

# テライ通信



## 新しい生活様式

「黙食(もくしょく)」  
近頃マスコミなどでよく目にする言葉です。そういえば先日昼食に立ち寄った個人経営のラーメン屋さんにも次のような貼り紙がしてありました。

「店内では食べる時以外マスク着用、大声での会話はご遠慮下さい。」  
「というような内容だったと記憶していません。店入口に消毒液、一席飛ばし間隔の食卓上には飛沫防止のパーテーション、さらにマスクがけまで用意されています。

私のような昭和生まれは子供の頃「食事の時は静かに」男は黙つ

て、「みたいなことを言われて育つたので、まだ受け入れやすいですが、平成以降の世代にはかなり違和感があるだろうなと思います。

間もなく始まるワクチン接種に期待しながら、もうしばらくは周りの大切な人の顔を思い浮かべ、最大限の自粛生活を心がけます。  
寺居康之

## お肌乾燥してませんか？

あまり知られてませんが、パナソニックの美容家電は1937年のドライヤヤーの発売から始まり現在まで続いている歴史と実績があるんです。冬と言えば「乾燥」そこにマスク着用による肌トラブルが重なってお悩みの方も多いのではない

## 泡のチカラがすごいんです

泡のチカラでトイレ掃除が月1回に！  
温水洗浄便座「AWMシリーズ」は「泡コート」搭載！

①便器面コート。  
便器の内面を泡の膜



でしようか？  
そんな時は「スチーマーナノケア」で肌のうるおいを与え、素肌力をアップさせましょう！  
新発売のEH-SA

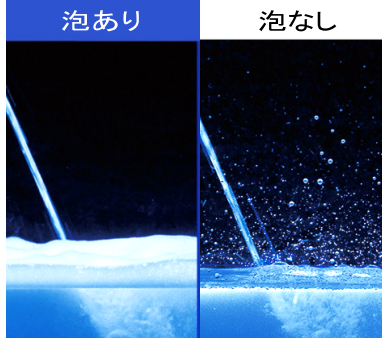


②水面コート。  
でしつかりコーティングして汚れが落ちやすい！



泡を維持して、水位線部に輪じみをつき  
OBは史上初、化粧水ミスト搭載。温水チームと化粧水ミストのダブル保湿で角質層まで素早く浸透し、お肌がモチモチになりますよ！  
専用の化粧水は不用で、普段お使いの化粧水でケアできます。  
寺居かおり

③ハネ抑制(男性立ち小便を想定した機能です。)



泡がないと、便器内だけでなく外にまでハネますが、泡が受け止めるので飛びハネにくくなります。  
泡の素は、台所用洗剤。本体の袖部にある洗剤タンクに、市販の台所用中性洗剤を入れるだけ。1回の補充で約900回、泡コートでき

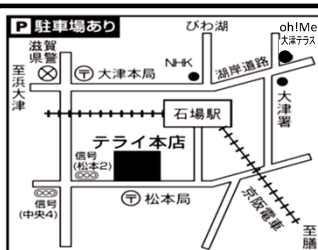
ます。  
横江晴奈

Panasonic さわやか♥ライフ

# テライ

TERAIDENKI 本店

大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532  
FAX 524-3934



当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。スタッフ皆でせっせと更新中！

大津 テライ で、検索

<http://www.teraidenki.com/>

ホームページはこちら



# 暮らしの お役立ち情報

2021

2

## 暮らしのヒント 手書きでメッセージを

年賀状や暑中見舞い、引越しのお知らせなど多くの方に送るハガキは、パソコンで作成、プリントするのが手軽ですが、バースデープレゼントやご入学のお祝いなどには、手書きのメッセージカードを添えたいですね。「手書き文字はちょっと苦手」と言われる方もおられますが、最近ではカラフルな水彩ペンやボールペン感覚で使える万年筆、色数が豊富な色鉛筆など多彩な画材も市販されています。手書きのあたたかなメッセージカードを楽しく作ってみませんか。

筆ペン  
水彩ペン  
カラーペン  
カラーマーカー  
色鉛筆  
万年筆

## 暮らしのヒント ほっこり…温泉に入る動物

寒い冬に温泉に入る動物と言えば、地獄谷野猿公園のサルや伊豆シャボテン動物公園のカピバラが有名ですね。あたたかな温泉に入って、ほっこりとする姿は、見るものの心まであたためてくれるようです。特に地獄谷野猿公園のサルは野生のサルですから、とても珍しく、海外でも話題になっているそうです。気軽にサルたちを見ることができるようライブカメラやインスタグラムで動画や静止画も発信されていますから、一度ご覧になってはいかがでしょうか。



## 快眠で爽やかに目覚めよう！

春眠暁を覚えずという言葉の通り、まったりとしたひと時も良いですが、目覚めはやはり爽やかでありたいものです。自分に合った最適な睡眠を心がけて元気な1日をはじめましょう。

### 快適なパジャマ

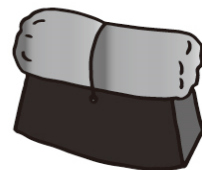
パジャマの語源は、ペルシャ語あるいはヒンディー語の「パエ・ジャマ」に由来するとされており、パエは「脚」、ジャマは「衣服」を意味し、ペルシャやインドで、着用されていた民族衣装としてのゆったりとしたズボン「パエ・ジャマ」が西洋に伝えられてパジャマになったと言われています。

パジャマは、就寝時にかく汗を吸収し、快適な体温調節をする役割がありますから、生地を通気性が大事です。また、寝返りなどの動きやすさも大事ですから、体への負担を軽減する軽いパジャマを選ぶのも大切なポイントではないでしょうか。

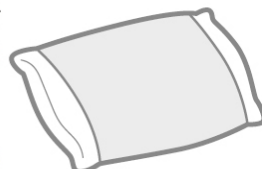


### 頭や首元を支える枕

就寝時に頭を支える役割をするものは昔からありましたが、時代劇でよく見られる江戸時代の枕は「箱枕」と呼ばれ、髪型を崩さないよう首にあてて使われたと言われていました。文明開化を経て、平らな形の枕が使われるようになったのは昭和初期頃。そして、現在では高さや硬さ、形にさまざまな工夫がされ、自分にあった枕が選べるようになりました。頭の重みを支えるだけでなく、首から肩への負担を軽減する枕で心地よい睡眠をしましょう。



箱枕



現在の一般的な枕

### 心地よく眠れる環境づくり

寝室は安心して眠るための場所ですから、ベッドまわりはナイトテーブルやテーブルスタンドぐらいを設置して、シンプルにまとめましょう。照明は白い光よりも、あたたかみのある電球色タイプを選び、間接照明などでやさしい光の環境づくりをしたいものです。また、ベッドまわりのファブリック類は、ベージュ系やグリーン系のナチュラルカラーでコーディネートすると、落ち着いた印象になります。



### 寝姿勢を支えるもの

理想的な寝姿勢とは、自然に立っている状態に近い背骨のラインを保つことだと言われています。寝具に使われているマットレスには、体にそって沈み込むように支える低反発ウレタン、反発力を生かして体を支える高反発ウレタンなどさまざまな種類があります。また、就寝時寝返りがしやすいことも快眠のための大事なポイントです。実際に寝てみないと感触はわかりませんが、自分の体に合ったマットレスを選んで質の高い睡眠をしましょう。

