

2024

8

今月の豆知識

酷暑に美味しいラムネの瓶で転がるガラス玉は、実は「エー玉」。ガラス玉には A・B の製造基準があり、ラムネの蓋にできるようなきれいな真球は「A玉」、子どものオモチャはその基準に満たない「B玉」だそうです。

家づくりワンダフル!



地域とのつながりという生活環境

家づくりナイスホームズの菅原です！ 8月に入り、陽射しがひときわ厳しくなりましたが、日が暮れると夜空を彩る花火が涼を感じさせてくれますね。みなさまも夏休みをご家族で楽しんでいますか？

自治会の参加は面倒？

さて、今回は地域とのつながりということについて考えてみたいと思います。

例えば自治会への参加。これは必須ではありませんが、その地域で長く住むつもりなら、加入するのが自然といえるかもしれません。自治会に加わると、自治会長や役員の役割、各種当番などを輪番制で担当することになるでしょう。これまで賃貸暮らしをしてきた方にとっては、ちょっと面倒かもしれません。

時代は移り変わっているので、昔ほど緊密なつながりは求められないかもしれませんが、その地域の一員として、一戸建てに住むということは、自分や家族だけでなく、地域にも少なからず関心やつながりを持つ気持ちが必要だと思います。

自治会で草刈り活動

ある人は、結婚を機に新築し、今まで住んでいた賃貸マンションから移り住むことになりました。その地域は小高い丘で、静かで緑豊かな住宅地。季節の移り変わりが感じられる、自然豊かな場所でした。学校や市役所、スーパー、郵便局なども近く、生活に困ることはありませんでした。

ただ唯一の悩みは、春から夏にかけて、家の向かいにある図書館や歴史民俗博物館の敷地に雑草が伸び放題になることでした。行政はあまりちゃんと手入れをしてくれません。台風の時期には折れた枝が電線に引っ掛かるなど、非常に危険な状態でした。

そこで年に数回、自治会の方々が集まって草刈りをするようになりました。それに参加することで、たくさんのご近所さんと知り合えたそうです。

かなり広い土地ですから、1人や2人でできる作業ではありません。何日もかかる作業が、2時間ほどで終わったそうです。

その後も、街灯が故障したときには相談したり、災害時の避難場所を教えてもらったりしたそうです。

自分たちが住む街という意識

このように、一戸建てに住むと、自分の敷地だけでなく、周囲の状況も考慮に入れなければならないことがあります。

行政に相談してもなかなか進めてもらえないことも、自治会なら、自分たちの住む街ですからすぐに対応してくれることもあります。

もちろん自治会に参加するかどうかは自由ですが、何かあったときに助け合える関係を築くことは重要だと思います。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

「FIRE」することは本当に幸せ？

FIRE ムーブメント

最近、「FIRE」という生き方が話題になっています。「Financial Independence, Retire Early」の頭文字で、経済的自立・早期リタイアという意味です。元々はアメリカ発祥の言葉ですが、近年は日本でも FIRE を実現している人がいるようです。

思わぬ遺産を相続したり宝くじに当たったりして経済的余裕を手に入れる「早期リタイア」そのものは、従来からありました。しかし、今話題になっている早期リタイアは、資産運用益によって自由に暮らすというものです。蓄えた元手を運用によって上手に増やしていくという、実は非常に地味な姿勢が求められます。運用益を安定的に得るためには、元手を若いうちから貯蓄しておく努力が必要です。

どんな生活を送りたいのかによって必要な資産は変わりますが、一般的には年間支出の 25 倍ほどの資産が必要となるそうです。

「自由な生き方」は身近なものになっている？

FIRE という言葉が話題になっているのは、宝くじのような天文学的な確率に賭けずとも、そうした生き方を手に入れられる、身近なものになっていることを意味しています。

今の政府は、貯蓄よりも NISA (少額投資非課税制度) などの投資を奨励しています。その理想像が FIRE という生き方なのかかもしれません。

FIRE できた人の中には、ただ遊んで暮らすだけでなく、時間とお金に縛られずに新たな活動にチャレンジし、

充実した人生を歩んでいる人もいます。

幸せとは何か もう一度考えてみよう

ただ、早期リタイアした人すべてが幸せとは限らず、十人十色のようにです。働くことを生きがいとしている人も、お客様と話すことで人生を楽しんでいる人もいます。働かないことが幸せとは限らないのです。

確実に言えることは、目の前の現実から目をそらし、ただ仕事に行くのがイヤだからという理由で FIRE を目指しても、おそらく幸せは遠のいていくだろうということです。

現実から逃げるのではなく、未来を自ら選ばなければ幸せは得られません。正解は、自分の中にしかないと思います。

季節のワンポイントガーデニング

植物を夏バテさせない対策

近頃、日本の真夏は熱帯かと思ってしまうほどですね。植物も 35°C を越す日が続くと、さすがに夏バテしてしまいます。夏越しの対策を行いましょ

肥料は薄めで、葉焼けに気をつけて

人間だって夏バテする真夏には、植物も弱り、水や肥料を吸い上げる力が弱まります。夏に花を咲かせる植物は体力を使うので、1~2週間に1回液肥を与えましょう。ただし花をたくさん咲かせようと濃い肥料を与えると逆効果で、根が弱る可能性があります。いつもより薄めの液肥を、様子を見ながら与えるのがおすすめです。

植物は日光が大好きですが、それでもこの季節の強すぎる陽射しには葉焼けを起こしたり、水切れを起こしたりしてしまいます。強い陽射しが苦

手な植物は、「明るめの日陰」に鉢を移動してあげましょう。

都心が暑いのはコンクリートが 50°C 以上になることもあるからです。ベランダのコンクリートに直置きしている鉢は、日差しの照り返しで鉢の中が蒸れてしまいますから、レンガなどの上に置いて、コンクリートと鉢の間に隙間をあけてあげましょう。

ハーブや多肉類のお世話

ほとんどが地中海沿岸が原産のハーブは日本の高温多湿が苦手。夜温の高い日が続くと弱ってしまうので、周辺に打ち水をして地温を下げましょう。中途半端に水を与えると蒸れを引き起こしてしまうので、水やりはたっぷりとしてください。

昨今流行の多肉類は、生育が停滞する時期です。日焼けを起こしやす



いので直射日光に当たらないよう遮光し、風通しを良くするのがおすすめ。根が水を吸うスピードも遅くなるので、水を与える前に土が完全に乾いていることを確認してください。

人気の草花は今から予約

そろそろ秋のガーデニングの準備も始めましょう。宿根草や球根花、バラ苗などは8月から予約販売が始まります。人気の品種は早いもの順。涼しくなってから後悔しないように、暑い中でも暇を見つけて夏のうちに予約しておきましょう。



「人間はねえ
人から点数をつけられるためにこの世に生まれてきたのではないんだよ
人間が先 点数は後。」

——相田みつを／詩人・書道家

挫折も経験した「いのちの詩人」

独特の書体で数々の詩を綴り、没後 30 年以上経った今も多くの人に愛されている相田みつをさん。「にんげんだもの」というフレーズは誰もが知っているでしょう。

相田さんは書の最高峰とされる「毎日書道展」に 1954 年から 7 年連続入選しましたが、専門家しか分からないような伝統的な書道界のあり方に疑問を抱き、30 歳の頃に、短く平易な自分の言葉を独特の書体で表す作風を確立しました。その後、詩集の出版を契機に広く知れ渡るようになりました。

今でこそ、素晴らしい詩と賞賛されていますが、独特な文言はすぐに受け入れられたわけではなく、苦しんだ時代もありました。彼の詩を否定し、

遠ざけ、認めない詩人もたくさんいました。

そんな中で、「相田作品が大勢の人に読まれている現実を無視するわけにはいかない。詩人として認めるべき」と擁護する声が大きくなっていったのです。

けなされたりほめられたり それでも詩を作る意味とは

相田さんは、大衆の評価とは別に、自分が納得できるものを生み出し続けました。否定されたり、侮辱されたりしながらも作品を作るのは、一定数の評価を得るためだけではありません。自分が自分に良いと言えるものだけを作りたかったのです。

自分の心を評価できるのは自分だ

け。他人の評価に一喜一憂していたら、自分のやりたいことを見失ってしまうことを彼は知っていたのです。

著名人の多くが、相田さんの言葉を座右の銘にしています。相田作品には、短い言葉によってむき出しにされた真実があると言います。仏教の法話のような、人間の真理を衝く哲学的な説得力と、包み込んでくれる優しさがあるのです。

「自分らしさ」を貫くことは簡単ではありません。でも、何かを始めるときの自分の気持ちを忘れずにいれば、それが自分のあり方になるのでしょう。道を見失いそうになったときに、相田さんの言葉を思い出したいと思いません。

暮らしの知恵袋

食費が高い家庭と食費が安い家庭はどこが違う?!



レジャーで出費もかさみがちな夏。嘆く前に、食費を見直してみませんか？

をして冷凍保存をしていたり、残った食材やおかずの使いまわしやリメイクが得意だったりということです。

食費が高い家庭の特徴

食費が高い家庭の特徴は、そもそも料理が得意ではなかったり、いつも料理に頭を悩ませていたり、冷蔵庫の食材を組み合わせて料理するのが苦手だったり、加工食品やお酒やジュース、お菓子といった嗜好品類の購入が多かったりするという点。耳が痛くなる人もいるかもしれませんね。

食費が安い家庭の特徴

一方、食費節約が上手な家庭の特徴は、予算を立てて買い物をしていたり、安いお店や安くなる日や時間帯の情報を把握していたり、加工食料を買わず原材料を買っていたり、ブロックや大容量の肉を小分けや味付け

そもそも食費の目安は？

食費が高い家庭、安い家庭と書きましたが、そもそも食費の適正金額はいくらでしょうか？

昨今の物価高で食費は年々増加していますし、お住まいの地域やお店によっても適正な食費は違いますが、米代抜きで1人あたり2万円が目安と言えるでしょう。4人家族なら8万円＋米代です。もちろん外食費もこの2万円内で収めなければなりません。ただし弁当の有無や成長期の子どもがいるかどうかで予算は変わります。臨機応変に家計のバランスを取りましょう。

食費の予算を守るコツ

予算を決めたらそれを守ることが大切です。月の予算を5週分に分けて、週ごとにやりくりしてみましょう。月8万円なら、16,000円を5週に分けて管理することで、バランスの良い献立を作れます。

食費節約は細かなテクニックの積み重ねです。例えば買い物に出る前に本当に必要かと考え、家にあるもので済ます「無買デー」を作る、といった工夫も、節約のテクニックによって生まれるものです。できることから意識して、節約のアイデアを楽しく生み出しましょう。

大工さんの家づくり指南

お施主様に間取りについての要望をお聞きすると、全体に関わるような大きなことから些細なことまで、さまざまなものが出てきます。

中には、「今の段階で言うべきことじゃないかもしれないから……」と遠慮して、なかなか口に出さないお施主様もいらっしゃいます。でも、私たちとしては、たとえ小さなご要望でも、それを実現したいお気持ちがあるのなら、余すところなくおっしゃっていただきたいと思っています。

メリットたくさん 上吊り引き戸

あるお施主様が「上吊り引き戸」の設置を希望されたので、今回はその話を紹介しましょう。

上吊り引き戸とは、天井や壁面上部にレールを取付け、建具を上から吊るタイプの引き戸のことです。通常の戸車式の引き戸は、床にレールがあるため床面はフラットになりません。上吊り引き戸は床にレールを付けないため、床面をフラットにでき、スマートな印象を与えます。車椅子での移動がスムーズになったり、足腰が弱い高齢者もつまずく心配がありません。

下部にレールがある引き戸だと、レールにゴミが溜まりやすく、掃除が大変です。長く住んでいるうちに、レールに溜まった髪の毛やゴミが扉底面のコマに巻き付き、引き戸が重くなってしまうことを、多くの方が経験されているのではないのでしょうか。

上吊り引き戸は見切りがないほうが美しいが

上吊り引き戸は、どんな場所にも設置できますが、床材の種類が変わる場所では、床材の厚さや材質が異

なるため、必ず見切りを入れる必要があります。

このため、上吊り引き戸が最も美しく設置できるのは、同じ床材がスムーズに連続している場所です。床に何も設置する必要がないので、スッキリとした仕上がりになるのです。

見切りはどんなときに生まれるか

床材がフローリングでもクッションフロアでもフロアタイルでも、異なる床材を使用したときは見切りが必要です。また同じフロアタイルの床材でも、木目調と石調だったり、同じ木目調でも色が違ったりすると、やはり別の床材です。

床材の貼り方向も重要です。床材は、基本的には部屋の長い方向に貼って、視覚的に部屋を広く見せる効果を出すのが一般的です。部屋の手前から奥に向かう距離より左右の距離が短い場合は、奥に向かって床材を貼ると部屋が広く感じられるのです。

このため、床材の貼り方向が同じでなければ、違う床材を使用した時と同じように、何かしらの見切りが必要になります。

洗面脱衣室への通路に

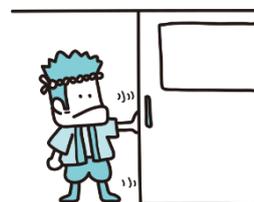
廊下から洗面脱衣室に入る際の引き戸について考えてみましょう。

廊下はフローリングであることが多く、洗面脱衣室は水がこぼれやすい場所なので防水性の高いクッションフロアやPタイルが貼られていることが多いので、どうしても見切りが入ってしまいます。

ただ、少しくらい見切りが入ったとしても、やはり下部レールを敷くよりは掃除がしやすいでしょう。

かなり細かいポイントとお思いになるかもしれませんが、掃除をするたびに「上吊り引き戸にすればよかった」と後悔することもありますので、参考にさせていただきたいと思いました。

上吊り引き戸を希望される場合は、図面にその旨を明記してもらうようにしましょう。工務店の担当者で見切りについてあれこれ相談することで、お施主様がイメージする理想の住まいに近づいていくはずですよ。



ふすまの張り替え手順

ふすまの張り替えを一人で行うのは大変な作業だと思う方が多いでしょう。でも、ふすまの構造とふすま紙の種類を知っていれば、意外と誰でも行えます。今回はふすまの張り替え手順を説明します。

ふすまには種類があるので、まずそれを確認します。表面を触って組み木のような凹凸が感じられれば本ぶすまかチップボールぶすま、板の存在を感じられて重みがあれば板ぶすま、軽ければ段ボールぶすまか発泡スチロールぶすまです。

ふすまの枠を外す

それでは張り替えていきます。まず引き手を外します。釘が打たれている場合は、バールで引き手を浮かせて釘を出し、ラジオペンチで釘を引き抜くと外せます。

本ぶすまかチップボールぶすまの場合は、次に枠を外します。それ以外のふすまは枠を外せない構造なので、枠をつけたまま張り替えていきます。

ふすま紙の張り方

ふすま紙にも種類がありますが、自分で張り替える場合は、糊付きのふすま紙がキレイに張れておすすめです。

ふすま紙の裏のフィルムをはがし、糊の面を出します。糊面同士を合わせるように、じゃばら状に折りたたむと糊が乾きにくく、持ち上げやすくなります。

手のひらで中に入った空気を外側に押し出して抜きます。本ぶすまはふすまの厚みまでしっかりと張ります。



その他のふすまは地べらなどを用いてカッターで余分を切ります。引き手の位置が分からなくなるため、手で触りながら探して目印をつけておきます。

乾燥させたら、先ほどとは逆の手順で枠を取り付け、引き手を取り付けます。

本ぶすまは両面張り替えよう

また、本ぶすまは両面を同時に張り替えるのがおすすめです。理由は、ふすま紙は糊が乾燥すると縮むため、片面だけを張り替えるとふすまが歪んでしまうからです。片面を乾燥させたら枠を取り付けずに裏返して、裏面を張り替えましょう。

ペット110番

猫ちゃんにお留守番をさせる際の注意

猫ちゃんは比較的、暑さに強い生き物ではありますが、夏にお留守番させても大丈夫でしょうか。家族が少ない家では猫ちゃんだけを残して外出しなければならないこともあると思います。そんなとき、部屋は暑いままでもいいのか、エアコンをつけておいた方がいいのか、それともエアコンは苦手なのか、など、わからないことがたくさんあると思います。そこで今回は夏に猫ちゃんをお留守番させるときの注意について解説します。

猫ちゃんの適温は何度？

猫ちゃんの適正温度は、26～28℃と言われます。人にとっては少し暑いぐらいが適温のようですから、エアコンの設定温度は少し高めに、28℃ほどにするのが正解です。

これはエアコンによって部屋の空気が巡回して、設定温度より低い場所が生まれるからです。

また、猫ちゃんは急激な温度変化に弱いので、暑い部屋から急激に温度を下げると適応できないということも覚えておいてください。

猫ちゃんが快適に涼むのに一番良いのは、風通しを良くしてあげることです。ただ、これからお出かけするのに、窓や扉を開けっ放しにするわけにもいきません。そんなときは、室内にペット用のクールマットを置いてあげるのがおすすめです。これは人間の使う冷感ジェルマットのようなもので、冷蔵庫で冷やさなくても体に当たると熱を吸収してくれるマットです。

お留守番の注意点

外出前には、飲み水に十分注意してください。入れ忘れたり、古い水のままだったりするのは厳禁。脱水症状を起こしたり熱中症になる危険性があります。いつでも水を飲める環境にしてあげましょう。

また、猫ちゃんがどこにいるのかをよく確認しましょう。神出鬼没なので、トイレに入り込んでいたり、ベランダに出ていたり、水やご飯のある場所に行けないところに隠れていることがあります。

万全の確認をしてからお留守番を任せるようにしてください。



夏野菜たっぷり

冷製パスタ

POINT

コツは麺の扱い方♪
下味をしっかりつけて、
茹で時間は袋表示のプラス1分!

材料(4人分)

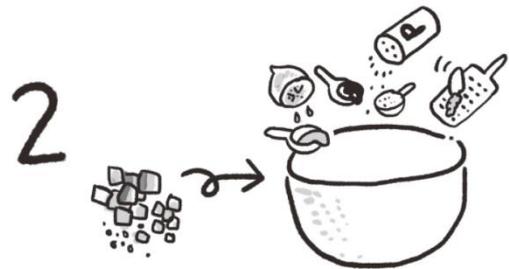
白身魚(鯛など)の刺身…160g
赤玉ねぎ…1/2個
きゅうり…1本
水なす…1本
トマト…1個
新しょうが…60g
みょうが…4個
青じそ…10枚

パスタ(スパゲッティーニ1.6mm)…280g
エクストラバージンオリーブオイル…60ml

[調味料]※お好みで調整
レモン汁…大さじ1・1/2
しょうゆ…小さじ2
塩…小さじ1
すりおろしニンニク…小さじ1
黒こしょう…少々



白身魚は1cm角に切るの
赤玉ねぎ、きゅうり、水なす、トマトは5mm角に切るの
新しょうが、みょうが、青じそは粗みじん切りに切るの



ボウルに「調味料」を混ぜ合わせ、
①を入れて混ぜるの
ラップをして冷蔵庫で30分ほど休ませるの



鍋にたっぷりの湯を沸かし、
2%の塩(材料外・水1ℓに対して塩20g)を入れて溶かすの
パスタを袋の表示時間より1分間長めに茹でてザルにあげ、
流水で洗い、氷水に入れて冷やすの



ペーパータオルで
パスタの水気を拭き取るの
②のボウルに③の麺を入れるの
オリーブオイルを2〜3回に分けてかけ、
その都度よく混ぜるの
全体がよく混ざったら出来上がり!



冷製パスタ、
水洗いの際は塩が析けちゃうので、
茹でる塩分濃度は、
2%以上を目安に!



ご存じですか、お台所のひと工夫

カレーによる食中毒を防ぐ方法



カレーは夏こそ食べたい定番料理。元気が出るし、食欲もアップしますよね。たくさん作って一晩寝かせたカレーはまた格別。ただし保存方法をしっかりと管理するのが大切です。土や水の中、健康な人や動物の腸内など自然界にはウェルシュ菌という細菌が幅広く生息しており、カレーやスープ、シチューなどの大量調理は要注意なのです。

食中毒が起きる仕組み

食中毒は、ウェルシュ菌が出す毒素によって起こります。菌は酸素を嫌い、12～50℃の温度下で増殖する芽胞をもっています。これは菌全体を覆う殻のようなもので、空気のない50℃前後の温度になると作られます。一度芽胞が作られてしまうと、100℃の高温にも動じない強い耐熱性を持ってしまいます。

常温保存は危険

安全安心のおいしいカレーを食べるためには、以下のポイントが重要ですよ。

まず、調理する前には必ず手洗いをし、環境を整えてから作りましょう。

そしてカレーができあがったら、菌を増やさないために室温で長時間放置しないこと。ウェルシュ菌は芽胞のままでは増殖しませんが、室温に長時間さらされると活発に増え始めるのです。

粗熱の取り方と再加熱の方法

といっても、冷蔵庫へ入れる前に鍋ごと粗熱を取るには時間がかかります。小さな容器に小分けにしてすぐに冷蔵庫へ入れ、なるべく早く10℃以下まで温度を下げましょう。

冷蔵保存していたカレーを食べる際は、鍋底からしっかりかき混ぜ、空気を含ませながら再加熱します。レンジではムラができ十分に加熱できないことがあるため、鍋に移して火を入れることをおすすめします。

ウェルシュ菌は、カレー以外にも、シチューやスープなどの煮込み料理に多く発生します。しっかりと対策し、旨味がぎゅっと濃縮した2日目の煮込みカレーをおいしく召し上がってください。

めざせ！お買い物の達人

食品ロスを防ぐ「フードシェアリング」とは



スーパーなどで「ワケあり」と書かれたセール品を見かけたことは誰でもあると思います。これは、品質に問題はないけれど、規格外だったり、過剰生産してしまったり、販売場所がなかったり、賞味期限が近かったりするようなものです。このような、まだ食べられる「ワケあり」の食料品を、安価で消費者へ提供する仕組みが、「フードシェアリング」です。

フードシェアリングには、ネット通販と店舗販売のパターンがあり、食料品の種類や消費者の居住場所に依って選択できます。

フードシェアリングの最大のメリットは食品ロスを防ぐだけでなく、利用者が格安で食品を購入することができ、食費を節約できることです。今まで、

売れ残った食品は廃棄するしかありませんでしたが、フードシェアリングを利用することで、販売する側は廃棄コストを抑え、収益を見込めます。いわば、消費者と販売者、双方の利害が一致した合理的なシステムなのです。

フードシェアリングにデメリットがあるとしたら、それは安全性の面で消費者が不安を感じる部分があるということでしょう。正規品のように保存状況や管理方法などの明らかな記載がないこともあります。不安な方は、購入するときに、フードシェアリングで販売されている理由をきちんと確かめてから購入しましょう。

お住まいの地域によっては、フードシェアリングのサービスが導入されていないこともあります。送料がかかる

ことや、店舗受け渡しのみでしか買えない場合もあるので、あらかじめ確認しておきましょう。

福祉施設へ無償で食品を提供しているフードシェアリングもあります。食を通じてこの良き正の連鎖が続くよう、環境にもお財布にも優しいサービスを利用してみませんか？

子どもの下着を見分ける方法を教えて！



<相談>

小学生の兄弟をもつ 3 児の母です。子どもが大きくなるにつれ、服や靴下、下着も自分で好きなものを選ぶようになったのはいいのですが、黒が多く、名前を書けず、洗濯後に誰のものか分からなくて面倒です。良い見分け方ありませんか？

(12 歳・10 歳・7 歳の三児ママ・42 歳)

意外と大変な洗濯後の仕分け

家族が多いと、洗濯後の仕分けは意外と大変。さらにお子さんの成長とともに、衣服のサイズもあまり違わなくなると、判別が難しくなりますよね。タグに名前を書いても、たんだりしまったりするたびに確認

するのは手間がかかります。

強いこだわりがなければブランドや柄で分ける方法もありますが、肌着は柄のないものも多いのが難点です。

タグ用シールが便利

そういう場合は 100 円ショップで売っている「タグ用シール」を貼るのがおすすめです。アイロン不要で貼り付けられ、通常の洗濯程度では剥がれない優れモノです。衣類に名前を書くのが恥ずかしいお年頃でも、シールを貼る程度なら気にならないでしょう。

ただし靴下の場合は、シールを貼るスペースが小さく、枚数も必要になりますので、別な方法を考えましょう。

例えば、糸で目印をつける方法です。

子ども別の刺繍糸で分ける

お子さんの人数分のカラーの刺繍糸を用意し、靴下の履き口に 2~3 針、色が見えるように縫いつけるだけでいいでしょう。面倒と思うかもしれませんが、実際に縫い付けてみると簡単にできます。「たたむたびに誰のものか分からなくなる」を繰り返すよりは、ずっと楽になるはずですよ。

洗濯時の負担を軽くしつつ、お子さんには好きな肌着を身につけてもらいましょう。ぜひ試してみてください。ご自身に合う方法を見つけてください。

新米パパのための育児アドバイス

パパと一緒にヘルメットを

自転車に乗り慣れたときが危ない

2023 年に自転車利用時のヘルメット着用が義務づけられました。法制化された当初はヘルメットの供給が追いつかないほどの売れ行きでしたが、残念ながら現在の着用率は高いとはいえないのが現状です。

とくに子どもの年齢が上がると自転車に乗り慣れて、友達と話をしたり、わき見をしたりと注意散漫になるのに、着用率は低くなる傾向にあります。夏休みで外遊びが多くなる今こそ、ぜひ身を守るヘルメットを被ってほしいですね。

頭を強打する事故が多い

そもそもヘルメットはなぜ必要なのでしょう？ 自転車に乗れるように

なるまでは、何度も転んですり傷を作ります。たいていは手足が中心の小さなケガだから、頭までは大丈夫と思ってしまうがちです。でも、これは大間違い。自転車の死亡事故の多くは単独ではなく、自動車などに衝突する出会い頭の事故が圧倒的多数を占めています。しかもその半数以上が、頭を強打する致命傷を負っているのです。不意に起こる自転車事故から身を守るためには、ヘルメット着用が必須です。頭部を保護し事故の被害を少しでも軽くしましょう。

「大人の仲間入りだね」と

ヘルメットを嫌がる子は、被ることができたら褒めてあげるのがおすすめです。「かっこいいね」「よく似合っているよ」などと声をかけてヘルメットを

被るモチベーションをあげましょう。嫌がっても諦めずに、短時間ずつトライさせてください。慣れてくるとすんなり被ってくれるようになります。「パパとお揃いだよ」「大人の仲間入りだね」とパパが率先して被ってみるのがいいですね。

車のシートベルトと同様に、自転車に乗るならヘルメットは必須です。幼いうちからヘルメットの大切さを教えてあげてください。パパがお手本となり、交通ルールを守って命を守る姿を見せてあげてくださいね。

整理整頓の達人

コックピットキッチンで家事を効率化

キッチンをもう少し効率的にできないかなと思ったことはありませんか？ そんな願いを叶えるキーワードが「コックピットキッチン」。このアイデアは、飛行機の操縦席、つまりコックピットのように、必要なモノがすぐ手の届く範囲にあるキッチンスタイルを指します。料理から片づけまで手を止めずにスムーズにこなせるわけです。

手の届くところに必要なものを

想像してみてください。電気ケトルの隣にはお茶の葉やコーヒー豆が収納され、そのすぐ上の棚にはマグカップが。ティータイムがこれ以上ないほど簡単になりますよね。

キッチンのコックピット化のカギは、

アイテムを「何をどこで使うか」に基づいて配置すること。これにより、手を止めずに効率よく作業を進めることができるのです。

収納はコックピット化でクレバーに

収納のポイントは、使いやすい位置に頻りに使うアイテムを置くこと。例えば、サラダボウルや小皿はすぐ手に取れる場所に、調理後に使うお皿はコンロの近くに配置します。さらに、調理器具はコンロ周り、水周りのアイテムはシンクの周りにまとめると、作業がぐんとラクになります。

また、収納方法もポイント。カゴやボックスを使って、取り出しやすい「定位置」を作ると、迷わず、探さずに済み



ます。キッチンを効率的に使うことで、料理や家事の時間を有意義に使えるようになります。

コックピットキッチンで快適なキッチンライフを

1日に何度も使うキッチンだからこそ、少しの工夫で大きな違いが生まれます。コックピットキッチンを取り入れて、家事の効率アップを図りましょう。あなたもこのアイデアで、料理と家事のストレスを軽減してみたいかがでしょうか？

体験談・あなたならどうする？

お金に細かすぎてあきれてしまった話

今回は50歳サロンオーナー
Mさんの体験談です

女6人のおしゃべり会

先日、久しぶりに前職場の同僚6人でランチに行くことになりました。普段は脇目もふらず自分の店を一人で切り盛りしているので、その日は時間を気にせず仲間内でくだらない話でストレス発散するのを楽しみにしていました。

6人に共通しているのは、さっぱりした性格。幼稚園児がいたり、すでに子どもが成人していたり、70代という年齢を気にせずにスポーツクラブに通っていたり、歳も境遇もバラバラの6人だからこそ、お互いの話が新鮮で、時を忘れるほど話が弾みました。

気まずい会計タイムは

3時間ほど楽しくおしゃべりした頃、70代のマダムが先に帰りました。

あとでわかったのですが、マダムは気を利かせて全員分のお会計を済ませてくれていました。それを知って私たちは、人数も注文も多かったのも、また気持ちよく集まれるように、店員さんに伝票を返してもらって、それぞれ自分の分を出し、あとでマダムに返そうと決めました。

そこで各自、金額を確認しはじめたのですが、伝票を見ていたTさんが、「私の注文が思っていたより高い」と店員さんにクレームしました。どうやら税抜き価格を税込みと勘違いしていたようです。それだけなら笑い話で済んだところですが、さらに彼女は、自分は安くなるクーポンを持っていると主張しました。100円ほど安くなるクーポンのようでしたが、面倒なことを言いはじめたTさんに一同あきれて絶句してしまったのです。

お金に対する価値観はさまざまですから、100円でも安くしたいのはわかりますが、すでにマダムが会計を済ませているのですから、精算が不

必要にややこしくなってしまいます。

結局、クーポンは使わずじまいでしたが、Tさんは最後まで文句を言っていました。

あの状況では、お金に対する価値観の違いは認めつつも、場の和を乱さないようにすることも肝心でした。私はどう対応したらよかったですでしょうか？



意外と大事にされていない「耳」の健康

耳は音を聞き取るだけでなく、バランス感覚なども司る重要な器官です。不調を放置すると難聴やめまいによって、うつ、認知症を引き起こすこともあります。症状が出る前に耳の健康を維持しましょう。

中耳炎、メニエール…よくある耳の疾患

人の言葉や物音が聞こえづらいという経験をしたことはありますか？そのような症状を訴える人に多いのが突発性難聴です。突然耳が詰まったようになり、耳鳴りやめまいを併発することもあります。発症したらすぐに治療しないと聴力が戻らない可能性もありますので、違和感を覚えたらすぐに耳鼻科を受診してください。

免疫力が低い子どもによく見られる

疾患が中耳炎です。風邪や感染症が原因で起こり、発熱や痛みを伴います。耳を頻繁に引っ張る、呼んでも振り向かないなどといった症状が現れることで異常に気づくこともあります。

耳鳴りや難聴とともにめまいを繰り返すのがメニエールです。耳の奥の内耳と呼ばれる部分のリンパ液が増えすぎたことによる、むくみが原因です。ストレスや生活習慣が大いに関係しているといわれています。

イヤホンが日常の人は要注意！

近年増加傾向にあるのがイヤホン難聴。これは大音量を長時間聞き続けることで起こります。音を伝える細胞が壊れ、難聴を引き起こすのです。少しずつ聞こえが悪くなるため気づきにくいことが特徴です。

耳の健康維持のために、イヤホンの音量を上げすぎないようにして、使用回数を減らし休憩時間を作りましょう。

耳の健康を守るには、ストレスを溜めすぎず規則正しい生活習慣を心がけましょう。耳掃除はこすらないように（耳あかは自然に外へ出る仕組みになっていますので基本的に耳掃除は不要です）。かゆみや耳あかが気になる場合は、耳鼻科に相談しましょう。

いち早く不調に気づくことができるよう、定期的に耳のチェックを忘れないでください。

続けられるダイエットのコツ

「リバウンド」はなぜ起こる？

ダイエットをしている人にとって一番恐ろしい言葉、それは「リバウンド」。せっかく努力して体重を（少しだけ）減らしたのに、やめた途端に体重が戻ったり、もとより増えてしまう……なんと恐ろしい現象でしょうか。でも、そこにこそ痩せられる鍵があるのです。

なぜ食事を元に戻しただけでリバウンドするの？

リバウンドが起こる原因はいくつかあり、これが複合してリバウンドを引き起こします。

例えば過度な食事制限です。急激に食事の量を減らし、元に戻した途端にリバウンドするのは、体の状態を一定に保持する「ホメオスタシス」という働きのためです。人間は体を省エネモードにできるので、食事を戻すと

「次の飢餓状態のために」栄養を吸収し、脂肪としてエネルギーを蓄積するのです。

運動不足、睡眠不足、ストレスもリバウンドの原因になる

次は運動不足です。筋肉が少ないと代謝量も少ないので痩せにくく太りやすい体になります。つまり同じ量を食べても太りやすくなります。

睡眠不足も関係があります。睡眠が足りないと食欲を促すホルモンが増え、お菓子をつまみ食ったり、砂糖入りの飲み物でエネルギーを補ってしまいがちになるのです。

また、ストレスが溜まると、それを発散するために飲み過ぎたり食べ過ぎたりすることがありますよね。これも

言うまでもなくリバウンドの原因になっています。さらに、ストレスホルモン「コルチゾール」は、食欲を抑制する「セロトニン」の作用を抑制してしまうので、食欲がコントロールしにくくなってしまいます。

健康的なダイエットは根本的な生活習慣の改善が欠かせません。無理をすると必ず反動が起き、リバウンドしてしまいます。自分に合った、継続できる健康的なダイエット方法を取り入れましょう。



“死”を知って輝きはじめる生とは？

～あした死ぬかもよ？人生最後の日に笑って死ねる 27 の質問 (ひすいこたろう 著)～

「今日やるのめんどくさいな」「言わなくてもわかってくれるだろう」「そのうちやるから今はいいや」……。誰もがそんな言葉を呟いたことがあるでしょう。ついつい後回しにしたくなる、相手に甘えてしまうのは、この先もずっと当たり前のように生きていけると勘違いしているからではないでしょうか。つまり、死を意識していないのです。

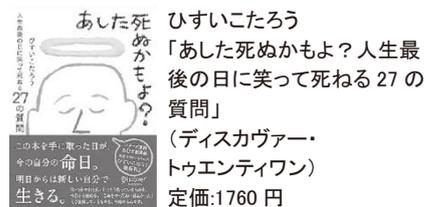
著者のひすいこたろうさんは、「視点が変われば人生が変わる」をモットーに、ものの見方を追求する、作家兼コピーライターです。『3秒でハッピーになる名言セラピー』がディスカヴァー MESSAGE BOOK 大賞で特別賞を受賞しているほか、何冊もベストセラーを著しています。癒しボイスで面白いお話を配信している YouTube チャンネルも好評です。

たったひとつのシンプルな問い

本書が突きつけるのは、もし今日が人生最後の日だったらあなたは満足できるか？ というシンプルな質問です。

そんなことを考えたこともない人も多いでしょう。目の前のことに追われてやりたいこともできず、ルールを守ること一生懸命の毎日。そんな寂しいことはありません。

もっと旅行に行けばよかった、もっと妻を大事にしていればよかった、両親に感謝の気持ちを伝えておきたかった、一度ぐらい羽目をはずしておけばよかった……。今日が最後と知ると、「できたのにやらなかったこと」を後悔せざるを得ないでしょう。



死を思えば行動が変わる

かつての侍は、死をかたときも忘れないよう心がけていたそうです。死があるからこそ命の尊さに気づくこともできるし、何に命を燃やすのかを真剣に考えることもできるのです。

命が有限だということ深く理解すれば、あなたの人生は輝き出します。伝えられるときに思いを伝えたり、いつかやると思っていたことに着手できるようになります。

誰かに自分の人生をデザインしてもらうのではなく、今この瞬間から、自分で生きること。その視点をもつことで、人生は豊かになります。

もう一度見たい名画たち

この世には愛があふれている！

～ラブ・アクチュアリー(2003・イギリス/アメリカ)～

愛にはさまざまな形があります。愛し方、愛され方に決まりはないのです。だからこそ人々は、愛に悩み、苦しみ、喜び、幸せを感じるのでしょう。

ロンドン・ヒースロー空港を舞台にした本作はクリスマス5週間前から始まり、1週ずつ時を移しながら、男女合わせて9カップル、総勢19名の登場人物による恋愛群像劇です。

やがて交わっていく 複数の登場人物の恋物語

クリスマス目前、落ちぶれたロック歌手のビリー(ビル・ナイ)は、往年のヒット曲の再起をかけてマネージャーと奮闘中。一方、妻を亡くしたばかりのダニエル(リアム・ニーソン)は悲しみを癒やすために友人カレン(エマ・トンプソン)に助けを求めます。ま

た、若くしてイギリス首相となったデイヴィッド(ヒュー・グラント)はあるスタッフに一目惚れをします。こうした複数の恋愛模様が、やがて互いにつながっていきます。

今日なら行動を起こせるかも なぜならクリスマスだから

自分の感情を閉じ込めてしまったり、恥をかきたくなくて行動を起こせなかったり。でもクリスマスだけは、自分が変われる特別な日かもしれません。不器用な大人たちが自分の素直な気持ちに向き合うことのできる日になるのです。

登場人物はそれぞれ、このままでいいのかと自分に問いかけ、愛とは伝えるものだという事に気づきます。

同性愛あり、不倫あり、長年の片思いあり、小学生の初恋あり、そして親子愛ありと、さまざまな恋愛が交わっていくストーリーが、観る者のハートをわしづかみにしてくれます。そして終盤には怒涛の告白ラッシュが…

愛は目に見えるものではないけれど、確かにある、感じるができる。そんなことに気づかせてくれる、あたたかい作品です。

ラブ・アクチュアリー
Love Actually
2003年 イギリス/アメリカ
監督:リチャード・カーティス
出演:ビル・ナイ/リアム・ニーソン/エマ・トンプソン/ヒュー・グラント