

お部屋の中をゆったりゆらゆら。モビールの作り出す世界、素敵ですね。お部屋のインテリアにまだ取り入れていない方にも、これからの季節におすすめですよ。

■モビールとは

紙やプラスチック、金属板などの軽い素材を糸や棒などで吊るし、重心のバランスを取ることで、風や空気の動きによってゆらゆら揺れるインテリアです。モビールは、古くから北欧で室内装飾として用いられていましたが、アメリカの彫刻家アレクサンダー・カルダーが、芸術作品としてモビール（動く彫刻）を作成したことで、世界的に知られるようになりました。

■癒しの効果

モビール＝吊るすだけのおもちゃ、と思ってしまいがちですが、実はとても癒し効果があるのです。お部屋の中の空気の動きによって空間をゆらゆら。そのゆったりした動きを目で追うことによって、炎を見ると落ち着くというのにも似た、安心感が得られます。また、赤ちゃんの脳にも刺激を与えるといわれています。

■お部屋のアクセントに

ソファやダイニングテーブルに座った時に、目線の先に入る位置に吊るしましょう。お部屋の色、雰囲気などに調和したモビールなら、オシャレなインテリアにもなります。

■涼しそうなモビール

これからの季節に向けてイルカや魚、青と白をモチーフにした雲、貝殻とキラキラしたクラゲ、大空を羽ばたく鳥のモビールなど、涼しそう素敵ですね。ぜひお試しください。



春になり、中学・高校それぞれの入学式も無事に終わりバタバタな毎日を送っていました。子どもたちは部活にも入り、新しい環境の中で楽しそうに過ごしています。

我が家ではお弁当生活もスタート。夫と手分けしながら毎朝乗り切っていますが、これがあと6年続くと思うと…(^ω^)
お弁当を毎日作っている世のお母さんたちは本当にすごいと実感しています。

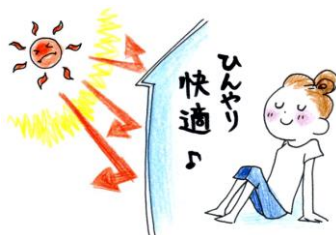
そしてこの時期のお楽しみ、山菜シーズンもやってきました！春の味覚に癒されつつ、忙しい毎日を送り切っていきたいと思えます(^v^)



夏場の暑さが厳しくなっている昨今。断熱効果がある塗料で、夏を快適に過ごしませんか？今、注目の断熱塗装をご紹介します。

◆部屋が暑くなって、困っていませんか？

夏が近づいてくると、お部屋の温度が上がってきます。実は、真夏の屋根の表面温度は50～80℃、外壁は直射日光が当たる面で35～45℃にもなっています。少しでも快適に過ごすため、家の塗装を見直してみませんか？最近では断熱効果があるものを塗装することができます。断熱塗料は、熱の伝導を抑える性質があり、屋根や外壁に塗ることにより、熱が室内に伝わりにくくなります。家の中の温度上昇を防げれば、エアコンなどの効きも良くなり、省エネで節約にも効果的です。また、熱の伝導を抑えるので、冬場も室内で暖められた空気を逃しません。



◆断熱塗料で太陽の光を反射

太陽の熱を一番受けるのは屋根です。太陽の光の中でも赤外線が熱を発生させています。断熱塗装をすることで、その赤外線を反射させ、屋根に熱が溜まっていくのを防ぎます。条件によって異なりますが、断熱塗装をしていない屋根よりも、表面温度が10～20℃ほど低くなるといわれています。室温も2～5℃程下がり、エアコンの効きも良くなります。

◆色も関係するの？

夏に黒い服を着ているととても暑く、白い服を着ると涼しいですね。塗装も一緒です。色が明るくなるほど、光を多く反射するので断熱効果があります。ただ、屋根を白い色にすると汚れなどの問題もあります。そのため、外壁の塗装で明るめの色を選ばれるのがおすすめです。

新じゃがのり塩バター

みんな！
ごはんにするよ☆

材 料 (4人前)

- ・新じゃがいも 小20コ
- ・バター 20g
- ・ベーコン 40g
- ・塩こしょう 適量
- ・青のり 適量



① 新じゃがは皮をむかずに半分くらいまで数カ所に切れ目を入れる。レンジで竹串が通るまで加熱。



② 弱火のフライパンに千切りしたベーコンとバターを入れ、バターが溶けたら新じゃがを加え、皮がパリパリするまで炒める。



③ 塩こしょうで味を整え、最後に青のりを振ったらできあがり。