましょう。

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。

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、ぜひお菓子をと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。



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

避難所で過ごす場合、肌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、大きさやフィット感、顔に当たる素材の感じなど、好みのものであるのではないのでしょうか？ お気に入りを用意しておくことで安心ですね。

重要な情報を得るのにスマホは必需品。



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

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。

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り便利。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品が出てくるので、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



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

を見つけてストックしておけば、使うときに少しでも気分を上げることができるかもしれません。

避難中の時間を過ごす娯楽的なアイテムもあると良いですね。たとえば、トランプや、折り畳み式の小さい将棋盤セット、オセロセットなどは電力を使わず遊べて、コンパクトに収まるのでおすすめです。

夜は、不安や慣れない環境でなかなか寝付けないこともあるでしょう。そこで、アイマスクや耳栓があると助かります。

## 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！

間違いさがし答え: ①女性の手に水 ②男性のタオル、首に巻いている ③犬が正面を向いている ④犬の飼い主のリュック ⑤ヨガのポーズが違う

気づかぬうちにストレスに!?

住まいの快適レポート

# テレワーク疲れを解消するコツ!

在宅勤務は快適ですか? メリットがある一方で、ストレスを感じている方も少なくないかも。テレワーク疲れを解消して、元気の毎日を!

## テレワーク疲れに陥る要因とデメリット

オンとオフの切り替えがうまくいかず、仕事効率が低下。

運動不足で、腰痛・肩こりなどが悪化し、不調気味。

ワークスペース確保や家族への配慮などに疲弊も。

コミュニケーションがなく、孤独感に駆られる。

仕事の評価に不安を覚え、常にプレッシャーを感じる。



## 心身を健やかに保ちテレワーク疲れを解消しましょう!

### ! 時間管理を徹底し、生活にメリハリ

- 出勤時と同様に、起床・就寝時間を厳守。
- 毎朝、身だしなみを整え、きちんとした服装に着替えましょう。
- 通勤時間の代わりに、読書や運動など趣味の時間として活用。毎日のルーティンとするのが有効です。
- 就業時間を徹底し、終業後はパソコン・スマホは基本開かないように意識しましょう。



### ! 仕事モードになれる環境作りを

- ワークスペースが確保できない場合は、パーテーションなどを利用して簡易書斎風に。また生活感を感じさせるアイテムは視界から取り除き、作業に集中できる工夫を。
- 1日のタイムテーブルを家族で共有。この時間は、掃除機をかけない、小さな子供は外で遊ばせるなどと、あらかじめ相談することでストレス軽減につながります。



## 運動・コミュニケーション不足解消にぜひ実践を!

- 週に数回、同僚とオンラインランチを開催。またひとり外食ランチもおすすめ。気分転換にもなり、運動不足解消にも。
- オンラインフィットネス(ライブ型)に参加。インストラクターや参加者とも和気あいあいと和めて、ストレス解消に最適。

オススメ商品  
ヴィータス

暮らしに寄り添う、こちよい収納へ。

暮らしをとりまくたくさんのモノたちと上手に付き合っていくために、家全体をステージに、人の動きに合わせたモノの“居場所”を考えてみませんか。

リビングとダイニングをゆるやかに仕切りくつろぎの空間に♪

ソファに座ってすぐに使いたいものはすべて手近に置いて、快適に過ごすことができます。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

ワークスペースも、それぞれ収納のカタチを変えて家族の共有スペースに♪

家族みんなで使う場所には、デスクを兼ねた収納がコミュニケーションをお手伝いします。

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