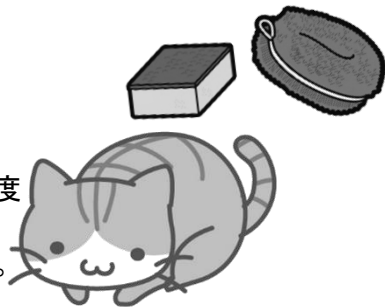




## 住まいのヒント 【ペットの抜け毛お掃除活用術】

秋は犬や猫の毛の生え代わりの季節です。抜け毛が服や家具について何度掃除してもいつの間にか毛だらけ…と苦労している家庭も多いですね。今回は家庭にあるものだけで出来るペットの抜け毛お掃除法を紹介します。



### ■ ゴム手袋でごっそり！

カーペットやラグマットは、掃除機ではなかなか毛が取れず、コロコロで毎日掃除すると消費が大変。ゴム手袋なら何度でも使えるので経済的。さらに取った毛がまとまるので手間もかかりません。

### ■ タワシ・スポンジでごっそり！

普通のタワシを使ってもカーペットに絡みついた毛をとることができます。くるくると撫でるようにしてタワシでカーペットをこすると、たまった毛や埃がみるみるうちにとれていきます。また、使い古したスポンジを軽く湿らすのも有効です。傷つけないソファなどにはこちらを使用するのがおすすめです。

### ■ しつこい毛や家具には柔軟剤を散布

前述した方法をさらに効果的にするのが、柔軟剤。水で薄めてスプレーで散布したり、スポンジやタワシにつけてお掃除するとさらに毛がよくとれます。使用する際は、ペットが柔軟剤をなめてしまわないよう注意しましょう。

### ■ 服についた毛は手を濡らして

お出かけ用の服は粘着テープで処理をすると痛みが気になってしまいます。そういう時は手を濡らして副の表面をなでるだけで付着した毛が取れてしまいます。この方法を使うと一時的な静電気予防にもなるので、お出かけ前にひとなですると有効です。



## なんでもランキング

秋と言えば芸術の秋。家族と一緒にテレビでゆったり鑑賞会をするのもいいですね。そこで今回は、老若男女問わず人気のある「最高に泣ける世界名作劇場シリーズ」のランキングをご紹介します。

小さい頃に家族と一緒に見て感動し、泣いてしまった作品も多いのではないのでしょうか？ファミリー向けを意識した独特の画風や大人にも考えさせられる内容が多いのでぜひこの機会に観かえてみてはいかがでしょうか？

### 最高に泣ける世界名作劇場シリーズ

1位	フランダースの犬	6位	赤毛のアン
2位	母をたずねて三千里	7位	ロミオの青い空
3位	小公女セーラ	8位	私のあしながおじさん
4位	名犬ラッシー	9位	シ・ミゼラブル少女コゼット
5位	あらいぐまラスカル	10位	小公子セディ

Gooランキング調べ

## 家づくりHOWTO

### 「光と風の取り入れ方」

「この家、気持ちいい！」多くの人がそう感じる家は、太陽の光が降り注ぎ、気持ちいい風が通り抜ける家。そんな家にするテクニクをご紹介します。

■ **中庭をつくる**  
中庭や坪庭を設け、庭に向けて各部屋に窓をつくれば、どの部屋にもまんべんなく光が届き、風通しもよくなり、ます。光と風をとり込む目的なら、1坪もあれば十分です。

■ **ガラスの仕切りをつくる**  
水回りなど光がとり込みにくい場所なら、間仕切りをガラスにする方法もおすすめです。家族間でも「まる見え」に抵抗がある場合は、表面を加工したフロストガラスをセレクトしても。

■ **高窓&地窓をつくる**  
隣家が迫っている場所などでは、窓を高い位置や低い位置に配すれば、視線を遮りながらも光をとり込めます。

■ **2階に大きな窓をつくる**  
2階にダイナミックに窓を設け、階段や吹き抜けから1階に光を導く手法も。高い位置からの光は室内の奥まで届きやすいので、明るく快適な空間が作れます。壁を白くするとより効果的。



## おうちがしあわせ 【秋のお手入れが美肌を決める】

今の季節、以前はなかった「クスマ・シワ」に気づいた方はいませんか？夏から続いた暑さで、冷房・紫外線が気づかないうちに想像以上のダメージを肌へ与えています。とはいえ、秋は皮膚にとって穏やかな季節。体内の基礎代謝は高まり、炎症に対抗するホルモン分泌も高まる時期でもあります。秋のお手入れ次第で、今後の美肌力に影響を与えても過言ではありません。

### ■ 秋のお肌は…

- ・ 夏の間を受けた紫外線の影響で、痛んだ肌の後遺症が表面にでてトラブルが出やすくなる。
- ・ 紫外線に対して無頓着になるのでシミ・シワが進行してしまう。
- ・ 朝晩の温度差が激しくなるので、お肌が刺激を受けやすくなる。
- ・ お肌の乾燥により老化が促進される。

### ■ ポイント1. 保湿ケア

夏の冷房と秋口の空気の乾燥からおこるお肌の水分不足。首元～顔にかけてローションパックとリンパマッサージでイキイキした肌にしましょう！顔のマッサージをする際、力を込めすぎるとお肌が痛んでしまいます。特に目元は無理に引っ張らずに優しく包みこむマッサージを意識しましょう。

### ■ ポイント2. ターンオーバーの促進

紫外線で、お肌の角質はお肌を守ろうと厚くなっています。そのままの状態であげるとクスマや毛穴が開く原因に。お肌の新陳代謝を上げるためにも角質除去効果のあるアイテムを使用しましょう。

角質ケア用品は角質を柔らかくしはがれやすくするピーリング、角質をこすり取るスクラブの2種類。お肌に合ったものを選びましょう。



### ■ 秋の食材で内側からケア

シミや吹き出物、乾燥のケアにはビタミンC・E、カリウム、ビタミンB群の摂取が効果的です。秋が旬のサツマイモには1本で1日に必要なビタミンCが含まれています。老化原因である活性酸素を除去する働きがあるキノコ類で美肌に近づきましょう！

