



# 宅活のススメ

～自宅でどんな活動してますか～

STAY HOME //

“おうち時間”が増えているなか、皆さんはどんな過ごし方をしていますか。いまこそ考える、ご自宅ならではの活動。なにか始めてみませんか。

## コツは「飽きないこと」

- ◎今日何やろうか♪「ワクワク感」
- ◎今日はこれができた♪「達成感」

## やっておきたい3つのこと

- ↓ **インプット**
- 🏠 **自宅チェック**
- 👨 **家族時間**

### ↓ インプット

**読みたかった本たちと向き合う時間へ**

脱・通勤時間!

**気になるアレちょっとやってみる**

絵を描く!  
音楽に没頭!  
マンガ読破!  
ヨガに挑戦!

環境チェックは裏面へ

**オンライン学習の活用**

継続は力なり  
コツコツ行こう!

### 🏠 自宅チェック

**断捨離**

やっばい  
こから

いる  
いらない

**もう一步お掃除**

ポイント!  
中性洗剤  
1~2%の水溶液で

ガラスピカピカ!  
やわらか  
ブラシで!

**実践セルフメンテ**

チェック!  
動きはスムーズ?

チェック!  
ドアの閉まる  
スピードは大丈夫?

▶お手入れなど詳しくは「暮らし」

**自宅の特徴を感じる**

日中は音が  
気になるな...

午前中の陽気が  
気持ちいい!

この部屋は天気  
がいい日も寒い...

### 👨 家族時間

**家族ミーティング**

今のこと、将来のこと

メンテナンススケジュール  
キッズリファーム

**我が家の防災チェック**

避難経路!?

防災グッズ区!?

災害対策!?

住まいを考えるお役立ち情報は裏面へ▶



# あんしん感をプラス + 快適に暮らすコツ



**☑ かんたん**

お住まいのチェックをしてみましょう

～自宅で過ごしていると、普段気が付かなかったことも出てくるかもしれません～

## 🔊 音は平気？

騒音がストレスの原因になるかも。  
 快適に過ごすなら昼は45dB以下  
 夜は35dBで。

### 騒音レベルと騒音環境の目安

	騒音レベル (dB(A))	騒音環境	騒音感覚
睡眠に適している 35dB以下	30	郊外深夜	静か
勉強しやすい 50dB	50	静かな事務所	日常生活で望ましい範囲
	70	街頭騒音	うるさい
	90	新幹線・飛行場周辺	きわめてうるさい

**dBって何?** 音圧や音の強さなどの単位です。人間の耳の感覚を考慮して決められた「騒音レベル」はdB(A)の数値で表します。

**POINT / 目安をチェック!**

## 🏠 災害対策は万全？

☑ 防災グッズだけじゃない。  
 住まいのチェックポイント

### 一步踏み込んだ見直しを。

- 備蓄品の賞味期限
- 家具の転倒対策
- ハザードマップ確認
- 台風飛来物への対策
- 家族の電話番号メモ



**POINT / 情報収集!**

〔参考〕めざそう災害に強い家

## 🌡️ 部屋が寒い？

健康に関わる室温知っていますか。  
 「16℃未満がリスクあり」  
 (イギリス保健省冬の室温指針)



**POINT / 朝起きたらチェック!**

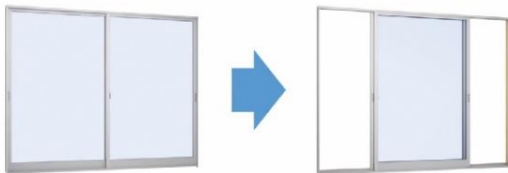
出典: イギリス/ 英国保健省イングランド公衆衛生庁防寒計画 (Cold Weather Plan England) (2015.10)

## 『換気のポイント』ご紹介～窓を活かそう～



### ◎ 引違い窓(横にスライドして開く窓)の効果的な開け方

両開け(2カ所開け)が可能です。2カ所から空気を取り込むことで、換気により効果的です。



### ◎ 換気框(かんきかまち)

窓の上部についたツマミをスライドさせると、窓を開けることなく換気をすることができます。



※引違い窓(横方向にスライドさせて開く窓)や、たてすべり出し窓(たて方向を回転軸に、室外側へすべり出しながら開く窓)等に設置されています。

「風の通り道」はこちらをチェック!



**YKK AP**

### ◎ 高所や低所に設置されている窓の効果的な開け方(高所用換気窓や地窓など)

部屋の上部や吹き抜けなど高所に設置されている窓は、排気に適しており、低所に設置されている窓は給気に適していますので積極的に開けてください。



### ◎ ドアガード(玄関ドア)

ドアを少しだけ開けた状態で固定し、換気をすることができます。



### ◎ 通風ドア(玄関ドア)

通風機能を持った玄関ドアの場合、室内側についたハンドルを操作すると、ドアを開けることなく換気用の障子を開いて換気をすることができます。



Design & Refurn  
**大阪リモデリング株式会社**  
 リフォーム系リノベーション

〒563-0055 池田市菅原町3-1 ステーションNビル2F  
 フリーダイヤル. 0120-321-578  
<https://o-remo.co.jp>

※リンク先は予告なしに変更または削除されることがあります。あらかじめご了承ください。

SP-RE00-