

2026
AUTUMN

秋

ハマニウェルリビング

暮らしの通信

発行 ハマニウェルリビング
浜松市浜名区西中瀬 3-15-36
TEL:053-588-3090
FAX:053-588-1552
<https://hamaniwell.jp/>
E-mail:info@hamaniwell.jp

くつろぎスペース 「ヌック」を作ろう

“こもれる場所”を
作って、自分らしい
時間を過ごそう。



た状態を保ちましょう。

家の中の小さな空間「ヌック」をご存知ですか。心地いい住まい作りの新トレンドとして、最近注目されています。

こじんまりとした
居心地のよい場所

ヌックの語源はスコットランドのHeugheuek（イングル・ヌーク）。暖炉のそばの腰掛スペースに由来します。英語ではNook（ヌーク）。家の中の静かな隠れ家スペースという意味の言葉です。

ヌックは、こじんまりとした居心地のよい場所。部屋というほどの広さはなく、ドアや壁で仕切られていないオープンな空間です。部屋のコーナーや奥まった場所、間取りの一角にできたくぼみなどに設けるものですが、定義は厳密なものではありません。「ひと休みスペース」「ちょっとしたこもれるいい感じの場所」程度に捉えて、住まいに柔軟に取り入れてみましょう。

「居場所がある」ことが
安心感につながる

ヌックを作るメリットの1つに、居場所があることによる精神的な安心感があります。読書をしたり、ぼんやり過ごしたり……、いつでもそこにいけばリラックス、リフレッシュになるという心強さ。また、子どもの居場所としても優れてい

ます。個室に引きこもらずに済み、家族とのコミュニケーションが生まれます。注意点は、ちらかりやすいこと。気安い場所は、モノを一時置きするのにもちょうどいいのです。意識してすっきりとし

心地よく過ごせる小さな居場所があること。それこそがヌックの魅力。今の住まいに新たな魅力をプラスできます。



暮らしメモ

リフォームアイデア
こんなところをヌックに

最近使っていないテレワークスペース、不要なものが眠っている押入れ……、家の中のデッドスペースを有効活用してみましよう。意外なところがヌックになります。

●階段下

形が不規則で使い道の限られる場所ですが、人が1人こもる場所としてはちょうどよい小空間です。斜め天井があれば雰囲気は抜群。隠れ家のような趣が出ます。

●廊下

廊下は突き当りがデッドスペースになりやすく、また、誰も通らず無駄になっているコーナーがあったりします。もしそんな状態なら、思い切ってヌックにしてみましよう。廊下の壁面を活かしたギャラリースペースと組み合わせるのもおすすめです。

●押入れ

もともと3方を壁に囲まれ、ヌックにリフォームしやすい場所です。一般的な押入れは間口が1間、奥行半間、大人が足を伸ばしてゆったりとくつろげるサイズ感。お気に入りのクッションやマットをしつらえて居心地よいお昼寝スペースにしても。



※1間＝約182cm

秋の夜長に 至福のバスタイム 入浴剤の選び方

気温が下がり、だんだんと夜が長くなるこの季節。お風呂で心身を温め、夏の疲れを癒しましょう。バスタイムを彩る入浴剤は、香りや保湿成分、温浴効果など、気分や体調に合わせて使い分けて。今回は、入浴剤の選び方をご紹介します。

乾燥が気になりはじめる秋は、うるおいを与える保湿タイプの入浴剤が活躍します。ミルクタイプやとろみのあるタイプは、カサつき対策の心強い味方です。また、冷えを感じやすい人には、炭酸ガス系や温感タイプの入浴剤をおすすめします。じんわり体を温め、湯上がり後までぽかぽか感が続きます。

●追い炊き注意の入浴剤

硫黄・塩化ナトリウムの入っている入浴剤は、追い炊きで使われる配管が銅製の場合、傷める恐れがあります。バスソルトや温泉成分を謳う入浴剤は特に注意が必要です。必ず確かめてから使ってください。



目的別/ おすすめ入浴剤のまとめ

ぽかぽか感を楽しみたい

温浴効果を高める炭酸／重炭酸系の入浴剤を。血行が促進され、体が温まりやすくなります。

リラックスしたい

ラベンダー、カモミールなど、ハーブ系の入浴剤がおすすめ。やさしい香りが疲れた脳を休息モードに。



季節を感じたい

秋を感じる香りで情緒豊かに。定番のキンモクセイ、ヒノキや白檀などウッディ系も静かな秋の夜長にぴったり。

保湿・美容効果に期待

夏の紫外線ダメージをミルク・オイル系の入浴剤でしっとりケア。



暮らしのレシピ

秋の味覚の作り置き スープベース&コンポート

今が旬の食材をお安く手に入れて、まとめて調理。
おいしい・お得・家事が楽になる、一石三鳥のアイデアを実践しましょう。



かぼちゃのスープベース

▼材料(4人分)

かぼちゃ……400g 玉ねぎ……小1個
バター……20g 塩……小さじ1
固形ブイヨン……1個 水……1カップ

【下準備】かぼちゃはわたと皮を除き、2cm角にカット。玉ねぎはスライス。

①鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらかぼちゃを加えてさらに炒める。

②①に水と塩、固形ブイヨンを加えてよく混ぜ、蓋をして弱火で煮詰める。

③かぼちゃが煮崩れたら火から下ろし、粗熱がとれたらブレンダーなどで攪拌する。

④小分けにして冷凍庫へ。

【いただく時は】牛乳や豆乳でお好みの濃さにのぼして温め、塩こしょうで味を調える。

いちじくのコンポート

▼材料

いちじく……10個
赤ワイン……300cc
グラニュー糖……150g
水……1カップ
レモン果汁……1個分

【下準備】いちじくは全体をよく洗い、ヘタなどの汚れた部分を切り落とす。

①鍋に赤ワイン、グラニュー糖、水を入れて沸騰させる。

②いったん火を止め、いちじくとレモン果汁を加える。クッキングシートやアルミホイルで落し蓋を作り、かぶせたら中火で約10分煮る。

③火から下ろし、粗熱がとれたら煮沸済みの保存容器などに移す。

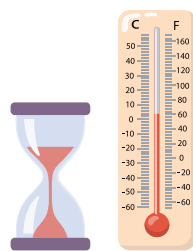
【ヒント】白ワインでもおいしく作れます。

暮らしのヒント

●体にいい入浴方法とは

疲れをリセットして、心身を整えよう

入浴時の体への負担を減らし、リラックス効果を高めましょう。次の3つのポイントを意識してください。①お湯の温度はぬるめ(40℃程度)、②入浴時間は10～20分程度にして体への負担を減らす、③コップ1杯の水を飲んで脱水を防ぐ。少しの心がけですが大切なこと。習慣として身につけましょう。



暮らしのワンポイント

脱衣場・洗面所の暖房計画を

寒くなる前に。快適さと健康の両面から考えよう

冬の脱衣場・洗面所を暖めることは、急激な温度変化によるヒートショック対策として重要です。暖房により入浴後のぽかぽか感を保ちやすく、湯冷めも防げます。さらに朝は身支度のストレスも軽減できるなど、うれしい効果がたくさん。しかし、現時点では国内で暖房設備を設置している家庭は少数派だとか。今年こそ、寒さが本格化する前にぜひご検討を。