

2023

10

## 今月の豆知識

ハロウィンに飾るランタンは、元のジャック・オー・ランタンの民話ではカボチャではなくカブでした。アメリカにハロウィンが伝来した際にカボチャの収穫期だったためカボチャになったそうです。

# 家づくりワンダブル!



## 夏の汚れを落としてスッキリ

こんにちは家づくりナイスホームズの久保です！ 9月、10月は秋の行楽シーズンといわれ、家族でお出かけする方も多いと思います。住まいを数日間空けるご家庭もあるかもしれません。

そこで心配なのが、侵入盗、いわゆる空き巣です。ピッキングやサムターンまわしなどといったテクニックを使って住宅に侵入する空き巣は、件数こそ年々減少していますが、それでも毎年全国で10万件余りの被害が報告されています。

物質的な被害はもちろんですが、精神的なダメージも受けますから、自宅を空ける際には空き巣対策を心がけましょう。この機会に自宅の防犯対策を今一度見直してください。

### 空き巣に狙われやすい家とは

まず、自宅がどのくらい「侵入されやすいか」ということをチェックしてみてください。

泥棒は、「人から見られていないか」ということを気にします。侵入しようとする窓や玄関が、外から見とがめられ

やすい場所にあると、侵入を諦めることがあるのです。

たとえば、あなたの家には、「しばらく前に立っていても人目につかない窓」がありませんか？ もし心当たりがあれば、対策を講じましょう。

### 空き巣を防ぐ3つのポイント

空き巣に狙われないようにする3つのポイントがあります。

1つ目は「見通しの確保」です。窓などは道路からの視線が届くようにしておき、侵入を防ぎます。

2つ目は「接近の制御」です。プライベートエリアであるということを明確にして、立ち入りにくくします。庭側に回り込む通路に扉を付けるなどの対策が考えられます。

そして、3つ目は「被害対象物の強化」です。見通しを確保できない窓などには、雨戸やシャッターを付ける、または防犯ガラスにすることで、窓を破ることを困難にします。

### 外灯や

### 最新式インターホンの導入を

対策としては、外灯の設置や最新のインターホンも有効です。

人を感じると照明が点灯するセンサー付き外灯を、家の側面(玄関から庭に回り込む路地部分など)に付けておくと、威嚇効果を発揮します。LED化も進んでいますので、消費電力は大幅に減少し、センサーを組み合わせることで、夜と昼の自動点灯・消灯も可能です。

また、昨今のインターホンは、カメラや記憶装置が向上し、性能が格段にアップしています。約170度の角度でインターホン前にいる人をとらえ、24時間カラー録画なども可能です。

もしすでに照明やインターホンがある家でも、最新のものに交換するだけで、防犯力は大きく向上します。

さらに、足音が高く響く「砂利」などを敷いておけば、さらに安心です。

これらの対策を組み合わせれば、空き巣に対する“抑止力”になるでしょう。

このように、見通しを良くして、立ち入りにくくし、雨戸やシャッターを付けることで、人目につかない窓や逃走経路を確保しようとする空き巣を防ぎましょう。

あらかじめ、最新の防犯設備をそろえることで、空き巣の侵入行為の抑止力となることを覚えておきましょう。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

## 今や日本のカルチャーを代表する「ANIME」

海外で「日本の良いところ」を聞くと、どのような答えが返ってくるでしょうか。「美しい四季」、「真面目でルールを守る日本人」、「トイレまで清潔な町」といったものでしょうか。しかし最近では、そこに「素晴らしい日本の ANIME (アニメ)」という答えが入ることが多いようです。

### 海外を惹きつける日本のアニメ

テレビなどでもよく取り上げられていますが、私たち日本人がハリウッドスターに憧れたりするのと同じように、海外の人々の中にも、ジャパニーズアニメにどっぷりハマっている人が増えているのです。以前は日本文化に興味を持つ一部のファンだけでしたが、最近では多くの人による日本のアニメ熱が高まり、日本のファンとあまり変わらないほどになっているようです。

日本のアニメの人気の理由は、子

どもだけでなく大人も楽しめる映像としてのクオリティの高さ、そして多様なジャンルです。海外のアニメはあくまでも子ども向けで、夢物語のファンタジーがメインですが、日本のアニメは、現実社会を反映した複雑な設定や、勧善懲悪ではないナイーブなストーリーで、大人をも唸らせます。

日本のアニメが大きく発展したのは戦後です。「鉄腕アトム」などが子どもたちを夢中にさせ、90年代になると、スタジオジブリや「美少女戦士セーラームーン」などが流行。その後も「ドラゴンボール」「ワンピース」「NARUTO」、最近では「鬼滅の刃」など、アニメは常に私たちのカルチャーの核であり続けてきました。その盛り上がりがついに海外にまで広がっているのです。

### リスペクトされるカルチャー

グローバルを意識して作られている海外の劇場版アニメーションに比べ

ると、日本のアニメの予算は決して高いとは言えません。それでも細部までこだわり抜いた日本人の丁寧な仕事ぶりも、海外のファンにとっては驚異的に見えるようです。

アニメのおかげで、日本を訪れたり、日本語を学ぶために留学に来たりする学生も多いそうです。従来のような「歴史と文化」だけではなく、私たちが慣れ親しんできたカルチャーに海外の方が親しんでくれるのはうれしいことです。

そんな中で、いまだにアニメや漫画を「くだらないもの」と軽んじている人も、まだ日本にはいると思います。まずは、私たち自身がアニメカルチャーの価値を見直し、オープンマインドになるべきかもしれません。

## 季節のワンポイントガーデニング

### 秋のバラに出遅れた方は



#### 春の準備を

10月中頃は秋バラのシーズンですが、それを満喫するためには、春から初夏にお手入れをしっかりとすることが必須です。「今年はやりそびれた！」と悔しい思いをする人もいるかもしれませんね。そんな方のための、バラの挿し木で次の春を楽しみに待つガーデニングをご紹介します。

#### バラの挿し木の手順

バラの挿し木は気温が20~30℃程度の9月中旬から10月にかけてがベスト。発根までには1カ月半から2カ月ほどかかりますので、11月の下旬には根が付くと考えてください。

挿し木として使う枝の選び方も重要です。今年伸びたもので、5枚葉を2

個つけた枝を5~10cm程度にカットしましょう。枝のトゲは付けたままで、切り口を30分から1時間ほど水に漬けます。このとき、枝の上下を間違えると芽が出ませんので気をつけてください。その後、切り口に発根促進剤を付け、先端の葉っぱを2~3枚残して落とします。枝の切り口を斜めにカットしたら土に斜めに挿し、周囲の土をならして安定させます。

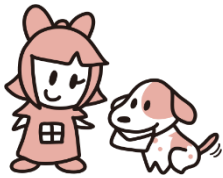
#### 水分補給の注意

挿し木を終えたら、雨が当たらない日陰に置いておきましょう。プランターの受け皿に水を入れ、水が減ったら足してください。土が常に湿った状態に保つのがポイント。暑い日は葉から水分が蒸発するため、霧吹きなどで水分補給を。受け皿の水は腐つ

たりカビが生えると、バラにも影響してしまうので、清潔に保ってください。

バラを増やすとガーデンがぱっと華やかになります。美しいガーデンを目指し、秋の挿し木にチャレンジしてください。





## 人生を豊かにすることは

「人間怒りがなくなったらおしまいだよ。  
そしてそこから悲しみを知るんだ。」

——長渕剛(シンガーソングライター)

### 挫折に隠れた「強い男」の素顔

「強い」、「我が道を行く人」、「破天荒」、「芯がある」といった勇ましいイメージの長渕剛さんですが、デビュー当初はまったく違いました。歌も繊細で切なく、求められるイメージとの差に苦しんでいた時期もあったそう。それでもヒットを生んで少々傲慢だった若かりし頃の彼は、まるでバチが当たったかのように体調を崩したり、バンドとの不和が表面化したり、周囲の人に裏切られたりと不運が重なり、もう歌を辞めようと思ったこともあったそうです。そうした経験が、いつでも前を向いてガンガン進んでいく、男の中の男に変えたのかもしれない。

### 怒りはみっともないものではない

現在 67 歳になっても彼はなお進化し続けています。傷つけられた過去があるからこそ、「強くなりたい」と思えるし、その弱さも認めて歌にし、世に発信して自分を表現しています。

そんなまっすぐで素直な長渕さんの言葉が、上に掲げたものです。

世の人々は、とかく感情を隠しがちなのです。とくに「怒り」はみっともないもののように思われがちです。そこで、怒っている自分に蓋をして、なかったことにしてしまう人が多いのではないのでしょうか。

### 怒りを認めて強くなる

しかし人間、喜怒哀楽の感情を持

つからこそ生きていけるものです。一つ一つの感情は、あなたに必要だから生まれたものです。怒りや悲しみがあるから、喜びや幸せにも気づけるのですから。怒りや悲しみも、自分の大切な感情として、丁寧に味わうべきなのです。

怒りがあるから立ち上げられる。怒りから目をそらさず、それを認めることで、悲しみにも気づける。やがて人に優しくなれる強さが身についていく。そんなことを彼の生き方は証明しているように思えます。

あなたも自分の中の思いを見つめ直してみてもいいでしょう。

## 暮らしの知恵袋

# 衣替えでもクリーニング代を節約する方法

### 衣替えは意外とお金がかかりますよね

そろそろ薄寒い日も増え、衣替えすべきか迷う頃ですね。冬物を出してしまうと、夏物を片付けなければならないのでひと苦労ですね。服をしまいこむとき、食べ物や汗などで汚れたまままだシミになってしまいますが、クリーニングに出すと出費がかさんでしまいますね。そこで今回は自宅でできるクリーニング法を紹介しましょう。

### ドライクリーニングの服の自宅洗濯にチャレンジ

普段あまり着ない服は家で洗濯すると縮んだり型崩れしてしまわないか心配になりますね。ポイントを押さえれば、自宅でもドライクリーニングマークの服を洗濯できるのです。

まず洗濯タグをチェックしてください。ドライクリーニングのマークが付いていても、「水洗いマーク」があれば問題ありません。また、「水洗不可」「ド

ライクリーニング」の衣類でも、ウールやアンゴラ、レーヨン、レース、麻、ポリエステルなどの素材であれば自宅でクリーニング可能です。

洗剤は「おしゃれ着洗い」を選びましょう。洗濯機に「ドライ」や「お家クリーニング」などのコースがあれば洗濯機でも洗えます。

衣類をサイズに合ったネットに入れ、ファスナーやボタンも閉めておくと、型崩れしにくくなります。襟や袖が表に来るように畳むと、汚れが落ちやすくなります。

洗剤容器に記載されている量の洗剤を洗濯機に入れ、適正な洗濯コースを設定して洗いましょう。

洗濯が終わったらすぐに取り出し、形を整えて「平干し」をします。タンスの中でカビなどが発生しないよう、しっかりと乾燥させてから収納してくだ

さいね。

### ただし無理はしないように

型崩れしやすいスーツやドレス、失敗したくない衣類は、無理をせずクリーニング店に任せたほうが安心です。

クリーニングに出さず、自宅で洗濯できれば大幅な節約になります。素材をしっかりと見きわめ、上手にクリーニングしてお財布に優しい衣替えをしてください。



# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

### スイッチやコンセントの賢い 選び方

家ができてからコンセントやスイッチの位置に不満を感じる人は意外と多いです。生活をイメージしながら図面とにらめっこしてください。

新築やリフォームをするときには、スイッチやコンセントの配線器具も、機能的でオシャレなものにしたい人が多いでしょう。実は、家事の効率はスイッチやコンセントで左右されることをご存じでしょうか。

#### コンセントはいくつ必要？

ひと部屋におけるコンセントの数の目安は、2畳あたり1か所(2口以上)です。部屋の対角線上に分散させて取り付けると、コードが部屋を横切らずに家電製品を使用できるでしょう。

コンセントの数が少ないために延長コードを使わざるを得なくなると、配線の過負荷によってトラブルを引き起こしやすくなります。必要最低限のコンセントを確保することは大切なのです。

#### コンセントの位置・高さ

コンセントの位置は、ライフスタイルだけでなく、防火対策にも関係します。家具の裏などにコンセントが隠れてしまうと、ホコリがたまりやすくなり、それが湿気を吸収して発熱・発火する「トラッキング火災」の原因になります。

家電製品を快適に使うためには、コンセントの高さにも注意を払いたいところです。毎日使う掃除機などのコードを低い位置のコンセントに指さなければならぬと、姿勢が悪くなり、腰痛もちになってしまうかもしれません。

コンセントを少し高め(40~45cm)に設置すると、腰を深くかがめずにラクにコードを抜き差しできるようになります。

「時間に余裕ができたなら、手の込んだ料理に挑戦したい」と思う人も多いですが、そんなときにもコンセントの位置は重要です。複数の調理器具を無理なく使いこなすために、キッチンには壁だけでなく手元にもコンセントを設けてみましょう。ハンドミキサーやジューサーなども、キッチンカウンターに置いて便利に使えるので便利です。

#### 取り外せたり非接触で 使えたりするスイッチが便利

次はスイッチです。スイッチは形状が重要で、指先で押しやすいもののほうが使い勝手が良くなります。

また壁に固定されているスイッチが一般的ですが、最近では取り外しができる製品もあります。壁から外してリモコンとして使えるスイッチなら、たとえばベッドから照明を操作できて便利です。

家に帰ったらまず手洗いをする習慣を徹底しているという家でも、その前に玄関のスイッチを触っていることを意外と見逃していたりしますが、そんなときは人を検知して自動でON/OFFしてくれる照明が便利です。暗が

りでスイッチを探す必要がなくなり、あちこち触らずに洗面所にたどり着けます。

壁のスイッチは110~120cmの高さに取り付けるのが普通ですが、お住まいの人がシニアなら、少し低めの90~100cmの高さにすると、負担が軽減されます。もしくはスイッチの周りに手すりを取り付けるのもいいでしょう。

#### 配線計画はよく練って

スイッチやコンセントなどは一度設置してしまうと簡単には位置を変えたり追加したりできません。日頃から家電製品の使用でストレスを感じている人なら、新築やリフォームは配線見直しの絶好のチャンスです。ぜひ工務店へ相談してみましょう。

新築やリフォームの計画前に一度モデルハウスや展示場などに行って見てみるのもいいですね。



## 環境に優しく便利な重曹

重曹は、自然で環境に優しく、さまざまな掃除で活躍する洗剤です。今回は重曹を使った掃除について紹介しましょう。

### 重曹が汚れを落とす理由

重曹には微細な粒子が含まれているため、これが物理的な研磨剤としての作用をもたらします。表面の汚れやこびりついた物質をこすり落とす効果があるのはこの粒子のおかげです。

また重曹はアルカリ性物質なので、酸性の汚れや油脂を中和して取り除きます。

さらに重曹は湿気を吸収する性質もあるため、湿った汚れやシミを乾燥させ、取り除きやすくしてくれます。除

菌効果もあるため、酢やレモン汁などの酸性物質と組み合わせて使用すると、より効果的です。

ただし重曹が適していない場合もあります。たとえば柔らかな素材や特定の表面には向いていません。使用する前に取り扱い方法や素材に関する情報を確認してください。

### 重曹を使った汚れの落とし方

軽い汚れなら少量の重曹を湿ったスポンジに取り、シンクやカウンターをこすると、こびりついた汚れや油脂を効果的に落とせます。その後、水で洗い流して乾かします。

オーブンや換気扇などのひどい油汚れには、「重曹ペースト」が効きま



す。これは重曹に少量の水を加え、ペースト状になるように混ぜたものです。このペーストを汚れの部分に塗り、数時間放置して、その後スポンジや布でこすると、汚れが簡単に取れます。これも最後は、水で拭き取って乾かしてください。

このように重曹はさまざまな掃除に使うことができます。天然のミネラルである重曹は化学的な洗剤に比べて環境への負荷も低く、下水道に流しても安全です。便利で手軽、そして安全な掃除アイテムを利用してみましょう。

## ペット110番

### 大切なペットを守る制度のこと

お散歩中にリードが外れて走り出してしまったり、窓から脱走してしまったりして、ペットが迷子になってしまったことはありませんか？ とても不安な思いになってしまいますが、今は、そんなときに飼い主とペットを結び付けてくれる仕組みがあります。そう、マイクロチップです。

### マイクロチップ情報登録とは

令和4年6月1日に「犬と猫のマイクロチップ情報登録」制度が開始されました。この制度は、ブリーダーやペットショップなどで販売されるワンちゃんや猫ちゃんにマイクロチップを装着することが義務化されたものです。さらに、ワンちゃんや猫ちゃんを家族として迎えた飼い主さんの情報もマイクロチップに登録されます。このため飼い主が変わるなど情報が変わるときには届出が必要です。

このマイクロチップがあるおかげで、大切なペットが迷子になってしまっても、マイクロチップの番号を読み取ることで飼い主さんが見つかりやすくなるというメリットがあります。マイクロチップによって、ペットと飼い主さんがしっかりとつながっているのです。

### 装着していないペットの場合

ただし、この制度が始まる前に迎えたペットには、マイクロチップが装着されていることは少ないでしょう。たとえば知人から譲り受けた子や、保護されたペットなどの場合も、マイクロチップが装着されていないケースが多いと思います。そういった場合には、義務ではありませんが、獣医師に装着してもらうことが推奨されています。

マイクロチップはペットの体内に埋め込むものですから、獣医師の処置

が必要です。装着した後に獣医師から「マイクロチップ装着証明書」を受け取り、その後、飼い主の情報を登録すると「登録証明書」が発行されます。

体内に埋め込むというちょっと怖いと思ってしまうかもしれませんが、ペットを守ってくれる合理的な方法ではないでしょうか。

マイクロチップは、災害時にペットと離ればなれになってしまったときにも役に立ちます。早く飼い主さんの元に戻りたいペットを安心させるためにも、正しく活用することをおすすめします。



# ヘルシーヨーグルト+簡単ジャム レアチーズケーキ

## POINT

水切りヨーグルトで作る簡単デザート  
一晩水切りすると濃厚に仕上がります♪

## 材料

無糖ヨーグルト…400g  
粉ゼラチン…5g  
グラハムビスケット…12枚  
グラノーラ…1/2カップ  
ココナッツオイル…50g  
豆乳…150ml  
はちみつ…20g

[簡単ジャムの材料]  
冷凍ブルーベリー…100g  
はちみつ…大さじ1  
レモン汁…小さじ1



ポウルにザルを乗せ、キッチンペーパーを敷いた上に無糖ヨーグルトを入れ、冷蔵庫で6時間置いて水切りしておく。



※粉ゼラチンは大さじ1の水でふやかして10分程置き、80℃のお湯大さじ1を加え溶かす。



グラハムビスケットをビニール袋に入れ、めん棒などで粗めに砕く。

グラノーラとココナッツオイルを入れ、よく混ぜる。ケーキ型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。



豆乳とはちみつを混ぜ、ゼラチンを入れてよく混ぜる。混ぜたら、ポウルにヨーグルトを入れた中に、少しづつ加え混ぜる。



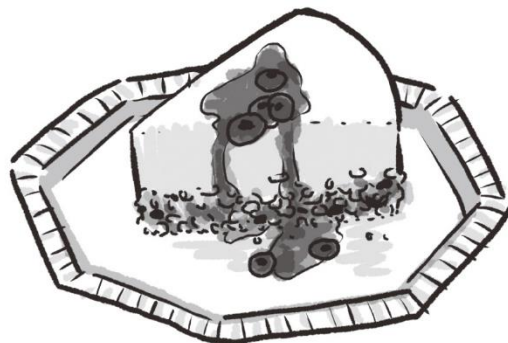
②に③を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

[簡単ジャムの材料]を耐熱容器に入れ、600Wのレンジで2分加熱する。お好みでケーキに添えて。

ヨーグルトから出た水分は、料理や飲み物、お菓子作りなどに使える!



こちらのレシピで使うのはちみつは砂糖などで代用できます。はちみつを使う場合は、1歳未満(乳幼児)のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください。



ご存じですか、お台所のひと工夫

## 肉料理を冷凍保存するのは加熱前？ 加熱後？



夕飯の支度をするのが遅くなってしまったときなど、下ごしらえ済みのお肉料理があると便利ですよ。下味をつけて冷凍しておけば日持ちするし、時短調理ができます。ただ、料理を冷凍するのは加熱する前か、加熱した後か、どちらがいいのでしょうか？

### 餃子・唐揚げ・生姜焼きの場合

まず餃子や唐揚げ、生姜焼きは、下味を付けて、加熱する前に冷凍するのがおすすめです。

唐揚げは揚げてから保存すると衣がベチャツとして残念な食感になりがち。トースターで表面だけカリッと仕上げることができですが、加熱のしすぎで硬くなってしまいます。餃子はできたてのパリッとした感じやジューシ

ーさを楽しみたいので、食べる直前に焼きましょう。生姜焼きは下味を付けて冷凍すると味が染み込みやすくなります。

### ハンバーグ・シューマイの場合

ハンバーグやシューマイは、加熱後に冷凍しましょう。

生で冷凍すると、加熱する際に十分に火を通さなければならず、肉汁が出てお肉が硬くなってしまいます。シューマイは形が崩れたり皮が剥がれたりしがちです。

### それぞれの冷凍のコツ

加熱前に冷凍する料理はうま味を閉じ込めてパサつきを防ぐやり方で調理したものがいいでしょう。

一方、加熱した後の肉料理を上手に冷凍するコツは、「よく加熱すること」「粗熱をとること」「フリーザーバックに小分けにし、空気を抜いてから冷凍保存すること」です。冷凍するまでの時間が短いほど霜が付きにくくなり、空気に触れる時間も短くなるので、酸化を最小限に抑えることができます。小分けにし、金属トレイを利用して素早く冷凍しましょう。

ポイントを抑えて冷凍すればおいしさをキープしたまま長期保存できます。ハンバーグなどのひき肉料理は加熱後に冷凍、食感を大切にしたい唐揚げなどは冷凍後に加熱する、と覚えておきましょう。調理方法によって使い分けてみてください。

## めざせ！お買い物の達人

### 「つもり貯金」で上手に貯めよう

「つもり貯金」というものをご存じでしょうか。お金を使った「つもり」で、その金額を貯金することです。たとえばお出かけの際には飲み物をタンブラーに入れて持ち歩き、自動販売機で「買ったつもり」で、飲み物代を貯金する、という案配です。

目的地のいくつか手前のバス停で降り、差額分のバス代を「乗ったつもり」で貯金するというのもいいでしょう。「つもり貯金」はエコで健康的な効果をもたらすことも多いので、一石二鳥です。

### いろいろなパターンの「つもり」があります

お得に購入する、というパターンの「つもり貯金」もあります。たとえばお目当てのパンが売り切れだったので、それより少し安いおにぎりを買ったり、毎月買っているお米がセール中で安くなっていたりしたときに、その差額

分を「買ったつもり」で貯金するわけです。もともと支払おうと思っていた金額ですから、貯金に回しても抵抗が少ないはずですよ。

返ってきたお金をなかったものとする、というパターンもあります。友達と割勘して返ってきたお金、立て替えて払った分が清算で戻ってきたお金。これらも、一度支払っているの、その時点で「買ったつもり」と考えやすいでしょう。

### つもり貯金を長続きさせるコツ

このように「つもり貯金」の種は、身の回りにたくさんあるので、簡単に始めることができます。ただ、長続きしないことも多いのが「つもり貯金」のデメリットです。なぜかという、それは目標が定まっていないからです。貯金というものは目標に向けて意識して行るのが普通なので、やみくもに貯金してもあまりモチベーションは上

がりません。

そこで、「つもり貯金」を始めるなら、手の届く範囲で目標設定してみましょ。目標を高くしすぎるとなかなか達成できずに挫折しがちですよ。

ストレスをためずに楽しく続けることが貯金のコツです。小さな金額でもコツコツと貯金することを習慣化すれば、意識せずに自然と「貯める」行動をとれるようになります。期待しすぎず、のんびりと構えて少額から始めてみましょう。

最近はキャッシュレス化が進んでいるので小銭が出ないことも多いですね。そんな場合は「ポイント」を貯金してみましょう。ご自身に合った方法でぜひ貯金を始めてみてください。



## 「勉強しなさい」の声かけは必要？

### <相談>

何度言っても勉強する気配がなく、宿題もせずに終わります。毎日同じことを言われるので嫌気が差してしまうようです。自分から進んで勉強するようになる方法がありますか？

(あるぴの・40歳)

### これから長く続く悩みです

子どもが勉強してくれないという悩みは、いつまで続くのかと途方に暮れるかもしれませんね。これは子ども自身が「勉強しないといけない」「学びが面白い」と自覚するまで続く悩みです。コツをおさえた正しい声かけで導き、少しずつ机に向かう機会を増やしていきましょう。

### 子どもが勉強しない理由

子どもはなぜ勉強してくれないのでしょうか？ その理由は、ズバリ楽しくないからです。もしかしたら理解が追いつかず、授業に集中できていないのかもしれませんが。漢字や算数の公式もゲーム感覚で楽しく学べる方法を取り入れてみてはどうでしょうか。

また、集中できる環境にないと学習に取り組みません。他のものに手が伸びて、つい遊んでしまうのです。勉強スペースを確保し、周りの空間を整えてみましょう。

### 勉強する習慣を身につけさせよう

命令口調でしなさいと言われても、やる気が起こるところか、無理やりさせられて苦痛なだけです。むしろ「今

やろうと思っていたのに」と反発されてしまうかも。お子さんが疲れている日もありますから、状況を見て前向きに始められるような声かけをしてください。

自ら学習する力をつけるには、10分でもいいので、時間を決めて毎日勉強する習慣をつけること。コツコツと続けることで学習能力が身につきます。隣に座って見守り、学習する時間を作ってみましょう。学校でどう教わったかを聞き、一緒に解いてみるといいですよ。

できなかった問題にばかり注目するのではなく、できた問題は今までの努力の証だと思って、頑張りを褒めてあげてくださいね。

## 新米パパのための育児アドバイス

### 育児休業で家族の時間を作ろう

令和4年10月から、出生時育児休業、通称「産後パパ育休」という制度が始まりました。子の出生から8週までの間に、最長4週間を2回に分割して休むことができるものです。休業中に制限内で就業することもできるなど、従来の育休と比べて、パパが休みやすいように改正されていることがこの制度の特徴です。

この制度のおかげでパパの育休取得率は少し上がっていますが、育休はハードルが高いと感じるパパもまだまだ多いのが現状ですね。

### 給付金で貯金を守ろう

育休中の給付金は6ヶ月まで67%、その後は50%が支給されます。社会保険料が免除されますが、基本的に

は給付金の範囲内で生活費を捻出することになるので、出産前から少しずつベビー用品を揃えておくといでしょう。産後は趣味や旅行に費やす時間がなくなるため、娯楽費は自然に減ります。上手に節約してやりくりすれば、貯金を崩さずに生活できるでしょう。

育休の最大のメリットは、子どもと接する時間が増えることです。赤ちゃんの成長はめまぐるしいので、育休を利用して日々の成長をゆっくり見守ってください。

### ママと頑張る気持ちを作る

家事、育児が生活のメインになると、思いのほか大変なものだということに気づかされます。そうした気持ちをマ

マと共有して、一緒に頑張ろうという前向きな気持ちになってください。

育休を取得することは、「産後クライシス」の回避にもつながります。産後クライシスとは、出産を機に夫に対する妻の愛情が冷めてしまうものです。統計的には、パパが家事育児に協力的になるほど夫婦関係は回復していきます。職場復帰した後も育児と仕事をうまく両立させることができるようになり、子育てがひと段落した後に仲良く老後を過ごせるようにしましょう。

育休制度について知り、上手に活用してみてください。



## 整理整頓の達人

# 収納スペースをフル回転させる「衣替え」

6月と10月は季節ごとの衣替えを行う季節です。今回は衣替えのコツをいくつかご紹介しましょう。

## 服の整理とクリーニング

まずは、服を整理して選別することから始めましょう。季節に応じた衣服を見直し、着ない、合わない、傷んでいるものを除きます。使わない服はどこかに寄付したり人にあげたり、処分したりといったことを検討してください。

クリーニングが必要な服は、洗濯するか、クリーニングに出しましょう。特に汚れや臭いがついているものは、保管する前にきれいにしておかないとシミなどの原因になります。

## 収納の仕方にも気を配ろう

衣替えをする際には、収納スペースの活用が鍵になります。服を保管するクローゼットや引き出しは整理し、清潔な状態にしておきましょう。必要なら収納ボックスや真空圧縮袋なども使って、服をコンパクトに収納するのもいいでしょう。

長期間保管する服は適切に管理する必要があります。洗濯済み、かつ完全に乾いた状態の服をしまう際には、防虫剤や除湿剤も入れることをお忘れなく。

通気性や保管場所の温度管理などにも気を配って管理・保管しましょう。



## ちょっとした工夫もしてみよう

衣替えの方法には好みもありますので、自分に合った方法を見つけてください。

たとえば、どの季節にどの衣類を保管したかを記録しておくとのちのち便利です。スマホで写真を撮り、保管した衣服やアクセサリーの一覧を作成しておけば、必要になったときに素早く見つけられて便利です。

収納スペースを有効活用するためにも、衣替えは必須の行事と言えます。

## 体験談・あなたならどうする？

# 親友の晴れ姿に涙

今回は 30 歳男性・営業職 Tさんの体験談です

## 野球という親友との絆

親友Yに初めて会ったのは高校の野球部。入学前から野球部の練習を見学した僕は、そこでYに出会いました。僕はピッチャー、Yはショートでキャプテン。いつも頼りになる奴でした。

卒業後は別々の道に進んだものの、社会人になって数年後、不思議な縁で僕はYのいる会社に転職することに。そして会社有志の軟式野球チームでまたプレーすることになったのです。

昔も今も変わらずにいられることを喜び、僕を可愛がってくれるYのお姉

さんとも家族のようになって、日々を過ごしました。

## ドライなはずの自分の目から涙が

そんな親友がついに結婚することになって、式に呼ばれました。僕はあまり感情を表に出さないタイプで、挙式に参列したときには、ただただ幸せな気持ちでいました。

ところが披露宴が始まり、高校時代をはじめ見覚えのあるスライドが上映されたあたりから、だんだん雲行きが怪しくなりました。そして——Yが入場した瞬間に大粒の涙があふれ、止まらなくなってしまったのです。周囲が驚き、Yのお姉さんが心配するほど泣きました。その会場で一番泣いていたかもしれせん。Yとの思い出が

それだけ鮮明に蘇ってきたのです。

これからは奥さんを守る立派な男として歩いていく彼を親友として誇りに思います。彼に出会えて僕は本当に幸せでした。どんなときも家族のように励まし合い、見守り合ってくれたから。次は、僕の番です。

あなたにも心から大切な親友がいますか？ その人の晴れ姿を見て、涙を我慢できますか？



## 季節の変わり目は乾燥肌に要注意

### 乾燥が気になる季節に

秋晴れの心地よい季節ですが、季節の変わり目にはお肌の乾燥に気をつけておきたいものです。冬に肌がカサついてしまうのは空気が乾燥しているため。肌表面から水分が奪われ、潤いが失われているのです。放置するとかゆみや皮膚の炎症を引き起こし、肌トラブルの元になります。ということで今回は肌の乾燥防止策を紹介します。

### 乾燥がなぜいけないのか

気温が下がると皮脂分泌の減少にともない、肌のバリア機能が低下します。そのため肌から水分が逃げやすい状態になってしまいます。また乾燥による水分不足で新陳代謝が悪くな

ると、肌のターンオーバーが乱れます。古い細胞が蓄積するためシミやくすみの原因となります。

### 体の内外から保湿を心がけて

乾燥を予防するには、体の内外から正しく保湿することが大切です。お風呂はぬるま湯にゆっくりつかって血行を良くします。体を洗うときはゴシゴシこすらないよう泡立ててやさしく洗ってください。入浴後は早めの保湿を忘れずに。カサカサになる前にケアし、潤いを閉じ込めて良い状態をキープしましょう。

水分補給はどうでしょうか。暑さが和らぎ、喉の渴きを感じにくくなってきましたが、代謝アップのためには体

内に水分を取り入れることも必要です。温かい飲み物であればさらに良い。加えてバランスの良い食事と質の良い睡眠で生活習慣を整え、体調管理に努めましょう

これからは、エアコンやストーブを使うと室内がかなり乾燥します。洗濯物の室内干しや、加湿器などで対策をおこなってください。

体の内部、肌表面はもちろん、環境にも気を配れば、肌を健やかに保てます。かゆみやシワの原因となる乾燥から肌を守り、これからの冬に向けて予防していきましょう。

### 続けられるダイエットのコツ

## 秋は時間をかけずに「ながらダイエット」

涼しくなると、体は体温を上げるためにより大きなエネルギーを使うようになります。基礎代謝が高まると痩せやすくなり、ダイエットが成功しやすいと言われます。運動する暇がないという人も大丈夫。この時期には痩せやすくなります。今回は、生活の中で体をキュッと引き締める方法を紹介しましょう。

### エネルギー消費を意識する

いくら痩せやすい時期だと言っても、いつも通りの生活をしているだけではダイエットできません。普段からこまめに動くことを心がけ、新陳代謝を高めるように意識することが大切です。車に乗らずに歩いたり、エレベーターやエスカレーターに乗らず階段を使うだけでも、エネルギーを消費できます。

通勤や通学でバスや電車を使う人

は、つり革で二の腕のエクササイズをやってみましょう。肩から肘までをまっすぐに伸ばし、肘を 90° に曲げてつり革を持ちます。二の腕の振袖部分に体重をかけるように意識すると、プルプルの二の腕がスッキリしますよ。

椅子に座っているときも、太もものエクササイズをするチャンスです。背筋を伸ばし、かかとを揃えて座ったら、5cmほど足を浮かせてみましょう。その状態を 10~15 秒キープし、ゆっくりと下ろします。この動きを繰り返すと太ももに効いてくるはずですよ。

### インナーマッスルを鍛えよう

普段から運動習慣のある人は、しっかりめのエクササイズを取り入れるのもいいですね。インナーマッスルを鍛えると体が引き締まってきます。肘

が肩の真下に来るように床に着き、頭からお尻までを一直線にした状態を 30 秒キープする「プランク」がおすすめ。たったの 30 秒ですから、思いついたときにすぐできますよ。

生活の中でできるエクササイズはたくさんあります。痩せやすいこの時期にこまめなエクササイズを取り入れ、ダイエットを成功させてください。

食べながら  
ダイエット



## 身も心も満たされるひととき

～3分で読める！ティータイムに読むおやつの物語(「このミステリーがすごい！編集部」編)～

こだわりの小麦粉で作ったフワッフワのカステラ、バラの花のように盛られたアイスクリーム、イギリス人が教えてくれた思い出のスコーン……数々のおやつとともに繰り広げられるショートストーリーが25編収録されています。次はどんな展開が待っているのだろうとワクワクしながらページをめくるのが快感です。収録されているのは『チーム・バチスタの栄光』でデビューした海堂尊さん、『元彼の遺言状』で注目の新川帆立さんなど、人気作家の書き下ろし。テイストの異なる個性的な世界観を次々とサクッと楽しめる、お得な本です。

### 人気声優になった親友との最後のティータイム

声優養成所で意気投合して、同じ事務所に入った沙綾と二葉。ずっと仲良

しでいられると思っていたけれど、沙綾だけが成功を掴み、二人の間には距離ができていきます。沙綾の成功を喜び、祝福しながらも、嫉妬と悔しさを感じてしまう二葉。二葉が業界から退き、新たな道に進んでいくことを耳にした沙綾は、久しぶりに二葉の元を訪れます。その手には干し柿とバタークリームを重ねたミルフィーユが……。 (伽古屋圭「交わらないミルフィーユ」)

### 感動、ユーモア、切なさを楽しめる25編

二人一緒に、同じ早さで成長できたらしいのに、と思いますが、現実はそううまくいきません。互いとの間にできた距離のために寂しさを感じていた二人ですが、再会をきっかけに、人はそれぞれが輝く場所が違うということを理解し、相手を歪んで見ていた心の



『3分で読める！ティータイムに読むおやつの物語』  
「このミステリーがすごい！」  
編集部編  
(宝島社文庫)  
定価：770円

弱さに気づくというお話でした。まさにミルフィーユのように、交じり合わないけれど、重なり合って相手を引き立てる、素敵な関係を描いた好短編です。

こんなふうには、数ページにぎゅっと凝縮された物語群を一日にひとつずつ堪能していくのもいいでしょう。温かさや穏やかさの虜になれる一冊です。

## もう一度見たい名画たち

### 童心忘れるべからず

～メリー・ポピンズ リターンズ(2018・アメリカ)

誰も幼い頃には、自分の見た夢を絵に描いたり言葉にしただけのことがあるでしょう。そんなことを忘れて成長し、現実だけしか見ない大人になってしまうのは寂しいことです。

### ファンタジーの25年後

本作は1964年のアメリカのファンタジーミュージカル「メリー・ポピンズ」の続編。前作は不思議な魔法を使えるナニー(乳母)、メリー・ポピンズが、ジェーンとマイケルという2人の子どもに素敵な体験をさせてくれる物語でした。本作の舞台はそれから25年後、大恐慌時代のロンドンです。

かつてメリー・ポピンズに面倒をってもらったバンクス家の長男マイケル(ベン・ウィショー)は、今や3人の子を持つ父親になっています。画家を目指しつつ銀行で臨時業務をこなしていますが、金銭的な余裕はなく、愛

する妻を亡くしたばかり。3人の子どもたちは父親を助けようと奮闘するものの空回りしています。そんなとき、あのメリー・ポピンズ(エミリー・ブランド)が再び空から舞い降りて……。

### 人生それでいいのか？

本作は、決して子ども向けの映画ではありません。メリー・ポピンズは子どもたちを解放しながら考えさせるのが上手で、子どもをもつ人にとって、子どもたちとの接し方は参考になりそうです。

数年後には第二次大戦が起こる不穏な時代、人々の心が内向きになり、誰も目の前のことで手いっぱいです。そんな中、25年前と変わらぬ容姿をしたメリー・ポピンズは、マイケルの子どもたちにさまざまな経験をさせることで想像力をかきたて、子どもらしさを取り戻させていきます。

目の前の仕事に日々追われる人生のままでいいのか？ そう映画は問いかけます。たった一度の人生、自分自身がときめくものに命を懸けたいと思わせてくれるのです。

映画としては54年ぶりの続編ですが、かつては使用されていなかったCGが多用されています。特撮技術に慣れてしまった私たちはあまり驚きませんが、それは夢を見られなくなったマイケルと同じなのかも。「昔はこんなふうには未来を信じられたのに」という切なさが漂います。

前作へのオマージュなども多々あるので、見ているとより楽しめるようになっていますが、前作を見ていない人でも十分に楽しめる映画です。

メリー・ポピンズ リターンズ  
原題: Mary Poppins Returns  
アメリカ 2018年  
監督: ロブ・マーシャル  
主演: エミリー・ブランド / ベン・ウィショー