

# アルカディアニュース

Vol.84  
2015.10月号

<発行>

アルカディアホーム (株) 東日本都市開発

埼玉県志木市柏町4丁目5番1号  
Tel : 048-486-6522  
Fax : 048-486-6521

## 生活シーンに合わせて、光を選んでみませんか？ さまざまな色の照明や太陽の光を上手に取り入れて、 毎日を健康的に過ごしたいものですね。

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「さまざまな光」です。

### 照明は日常をより豊かに してくれる大切なアイテム

私たちの暮らしに欠かせない照明。特に、住宅で使われている照明には、白っぽい光の「昼光色」、オレンジ色のような暖色系の「電球色」、そしてそのふたつの中間色の「昼白色」が代表的。特に、昔から多く使われているのが蛍光灯で、主に「昼光色」ですが、生活のシーンによって、光の色を変えることで、より快適に過ごす手助けになります。たとえば、勉強や読書、仕事などをするときには昼光色や昼白色がおすすすめ。すっきりとした明かりで、集中力を高めてくれます。

また、リラックスしたいときや食事のときは暖色系の電球色がおすすすめ。



め。お部屋のメインの照明が蛍光灯に多く用いられる昼光色ならば、間接照明やキャンドルのあかりを使ってみてはいかがでしょう？ 温かみのある光は、リラックスを誘う効果があるので、浴室に使えばゆったりリラックスが過ごせますし、料理をおいしく見せる効果もあるので、和やかな雰囲気なかで過ごすことができます。さらに、自然な眠りを誘うホルモン「メラトニン」の生成に役立つといわれているので、寝室にも最適。寝る前に少し暗めの電球色にすれば、安眠も期待できます。



明るい昼光色は、住環境によって朝日が入らない部屋にも最適。起きてすぐ昼光色を使うことですっきりと目覚められます。

中間色である昼白色はというと、物の微妙な色の違いも判別しやすいのが特徴。洋服を選ぶときなどに最適です。身体を整えるウォークインクローゼットやメイクをするときに取り入れれば、より素敵に自分を演出できます。趣味などで絵を描くときに取り入れるのもおすすめです。

ちなみに、照明を使うとき、部屋全体を明るくすると空間が華やかな雰囲気になり、壁のみだと部屋を広く見せる効果が。間接照明などで床



最近はひとつの照明で、昼光色から電球色に調光できるすぐれものも！チェックしてみは？

のみを照らせば非日常的な雰囲気を演出できるなど、照明を使う角度によっても部屋の雰囲気を変えることができるのだそうです。

### 太陽の光は生活に 欠かせない自然の恵み

照明以外で暮らしに取り入れたいのが太陽の光。日中の自然な光はさまざまな効果があります。朝起きたとき、朝日が入る部屋に移動したり、外に出るなどして積極的に太陽の光を浴びると、「メラトニン」の分泌を減らし、脳が睡眠状態から覚醒状態へと切り替わります。そして、精神を安定させる効果があるといわれている「セロトニン」の分泌を増やすことができます。さらに、体内時計のリセットにも効果的。不眠や寝る時間が遅くなり、朝遅く起きてしま



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箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ～



朝、太陽の光を浴びるのは10～15分程度がおすすすめです！

住まいの事なら、アルカディアホームへお任せください！

# イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

## 写真を楽しむ フォトブックが人気！

家族の成長や旅行など、大切な思い出を写真に残しても、デジカメの普及で撮った写真をすぐにプリントアウトせず、データのまま大量にストックしている人も多いのでは!? そこで、撮った写真をちょっとスペシャルな感じで楽しめるフォトブックが注目を集めています。フォトブックとは、文字通り写真を本にまとめたもの。文庫本サイズからA4サイズちょっと大きめのアルバムサイズなど、大きさも豊富。小さいフォトブックでもレイアウトしだいでたくさんの写真を取めることができるので、写真の重要度を再確認することもでき、簡単なコメントも一緒に入れられます。たとえば、旅の思い出、1年間の家族の記録など、テーマに沿ったものをつくるのもおすすめ。価格も1000円前後〜とお手頃なので、写真整理のいい機会にもなりそうです。



## 100円ショップの メッシュケースが使える！

家には、こまごましたものがあふれていますね。それらを手軽にまとめられるのがメッシュケース。100円ショップでよく見られ、サイズもカードサイズのものからA3サイズまで豊富なもので、いろんなものをまとめることができます。たとえば、化粧水などのサンプル。小さな使いきりなので、気がつくといろんなところに分散されていることも。それならA6サイズのメッシュケースがおすすめ。持ち運びに便利な大きさをポリ塩化ビニール製なので、水を使う洗面所に安心して置けます。子どものおもちゃにも重宝します。カードゲームから電車のレールまで分類でき、ファスナーで開閉できるので、子どもでもお片づけしやすいです。キッチンでよく使う排水口ネットやゴミ袋、紙ナフキン、ストローなど使っているうちに散らばりそうなものも分類して引き出しなどに立てて収納すれば、省スペースで出し入れもラクチンです。

## 縁日で人気の「りんご飴」を お家でつくってみませんか？

お祭りの縁日で昔から根強い人気をもつ「りんご飴」。りんごのまわりをコーティングした甘い飴とりんごの甘酸っぱさが相まって、とってもおいしいですよ。このりんご飴、実はお家でつくることができるのです。用意するのはりんご、砂糖、水。りんごは大きいものでもいいですが、普通のものより姫りんごだと軽くて見た目もかわいいのでおすすめ。作り方は①割り箸などにりんごをさしておく。②水と砂糖を鍋にかけ、中火にかける。急な沸騰に気をつけてうすい茶色に色づいてきたら火を止めれば飴は完成。③すぐにりんごを飴にくぐらせて、アルミホイルやクッキングシートの上に乗せ、飴が固まれば完成です。これ、ぶどうやいちごなどほかの果物でもアレンジOK！彩りもキレイなのでパーティーメニューとしてもおすすめです。ぜひお試しあれ！



## こんにちは



お施主様ご家族の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本一利

## あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができたらと思い本紙を掲載させていただいております。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

エクシオール  
**cocoma II**  
ココマ

自然を感じ、心豊かに暮らす **LIXIL**  
上質なガーデンルーム



それは、太陽の光や緑のやさしさに包まれ、心地よさをとことん追求した空間。cocoma IIは開放感と居住性が溶け合うガーデンルームです。時には心なごむカフェや、お客様をもてなすホテルのラウンジ、また時には趣味を楽しむサロン——。自宅にいながら、心豊かに暮らす数々のシーンを演出することができます。さらに家族の温もりを感じながら、自分の時間を大切に過ごす“間”でもあります。今ある敷地を有効活用しながら、リビングをもっと広く、気持ち良く。そしてこれからの家族の生活ももっと楽しく！ご興味ございましたら、当社までお気軽にご相談ください。



### ペットとくらす

空気を浄化したり、染み付いたペットのニオイなどを脱臭する効果がある「プラズマクラスター」や「エコカラットプラス」で、クリーンなガーデンリビング空間に。きれいな空気は人だけでなく、ペットも気持ちよさそう。 ※オプション



### 自然とふれあう

陽射しに囲まれたガーデンルームで、自然と触れ合うガーデニングの楽しさを満喫。



### カフェでほっとする

喫茶店の雰囲気と、リビングのくつろぎ感。自然の恵みにつつまれた贅沢な空間。

写真：株式会社 LIXIL

間違えがし答え：①女の子のスカート ②おじいさんのバッグ ③男の子の持ち物 ④おばあさんの手 ⑤家の窓

ご相談・お問い合わせはこちらまで

## アルカディアホーム (株) 東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1  
TEL : 0800-888-6522 FAX : 048-486-6521  
Mail: info@arcadiahome.jp  
http://www.arcadiahome.co.jp  
会員様用 http://www.arcadiahome.jp