

2024

9

今月の豆知識

旧暦の秋7~9月のちょうど真ん中の晩は月が一番きれいに見える、ということ。旧暦8月15日は「中秋の名月」と呼ばれていますが、実際には、満月ではないことのほうが多いそうです。

家づくりワンダブル!



「切り旬」と家づくりのコストダウンのポイント

家づくりナイスホームズの菅原です！ 実りの季節、食欲の秋ですね。秋の味覚を堪能されていますか？

実は秋は、建築用の木材においても最適な伐採時期でもあります。私たちはこの時期を「切り旬」と呼んでいます。「切り旬」とは、秋のお彼岸から春のお彼岸までの期間を指し、この時期に木は成長を止めて根から吸い上げる水分量が減るため、伐採に適しているのです。乾燥した良質な木材を確保できる大切な時期なのです。

この「切り旬」を外してしまうと、木材が虫に食われたり、カビが生えたり、変形するリスクが高くなります。そうなれば木材の強度や耐久性が損なわれ、建築資材としての価値が下がってしまいます。そのため製材所では、良質な製品を提供できるよう、「切り旬」の木材のみを使用するよう徹底しています。世界的に見ても、「切り旬」に伐採された原木が流通しているため、この時期の原木価格が、その年の木材価格を左右していると言えるのです。2021年から続く「ウッドショック」による木材価格の高騰は、まさにこの「切り旬」の原木供給量の変動に大きく影響を受けているのです。

建築コストを抑えるためのさまざまな工夫

家づくりを検討されている皆様には、「ウッドショック」に伴う建築資材高騰や、物価上昇による土地価格の上昇など、経済的な負担が大きい状況が続いています。私たち工務店としても、間取りの工夫や仕様の見直し、優良な協力業者の選定など、さまざまな対策を講じてコスト抑制に努めています。

コストを下げる上で最も重要なのは、建物の「施工面積」をコンパクトにまとめることです。面積が小さければ小さいほど、建築費を大幅に削減できます。さらに1階と2階の面積を同じくするなど、建物の形状を整理整頓することで無駄を省くことができます。

また、建物の平面プランを正方形や長方形に近づければ、外壁面積が減り熱損失を抑えられます。これにより断熱性能が向上し、雨漏りのリスクも低減できるでしょう。窓の数を減らせば、ガラス面からの熱損失も最小限に抑えられます。さらに高性能な複層ガラスを採用すれば、さらなる断熱効果が期待できます。

収納スペースやドアの数を減らせば、エアコンの設置台数を抑えられ、将来的な光熱費の削減にもつながります。新築時に一定の高い住宅性能を確保しておけば、必要最小限のエアコン設置ですむのです。また家電製品は高効率な最新モデルを選ぶことで、ランニングコストを大幅に下げられます。

住宅設備機器の寿命は20年程度のものが多いので、必要以上に高額な設備は避け、本当に必要なものを選ぶことも大切です。一時的思い入れだけで設備を選んでは無駄が生じかねません。長期的な耐用年数やメンテナンス費用も考慮した上で、賢明な選択をすることが重要です。

このように建物の形状や設備の見直し、高性能な資材の採用など、さまざまな工夫を重ねることで、資材価格や物価の高騰に対応でき、家づくり全体のコストを抑えられるのです。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

「親ガチャ」が奪う子どもの感性

「親ガチャ」とは

数年前から見かけるようになった「親ガチャ」という言葉があります。スマホゲームの“ガチャ”になぞらえて、「子どもが親を選ぶことはできない」という状況を表す表現で、「親ガチャに外れる」＝「良い親のもとに生まれることができなかった」というネガティブな意味合いで使われます。現代社会の問題を反映してインターネット上で生まれた俗語で、SNS 上で「親ガチャに失敗した」などといった投稿が広まり、2021 年の新語・流行語大賞に選ばれるほど注目されました。

運に見放されたと感じるケース

自分は恵まれていない、生きる価値がないと子どもが思うケースとして、近年、社会的な課題となっているのは次の3つです。

- ①両親の離婚(片親)
- ②経済的不安定

③親による虐待

これらは互いに連関しており、両親が不仲であることから離婚し、離婚に至るまでの両親の不仲な様子や生活環境の変化が子どもに相当なストレスを与えるだけでなく、経済的にも不安定になります。家計が厳しくなり、勉強や睡眠時間を削ってアルバイトしなければならない子もいます。

周りの友人が何不自由なくおいしいものを食べられたり、お小遣いをもらっているのを見て「自分は運に見放されている」と肩を落とすのも無理はないかもしれません。

子ども時代の体験の大切さ

家族のあり方に一般論はなく、「この通りにすればすべての家庭が幸せになれる」ということはありません。しかし子ども時代に体験したこと、それによって感じたり考えたりしたことは、

大人になっても簡単には消えません。子ども時代は、どんな大人になるかの基盤を作る欠かせない時期なのです。安心して、十分に喜怒哀楽を味わうべき時代なのです。

そういう大切な時期に、大人の都合で子どもの自由が奪われるのは悲しむべきことです。子ども時代を満喫できなかった子どもたちは、将来の自分たちの子育てにおいても判断を誤る可能性があります。悪い循環が生まれるかもしれません。

今、親ガチャという言葉に隠された子どもたちの SOS に、はたして私たち大人は真摯に向き合っているでしょうか。家族のつながりを思い出し、子どもだけでなく、親になり得る人たちにも目を向け、身近な親子や家族とのコミュニケーションを大切にすることを考えましょう。

季節のワンポイントガーデニング

花の香りを楽しみながら次の季節の準備を

夏から秋へ移り変わる季節になりました。暑さは徐々に和らぎ、過ごしやすい気候の日も増え、ガーデニングを楽しむ絶好の季節です。夏の強い日差しから植物を守り、秋の花々を楽しむ準備をしましょう。

多年草の手入れ

コデマリ、キンギョソウなどの多年草は9月に新しい芽を出します。芽が健やかに育つよう、周りの枯れ草を取り除いて日光が当たるようにしましょう。この時期に植え替えを行うのも良いでしょう。

料理のアクセントになるバジルやパセリ、ローズマリー、タイムなどのハーブを植えると、庭の香りも楽しめます。

す。レモングラス、レモンバーム、ペパーミントなども植え付けに適しています。日当たりの良い場所を選び、乾燥に注意しながら世話をしましょう。

花壇の植え替え

9月は春植え付けの一年草が終わりを告げる時期でもあります。代わりにパンジーやビオラといった冬に開花する種類を植えると、庭に彩りを添えられます。この季節は寒暖の差に強い花々を選ぶと良いでしょう。花壇の土の入れ替えも行い、新しい土で植え付ければ冬を健やかに越せます。

秋の草花を満喫する

コスモスやブルーセージ、ヒガンバナ、アリッサムなど秋らしい色合いの

花々が咲き乱れる秋。花の香りを楽しみながら手入れに励みましょう。しっかりと世話をすれば、花々は秋の風物詩を長く楽しませてくれるはずです。

9月は次のシーズンへの準備が求められる大切な時期です。草花の世話、ハーブの植え付けと手入れ、花壇の植え替えなど、忙しい作業が待っています。しかし、この月の作業を怠ると次の季節を十分に楽しめない可能性があります。9月のガーデニングに親しむことで、四季を通じて美しく香り高い庭を育てることができるでしょう。



人生を豊かにすることは



「相手を過大評価してすごく強いイメージを持って試合に臨みます。そうすると実際にリングで向き合った時に“この程度か”って気持ちが楽になる」
——井上尚弥(プロボクサー)

謙虚さが生む飽くなき強さ

井上尚弥選手は、神奈川県座間市出身で、小学校1年生でボクシングを始めたそうです。なんと高校1年でインターハイ・国体・選抜の三冠を獲得した逸材でした。プロ転向後は4年目で王座に就き、その後も数々の記録を叩き出し続け、見る者を魅了しています。今年5月にはWBC世界スーパーバンタム級1位の指名挑戦者ルイス・ネリと対戦。3度のダウンを奪って、6回1分22秒でTKO勝利し、日本人プロボクサーとしては史上初のWBCダイヤモンド王座獲得に成功しました。

誰もが強さを認める井上尚弥選手ですが、彼の言葉の謙虚さについてもしばしば注目されることが多いようです。頂点に立っても天狗にならず、

自分のやるべきことに向き合い続ける姿勢こそが、強さの源泉なのでしょう。

卓越した想像力による対戦相手像

試合前は相手選手をあえて過大に想定し、最強のライバル像を心の中に創り上げるのが井上流の対戦準備です。その上で、「こう来たらこうする」「こういう流れになったらこれ」というふうさまざまな攻防を脳内でイメージしながら、試合までの調整を行っていきます。それによって、実際の試合でも物怖じすることなく果敢に立ち向かうことができるのです。

ビデオ分析に頼らず、ある程度の動きから自らの想像力によって「最強の対戦相手」を描き上げ、それに立ち

向かうつもりで試合に臨む。そうした日々のボクシングとの向き合い方が、数々の輝かしい結果を引き寄せているのです。

人生に生かす想像力

アスリートでなくとも、自分らしく生きていきたいと思う人にとって、井上選手の思考は大きなヒントを与えてくれます。ここぞという大切な場面で自分らしさを発揮し、主導権を握るためには、未知なるものと向き合う心構えと、相手の行動を想像する力が大きな武器になるはずですよ。

「自分だったらこうするだろうな」と状況を具体的にイメージする想像力こそが、人生を豊かにする原動力になり得るのです。

暮らしの知恵袋

夏に出費がかさんで頭が痛い家庭に朗報

夏休みはたっぷり家族の思い出を作れましたか？楽しかった夏が終われば、なにかと出費がかさんでしまったツケが回ってきます。でも、心配無用。実は、秋こそ節約のチャンスです。過ごしやすい秋の気候は、節約に最適なタイミング。夏の暑さで生活コストがかさんだ分をカバーする絶好の機会です。食費、光熱費、交通費など、さまざまな項目で節約しましょう。

食費も光熱費も節約できます！

まず食費については、旬の食材を使っておいしく節約しましょう。食欲の秋ですから、新鮮な旬の食材が豊富に手に入ります。量が多いため、価格も抑えられるでしょう。外食を控え、家で料理する機会を増やしましょう。月初に予算を決めて計画的に買い物するのもいいですね。

秋は光熱費も節約できます。日中

の気温が下がりますから、エアコンの設定温度を下げたり、扇風機を活用したり、窓を開けたりして、秋の風を感じましょう。午後の陽射しは直射日光を防ぐ遮光カーテンを活用しましょう。エアコンフィルターの掃除も忘れずに。

被服費、交通費も節約のチャンス

秋は衣替えの季節でもあります。春夏物の衣類は思いきってフリマアプリで売ってしまうのも一案です。ちょっとした収入にもなりますし、収納スペースに悩むこともなくなります。逆に、冬物は中古品やアウトレットで手に入れるといいでしょう。

交通費も節約できます。気候が良くなるため、夏にはできなかった自転車や徒歩での移動が苦にならなくなります。ガソリン代やタクシー代が浮く上、健康的な習慣を身につけるき



かけにもなりますよ。

年度の後半を意識して

年度の後半が始まるこの機会に、さまざまな契約の見直しにも着手しましょう。下半期のスタートにあわせ、必要のない保険やスマホプラン、サブスクなどを解約し、固定費を減らす努力をしてみましょう。古くなった家電を買い替えることも、良いものを選べば節約に繋がります。

ここまでご紹介したように、実は秋にはさまざまな節約チャンスがあります。夏にあけてしまった出費の穴を確実に埋めて、次に大きな出費をしてしまう年末年始にしっかり備えましょう。



大工さんの家づくり指南

先日、あるお施主様から「洗濯機の下の水受けみたいなものは、最近では付けなくていいんですか？」というご質問をいただきました。

あれは「洗濯パン」という名称なのですが、以前は特に指定しなくても付いているのが当たり前でした。最近では付けない住宅が増えています。実は洗濯パンは設置するかどうかは基本的に自由なのです。

洗濯パンの メリット・デメリット

そもそも洗濯パンは何のために設置されているのでしょうか。その主な目的は、洗濯機からの水漏れを防ぐことにあります。

かつては家庭内での水漏れ箇所として最もポピュラーだったのは洗濯機まわりでした。その原因は、本体の故障や排水ホースの劣化にあったのですが、近年では洗濯機の機能が向上し、多くのモデルに最初から漏水対策が施されており、水漏れリスクは大幅に減少しているのです。

一方で、洗濯パンには掃除が大変という欠点があります。

洗濯パン周りにホコリや汚れが溜まるため、きれいに保つことが難しいのです。メーカーによって洗濯機のサイズもさまざまであるため、あらかじめ洗濯パンのサイズに合うか洗濯機の本体サイズを確認しておく必要があります。さらに買い替え時にも意識する必要があります。

こういった理由から、最近の住宅では洗濯パン設置が減っているのです。

洗濯パン設置の判断基準は

特に1階の洗面所では、デザイン性や掃除の手間から、洗濯パンを設置したくないと思う人が多いのではないのでしょうか。清潔さを重視するなら、かさ上げブロックやキャスター台を使えば、洗濯機まわりをスッキリ保てます。

一方、2階以上の洗濯機スペースでは、漏水リスクのことも考慮する必要があります。万一水漏れが起こっても、1階なら被害は限定的ですが、2階以上の場合には下階への影響が大きくなるからです。

そのため、マンション等の集合住宅や、上階に洗濯スペースがある一戸建てでは、被害防止の観点から洗濯パンを設置するメリットが大きくなり、実際に集合住宅では洗濯パンを設置するのが一般的になっています。集合住宅では下にどんな人が住んでいるかわかりませんし、万一漏水してしまったら賠償問題にもなりかねないからです。

このように、新築時の洗濯パンの設置は、場合によって判断が分かれることになります。

1階の洗面所なら、デザインと清掃性を優先して設置不要が多数派かもしれませぬ。しかし上層階では防水対策が不可欠で、洗濯パンの設置がおすすめです。

特に複数の世帯が同居していたりして、人の出入りや洗濯機を使用する人が不特定な場合は、上階には洗濯パンを置く方が無難でしょう。

洗濯パンの必要性は一概には言えず、住宅の構造や用途、優先するポイントによって、最適な選択は異なります。

デザイン性や使い勝手、防水対策など、さまざまな要素を総合的に検討し、ご家庭に合った選択をしてください。迷ったら私たち建築のプロにもご相談していただければ、幅広い視点から洗濯パン設置についてアドバイスさせていただきます。



きちんと汚れを落とす洗剤の選び方



一般的に洗剤は場所や汚れの種類によって使うべきものが異なっています。たしかに市販されている洗剤を見ると、台所用・住居用・浴室用・トイレ用と場所別に分類されていたり、油污れ用・カビ取り用と汚れ別に分類されていたりしますよね。買ってくるように頼まれて、「これじゃない！」と言われてしまった人もいるのではないのでしょうか。

さまざまな洗剤を揃える必要はない

でも、実はこれらをすべて揃える必要はありません。なぜなら、汚れが付いたらすぐに水やお湯で拭けば、ほとんどの汚れは落ちてしまうからです。つまり、こまめな清掃を心がけていれば、強力な専用洗剤はそれほど必要ないわけです。

また、家族が常にいるご家庭と、昼

間は誰も家におらず、夜遅くと休日にしか人がいないご家庭とでは、汚れ具合も違ってくるはず。つまり、汚れの状況やお掃除の頻度に合わせて、本当に必要な洗剤だけをチョイスして揃えておくのがベストなのです。無理していろいろな洗剤を揃えずとも、中性の汎用洗剤さえあれば、十分対応できる場合がほとんどです。

酸性・中性・アルカリ性の用途を理解する

洗剤の種類は、大きく分けると酸性・中性・アルカリ性の3つです。一般的にアルカリ性の洗剤は強力な油污れ落としに適しています。酸性洗剤は、尿石やかなりこびりついた石鹸カスなどに効果的です。

例えばトイレ掃除の際には、こうした酸性・アルカリ性の違いを意識するといいでしょ。通常の水アカ予防な

ら中性洗剤で十分ですが、頑固な尿石汚れを落とすには酸性の強力な洗剤がおすすめです。

全般に、まずは刺激の少ない中性洗剤から試し、それでも落ちない時は次に少し強力な酸性やアルカリ性の洗剤を使うなど段階を踏むのが、洗剤選びのコツです。汚れの状況と、洗剤の材質への影響をしっかりと見きわめながら、順番に使い分けていきましょう。強力すぎる洗剤を素材に合わないところで使うと、かえって傷つけてしまう可能性もあるからです。

洗剤を使ったら必ず水拭きして、洗剤成分を残さないようにしてください。こまめな清掃と適切な洗剤の使い分けで、きれいな住まいを保てるでしょう。

ペット110番

ワンちゃんの秋の体調不良に要注意！

秋は、人間も夏バテの疲れが残る中で朝夕の寒暖差が大きくなるため体調を崩しがちですが、ワンちゃんにとっても自律神経が疲弊して消化器官などの機能が低下し、食欲不振や下痢などの症状が出る場合があります。

秋に多いワンちゃんの体調変化

一般的には、秋になると暑さで弱っていた胃腸の調子が良くなり、食欲も高まるワンちゃんが多いでしょう。ただし、だからといって食べ過ぎてしまうと肥満の原因になりかねません。適切な給餌量を心がけ、運動量も調整するのがポイントです。

また、秋は毛が夏毛から冬毛へと生え変わる「換毛期」ですから、抜け毛が目立ちます。こまめなブラッシングと皮膚の代謝を高める効果のあるシャンプーで手入れをして乗り切りましょう。

快適な気候になり睡眠時間も増えます。ワンちゃんは12時間以上寝ること自体は習性的に問題ありませんが、肥満と毛玉には注意が必要です。ブラシや散歩など適度な運動をさせましょう。

秋の植物への注意も欠かせない

秋は道に落ち葉や木の実などが落ちていることがあるため、散歩の際に誤飲する危険があります。銀杏やキノコ類は中毒症状を催す可能性があるため、散歩中はしっかり気をつけましょう。

この季節は花粉やカビ、ダニなどが原因のアレルギーに悩まされるワンちゃんもいます。様子がおかしければ獣医師に相談し、検査を受けることをおすすめします。服を着用させたり、室内を清潔に保つのも予防になるでしょう。

室温管理や保温対策で快適に過ごそう

秋は気温が大きく変化する日もあるので、室温設定にも気を配りましょう。ワンちゃんの快適温度は22℃前後。体温調節が苦手な子犬や老犬には24℃前後が理想です。小型のワンちゃんや短毛種は寒さに弱いので、上着を着せるなど外出時の対策も心がけましょう。

暑くないのに呼吸が荒かったり、排尿時に異常があれば早めにお医者さんに連れて行きましょう。



ヘルシーに

秋なすの焼き浸し

POINT

焼く前にオリーブオイルを絡めるだけ！
少ない油でも美味しく調理♪

材料

- ・なす…300g (大2本)
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・生姜…1 かけ
- ・大根…100～150g
- ・大葉…2～3枚
- ・みょうが…1～2本
- ・A [だし汁…大さじ8、醤油…大さじ2、みりん…大さじ1]



ご存じですか、お台所のひと工夫

実は幅広いベビーチーズ活用法



ひと口サイズでパクッと食べられる手軽さが魅力のベビーチーズはおやつにぴったりで、そのまま食べるのももちろん、さまざまなお料理に活用できます。今すぐ試したくなるアレンジが盛りだくさんですよ。

おにぎりやお弁当に

まず、1cm 角のサイコロ状にカットすればサラダやパスタのトッピングに使えます。おにぎりの具材としてツナやコーン、枝豆、塩昆布などと一緒にご飯に混ぜ込んでもおいしいです。

棒状にカットし、海苔と一緒にちくわの中に入れてお弁当にぴったり。そのほか肉巻きや餃子の皮で包んで揚げるか、ハンバーグやコロッケの中に入れて加熱すれば、トロりとろけ

るチーズが出てくる絶品おかずの完成です。

おつまみや おもてなし料理にも！

おつまみにするならそのままさっと炙るか、フライパンで焼き色をつけてみてください。いつもと違った味わいが楽しめますよ。アヒージョの中に具材として入れるのもあり。食欲そそるガーリックにとろけたチーズがたまりません。パンにつけて召し上がれ。

またアボカドやミニトマト、オリーブと、切ったベビーチーズをピックに刺せば、ちょっとしたおもてなしピンチョス料理のできあがりです。ブラックペッパーを振りかけてお洒落にアレンジしてみましょう。

パリパリおせんべいに

レンジを使えばパリパリチーズせんべいも簡単に作れます。ベビーチーズを8等分に切り分け、くっつかないようにクッキングシートを敷いたお皿に並べます。膨らむので少し離しておきましょう。そして500Wで2分半加熱。メレンゲ菓子のようにコロんと丸く膨らんだら完成です。

カルシウム豊富なチーズは子どものおやつにも、大人のおつまみにもおすすめです。いつものお料理にプラスして味の変化を楽しんでみてくださいね。

めざせ！お買い物の達人

基本は家で洗濯機！ クリーニング代を節約しよう



スーツや制服、コート、ダウンなど、クリーニングに出さなくてはならないと思込んでいませんか？今は洗濯機の性能が良くなり、洗剤の品質も向上していますから、たいていの衣類は家庭で洗うことができます。家庭では洗えないものだけを正しく見きわめて、クリーニング費用を節約しましょう。

クリーニングは気分良いけれど

クリーニングは新品同様になって返ってくるし、ワイシャツなら数百円程度の出費なので、つい次も頼みたくなりますよね。でも、夏場は汗をかきまですから毎日洗い替えが必要です。匂いや汗染み防止のオプションを追加するとさらに費用がかさみ、仕上がりの日数や、受け取る手間もかかります。節約したいなら、基本的には

家庭で洗濯を頑張ってみましょう。

洗濯表示をよくチェックして

まず洗濯表示の書かれたタグをチェックします。桶マークに×が付いている、○の中にPとFが書かれているものは手洗いができません。主にレーヨン、半合成繊維、皮革、毛皮などです。これらは水に弱く、家庭で洗うと変形や縮み、質感が変わってしまう恐れがあります。特殊生地は傷める前にドライクリーニングに出しましょう。

手洗い可能な衣類は汚れを落としやすくするため予洗いをしておきます。洗剤を吹きかけブラシでこすっておくと洗い上がりにはかなりの差が出ますよ。生地に合った洗剤を選ぶようにしてくださいね。

洗濯は30℃以下のぬるま湯で。シワを伸ばして陰干しをします。できれば型崩れしにくい平干しがおすすめです。それでもシワができやすく、匂いや汚れが気になりはじめたときにはクリーニングに出すといいですね。もしくは学期毎などの節目に、回数を決めて利用してみましょう。

大切な衣類を最適な状態に保ち、長持ちさせましょうね。



ものを壊されたら保護者に言うべき？



<相談>

遊びに来た子が家の物を勝手に触ります。冷蔵庫やタンスも開けてしまうので、いつもハラハラします。今回、飾っていた砂時計が落とされ、割れていました。怪我がなくホツとはしましたが、親御さんから特に連絡もなくモヤモヤします。弁償してほしいわけではないけれど……。

(小学1年生ママ・45歳)

ら、こちらから保護者に連絡を入れてみましょう。砂時計が壊れていた状況を説明し、どのような経緯を知りたい、弁償要求ではないが事実確認がしたいと伝えると、かどが立ちません。

昨今は連絡先もわからないことがありますね。そんな場合は学校に相談してみてください。相手のものを壊したら弁償するのが基本です。こちらから言いにくいことでも、先生方に間に入ってもらうことで円滑に話が進む場合があります。

覚えておいてほしいのは、「子どもとはそういうもの」ということです。

幼児期から小学校低学年の時期は何にでも興味津々。お菓子があつたら食べる、物があつたら触る。本能のままに行動しています。我が子に楽しく遊んでもらうためにもお友達が来る前に、触れて欲しくない物はしまったり、遊ぶスペースを決めたり、対策を考えてみてくださいね。

ぶつけようのないモヤモヤやイライラは、未然に防ぐのが一番です。

ただ知らないだけかもしれません

もし自分が逆の立場だったらどうするか、どうしてもらうのが一番納得いくのかを考えてみてください。相手の保護者は、何があつたかを単に知らないだけかもしれません。これから先も付き合いがあるかもしれませんか

子どもはそういうもの。

未然に防ごう

ものを壊してそのままにしておくのはもちろんいけないのですが、ただ、

新米パパのための育児アドバイス

いつか来る「イヤイヤ期」を上手に乗り切るコツ

子どもの成長に伴って頻発されるようになる「イヤ！」は、パパのほうが嫌になるほどかもしれません。ついイライラしてしまう自分に嫌気がさし、心身ともに疲れてしまうパパもいるようです。そこで今回は、そんな魔のイヤイヤ期を乗り切るための方法をご紹介します。

イヤイヤ期に突入したら覚えておくことは3つあります。

決めつけず共感する

1 つは子どもに共感することです。寄り添い、話を聞くことから始めましょう。「こうだ！」と決めつけてはいけませんよ。じっくりと時間をかけて聞く姿勢を忘れずに。やりたいと言ったことには危険ではない限りできるだけ挑

戦させてあげて。満足感が得られれば気持ちは自然と落ち着きます。

穏やかに冷静に

2 つ目は感情的にならないこと。これは難しいポイントです。パパだって人間ですから、時間が迫っているときや気持ちに余裕のないときにはつい怒ってしまいますよね。そんなときこそ穏やかに話しかけるようにすると、自分の心が落ち着きます。それでもイライラしたら、視線を変えてみて。子ども自身もどうしていいかわからない状態で、感情のコントロールができず困っているのです。こちらが冷静になり、対応してあげましょう。

気持ちを切り替えさせる

3 つ目は子どもの気持ちを切り替え、落ち着かせることです。上から押さえつけるように言葉で制しても逆効果。夢中になっていることを突然止めて、次の行動に移すのは大人でも難しいですよ。「遊びたいね、それが終わったら今度はお風呂で遊ぼう」のように、今の行動も肯定しつつ、次に促せるような声かけを心がけてみましょう。

誰もが通る通過点

好奇心によるイヤイヤは、心が立派に成長し、自主性を獲得しようとしている証。それは人生における確かな通過点に過ぎません。より良い子育てができるように、パパの息抜きも忘れずに。家族で協力して育児を楽しんでみましょう。



整理整頓の達人

食器棚の収納をすっきり&使いやすく！

食器棚の中は、普段使う食器から季節物、大切に保管したいアンティーク品など、さまざまな種類の物が収納されていることと思いますが、上手に収納しないとすぐに雑然とした状態になってしまいがち。食器棚を常に使いやすい状態に保つには、いくつかのポイントを押さえる必要があります。

使用頻度と重さで分類

まずは、使用頻度と物の重さを意識して収納場所を決めましょう。頻繁に使う食器は中段、重く割れやすいものは下段、頻度が低く軽量の季節物は上段に収めるのが一般的です。また、皿は重ね過ぎると下の皿が取り出しにくくなるので、ディッシュスタンドを活用し適度な重ね方にとすると良いでしょう。

セットで使うものはトレイを活用

グラスやマグカップは奥に収納するとなかなか取り出せなくなります。そういった小物はトレイに並べて置くと、一括で取り出せて便利です。急須とお茶碗、ティーポットとカップなどはセットで収納すると、目的の道具をまとめて取り出せます。

収納の基本は、種類別や用途別に分けて収めること。ラベリングして種類分けをするのも一つの方法です。仕切りボックスやアクリルスタンドなどの小物収納アイテムを利用すれば、スペースを無駄なく使えて見た目もスッキリします。

定期的な見直しがコツ

ただし小分けし過ぎるとかえって取り出しづらくなることもあります。収納



の目的は使いやすさを追求することですから、定期的に見直して、実際に使いづらいものはレイアウトを変えるなど工夫を重ねましょう。

食器棚をすっきりと使いやすい状態に保つには、「常に点検と改善を繰り返す」心構えが不可欠。いきあたりばったりの収納ではすぐに散らかってしまいます。

アイテムを時々見直し、上手に組み替えて、スペースを無駄なく有効活用していきましょう。そうすれば食器棚は常に美しく機能的な状態を保てるはずですよ。

体験談・あなたならどうする？

意外な大当たり!? アンケート回答のご褒美

今回は 28歳・中学校教師
Kさんの体験談です

いつもは無視するアンケートに

カフェで SNS を眺めていた私は、推しの芸能人がアップした写真を眺めながら、自分の現実とのギャップにため息をついていました。そんなとき、アンケート募集の広告が目にとまりました。いつもはそんなものはスルーするのですが、そのときは、時間をもてあましていたこともあり、なぜか回答してみようという気になったのです。

アンケートのテーマは「親子間のセクシャリティ教育における意識調査」。タイトルの横には、「回答者の中から 30 名に素敵な賞品を」という一文があり、「当たったらラッキー」くらいの気持ちでアンケートに取り組みはじめました。

回答を進めていくうちに、子ども時

代を振り返り、適切な性教育の重要性を改めて実感し、「恥ずかしさから性の話ができない子もいるかもしれないけど、親子でコミュニケーションすることで少しずつ変わっていけばいいなあ」と思いました。

訪れたご褒美は……

数か月後、そんなことをすっかり忘れていた私のもとに「当選」という題名のメールが届きました。さほど期待せずに関いたところ、なんと 3000 円分のギフトコードが付いていて、一人暮らしの私はい「やったー！」と家中に響き渡る声を上げてしまいました。

「見返りを求めずに行動したことが報われた」と感じた矢先、さらなる驚きが待っていました。

数日後、玄関をノックする音が。開けてみると、なんと、あのとき SNS で眺めていた推しの芸能人本人が立っていたのです！彼はこう切り出しまし

た。

「実は私、あのアンケート会社の社長なんです。あなたの前向きな回答に感銘を受けて、お会いしたくなっただですよ」

まさか自分のささやかな行動が、こんな出会いにつながるなんて。夢のような経験でした。本当に小さなアクションから、予想だにしない喜びが待っていたのです。

あなたもぜひ行動を起こす勇気を持つことをおすすめします。



リンパとは何か知っていますか

リンパという言葉をよく耳にしますが、どこにあって、どんな働きをしているかご存知ですか？

リンパ管とリンパ液

体内に酸素や栄養を運ぶ動脈とは反対に、老廃物を運ぶルートが静脈とリンパ管です。リンパ管に流れているのがリンパ液。これは老廃物を回収したり、細菌などの異物をとらえて、侵入をブロックしたりする働きをしています。リンパ管は、静脈と並走する形で全身に張り巡らされており、毛細血管を介して静脈とつながっています。

リンパは筋肉の収縮によって流れるため、運動不足になると停滞します。

つまり老廃物が肌に残っている状態ですね。そのため肌にくすみやくまとなって表れてしまうのです。

リンパマッサージとは

リンパマッサージにより血行が良くなり老廃物が流れるとむくみや肌トラブルの改善が期待できます。さらに心地よい刺激によるリラックス効果で、ストレス解消につながります。

ただし、体調がすぐれないときや怪我をしているときは、リンパマッサージは避けてください。間違った方法で行うと逆効果になることもあります。ネットや動画の情報は正しいものを見きわめて、参考にしてくださいね。

リンパマッサージを行うタイミングとしては、入浴後がベストです。体が温まり血行の良い状態はリンパが流れやすくなるからです。保湿クリームやオイルを塗ったあとにすると、手と肌が密着して滑りが良くなるほか、癒しの香りも楽しめますよ。水分補給も忘れずに。

リンパがスムーズに流れるとむくみだけでなく冷えやコリ、だるさが軽減します。同時に肌のハリツヤアップで美容効果も。

毎日のマッサージとともに、運動や食生活改善を心がけて免疫力を高め、体調を崩しがちな季節の変わり目に備えていきましょう。

続けられるダイエットのコツ

秋こそダイエット！ 気になるその理由は？

秋は気候が過ごしやすく、食材もダイエットに適しています。これまでダイエットに失敗してきた方も、今こそ最適なタイミングを活かして、無理のない範囲で着実に理想の体型を目指しましょう。

秋がダイエットに適している理由

秋はなぜダイエットに適しているのでしょうか。

その理由の一つ目は、気温が下がって基礎代謝が上がることです。人間の体には一定の体温を保つための仕組みがあり、気温が下がれば熱を作り出すエネルギーを多く消費します。夏は体温と気温の差がほとんどないため、基礎代謝量は低めですが、秋になると気温が下がりはじめるタイミングで代謝が活発になるのです。

二つ目の理由は、気温が下がったことで、運動しやすくなることです。夏

は暑くて運動どころではありませんが、秋は過ごしやすい気候が継続します。外出時には散歩やウォーキングを心がけ、家の中でも立ったり掃除をしたりと、できる限り体を動かすことで思わぬほどのカロリーを消費できます。さらに有酸素運動に加え、筋トレによって筋肉量を増やせば、基礎代謝がより上がるでしょう。

特に筋トレには秋が最適です。冬になる前に筋肉をつけておけば、寒さに強くなるだけでなく、熱を作り出す量が増えて冷え性の改善にもつながります。

初心者はスクワットや壁を使った腕立て伏せから始め、回数を徐々に増やしていきましょう。ゆっくりとしたテンポで行うのがコツです。トレーニング後には牛乳や豆乳、プロテインなどからタンパク質を意識的に摂取し、筋肉の修復と成長を助けましょう。

ダイエットに役立つ秋の食材も見逃せません。サンマ、鮭、アジ、カツオといった旬の魚や、しめじ、えのき、しいたけなどのきのこ類は、脂質とたんぱく質が豊富で糖質がほとんど含まれていません。代謝に必要なミネラルやビタミンも豊富なので、ぜひ積極的に食べるようにしましょう。

このように、秋は自然と痩せやすい環境が整っている季節。無理なく続けられるダイエット法を実践することで、着実にスリムな体型を手に入れることができるでしょう。



豊かさを生み出すのは心のゆとり

～パリジェンヌの田舎暮らし(イザベル・ボワノ 著)～



「パリジェンヌの田舎暮らし」
イザベル・ボワノ 著
(パイインターナショナル)
定価:1,870 円

日本人にとってパリは優雅で穏やかな雰囲気、そこに住む人々も心地よい生活を送っているイメージです。フランス人には余裕があり、せかせかと生きず、人生を楽しんでいる。朝のコーヒー一杯すら丁寧に味わうだろうと思ってしまいます。

無意識の所作や動作の中にも、魂が宿っていると彼女は言います。本書では、そんな彼女が、フランスを含む周りの環境から、シンプルなものに囲まれる喜びを再発見し、新たな視点を教えてくれています。

ない」「大きな家やブランド品を持つことが豊か」といった何かに依存するような考え方ではなく、「私たちの日常そのものが豊か」だということに気付かせてくれます。日本にはそれを教えてくれるものがあふれていると彼女は言うのです。

フランスと日本にある シンプルさとは

本書は、NHK の人気番組「パリジェンヌの田舎暮らし」を書籍化したものです。著者のイザベル・ボワノさんは現在地方に住んでいますが、パリで20年近く過ごし、何度も来日して物事の捉え方を養ってきました。

お気に入りの囲まれた シンプルな暮らし

イザベルさんの生活はシンプルそのもの。両親の庭の手入れをしながら植物を観察したり、固くなったパンでフレンチトーストを作ったり、お気に入りのカゴバッグを用途別に使ったり。自分の好きなものや行為を明確に持ち、それらを信頼しています。自分の周りにあるものは全て「お気に入り」なのです。

心の余裕が幸せを生む

お金や仕事があっても、必ずしも豊かで幸せとは限りません。豊かだと感じるには、目の前のものごとを十分に味わえる心の余裕が鍵を握ります。

日本の建築やデザイン、街の緑の役割、職人技には長らく大切にされてきた伝統があります。また、日本人の

「特別なことをしなければ豊かになら

その余裕を生み出すためにも、自分の「好き」に着目し、今を楽しむことが大切です。普段気付かない一瞬一瞬こそ、宝物かもしれません。

🎬 もう一度見たい名画たち

人種を越えた深い友情に、乾杯！

～グリーンブック(2018・アメリカ)～

楽器を弾けない人にとっては、自分の演奏によって目の前の人を魅了することは魔法のように見えます。誰もが羨むようなそんな武器を持っていても、生きづらさを感じ続け、自分自身を抑え込まなければならない姿をこの映画に見て、誰もが胸を傷めてしまう映画です。

演奏ツアーを目論んでいます。こうして二人の旅が始まりました――。

で馴染めません。差別は、とても複雑に入り組んでいます。

一筋ではいかない差別のくびき

タイトルでもある「グリーンブック」とは、ヴィクター・H・グリーンが1936年から1966年まで毎年出版していた、黒人が利用できる施設を記した旅行ガイドブックです。

演奏ツアーを通して、白人のトニーと黒人のドクターの間に、人種を超えた友情が生まれます。かつてトニーは、黒人に対して差別的な態度をとっていました。相手を知ること、相手の言葉を信じることに、お互いが時間をかけて努力したことによってかけがえない友情が生まれたのです。ツアーを終えた後のシーンは、涙なしには見られません。

イタリア系白人と 黒人ピアニストの旅

1962年のアメリカ。ニューヨークの一流ナイトクラブで用心棒を務めるイタリア系のトニー（ヴィゴ・モーテンセン）は、ガサツで学がありませんが、家族にも友人にも何かと頼りにされる存在です。ある日トニーは黒人の天才ピアニスト、ドクター・シャーリー（マハーシャラ・アリ）が南部で行うツアーに、運転手兼ボディガードとしてスカウトされます。ホワイトハウスでも演奏したほどの腕をもつドクターは、なぜか、あえて差別の色濃い南部での

当時のアメリカでは、黒人が白人と同じトイレやレストランなどの施設を利用するなどもってのほか。「たとえピアノを演奏して拍手喝采を受けても、ステージを降りたら独りぼっちな黒人なんだ」。ドクターもそれをよく知っています。それがまた、胸を締め付けます。

さまざまな条件を取っ払って、その人となりを理解し、まっすぐ向き合える人でいたいと思える映画です。

白人であっても貧困にあえぐトニーは黒人に仕えることに複雑な感情を抱き、黒人であっても知的で裕福に暮らすシャーリーは黒人コミュニティ

グリーンブック
Green Book
2018年 アメリカ
監督:ピーター・ファレリー
出演:ヴィゴ・モーテンセン/マハーシャラ・アリ