

2024

11

家づくりワンダブル!

今月の豆知識

七五三に欠かせない紅白の棒状をした千歳あめには、実は直径 1.5cm、長さ 1m以内という決まりがあります。子どもの長寿を願い、「粘り強く」「細く長く」という意味がこめられているそうです。



ご家庭でできる結露対策

家づくりナイスホームズムの菅原です！ 朝晩はめっきり寒くなって参りました。吐く息の白さに、秋の終わりを感じます。

冬になると窓ガラスに結露が発生し、カーテンや床が濡れてしまうことがあります。冬に結露が発生するのは、室内外の気温差が原因です。室内の温かい空気に含まれる水蒸気が、室外の空気によって冷やされることで結露になるのです。

そこで今回は、お家でできる結露対策を紹介していきます。

こまめな換気で外気との温度差を小さくする

この時期は寒くて窓を開けたりしないご家庭もあると思いますが、実は、結露を防ぐにはこまめに換気することが大切です。換気によって部屋の湿度を下げられるため、結露を防止できます。

また、空気を循環させることで、部屋の温度ムラがなくなります。暖房器具を使うと、温かい空気は上にたまりやすく、冷気は足元にたまります。そこでサーキュレーターを使って部屋の空気をかき回すと、温度を均一にできます。

その結果、窓際の外気との温度差が小さくなり、結露が発生しにくくなります。

暖房の設定温度は、20℃前後がおすすめです。室温を上げすぎると外気

との気温差が大きくなりすぎて、やはり結露が発生する原因となります。

結露防止グッズを活用する

また、結露防止グッズを活用するのも一つの方法です。

例えば以下のようなアイテムを取り入れると、窓ガラスに発生する結露を抑えられます。

- ・結露防止シート
- ・結露防止スプレー
- ・結露吸水テープ

中でも結露防止シートは、凹凸のない窓ガラスにおすすめです。結露防止シートを貼ると断熱性も高まるので、外気との気温差が小さくなります。

凹凸のある窓ガラスの場合は結露防止シートは貼りにくいため、結露防止スプレーを活用しましょう。スプレーによって膜ができるため、水分を弾き、窓ガラスの結露を軽減できます。

また、窓の下部に結露給水テープを貼ると、結露が窓枠や床に垂れるのを防止できます。

湿度によっても結露は起こる

結露は室内と外気の気温差が原因で起こると書きましたが、室内の湿度も関係しています。

冬は乾燥が気になるので加湿器をお使いになるご家庭も多いですが、点

ければなしにすると室内の湿度が高くなりすぎることもあります。

ほかにも湿度が高くなる原因はあります。例えば室内で洗濯物を干していたり、鍋などの料理をしていたりすると湿度が高くなります。植物や人の呼吸によって湿度が高くなることもあります。

これらすべての原因をなくすことは難しいので、個別に結露対策をする必要があるのです。結露を放置してしまうと、壁や床にカビが生え、場合によってはダニのエサとなり、繁殖してしまいます。さらに進むと、サッシが錆びて、家が劣化する原因になるでしょう。

長く住むためにも、冬の季節は結露防止対策を行いましょう。冬でも室内を換気することで、結露を発生させる原因を解消できます。手遅れになる前にぜひ対処法を試してください。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

「子ども食堂」が育む子どもたちの希望

子ども食堂とは

子ども食堂とは、地域住民や自治体が主体となり、無料または低価格で子どもたちに食事を提供するコミュニティの場です。運営に決まったルールはなく、月に1回開催される食堂もあれば、毎日3食提供しているところもあり、対象人数もさまざま、実に多様です。お腹をすかせた子どもたちに食事を提供するというだけでなく、孤食の解消や食育、地域でのコミュニケーションの活性化などさまざまな目的を掲げているところがあります。

子ども食堂はメディアで取り上げられるようになった2018年以降、一斉に広まりました。現在、全国で約9000箇所の子どもの食堂があるようです(認定NPO法人全国こども食堂支援センターむすびえさん調べ)。

子ども食堂ができること

豊かで恵まれた国であるはずなの

に、今日もどこかに夕飯に困っている子どもがいる。経済的に余裕があっても、ほとんど1人でご飯を済ませる子どももいる。切り口はどうであれ、苦しさや寂しさ、劣等感などを抱えた子どもたちが安心してお腹を満たせる場所があることは、大きな支えになっているでしょう。

「友達と一緒にご飯が食べられてうれしかった」「みんなでワイワイ食べるのはおいしい」「みんなと一緒にだと嫌いなものも食べられる」といった子どもたちの声もあります。

大人たちの勝手な期待

ただ、その一方で、子どもたちにこうなってほしいという大人の価値観が子どもたちに負担になっている現状もあります。例えば「好き嫌いをしないで食べてほしい」「食事マナーを学んでほしい」「地域の方々とのコミュニケーションを大切にしてほしい」といったも

のです。それぞれの家では1人で過ごしていたり、両親や大人と満足にコミュニケーションできていないことが多いので、子ども食堂に来て大人たちの期待に応えられないのは当たり前かもしれません。

大人が気にかけるべきは、子どもたちが安心してご飯を食べられるかということです。来て良かったと思ってもらえるように、子どもたちに寄り添うこと。咎めたり注意するのではなく、子どもたちが自分で気づけるように、子ども食堂の環境を守り続けてほしいです。

自分以外の誰かのために行動を起こせることは素晴らしいことです。だからこそ、子ども食堂だからできることと、子どもたちが本当に求めていることを慎重に見きわめることが必要だと思います。

季節のワンポイントガーデニング

11月はバラの植え付けどき！

秋の深まりを感じる11月は、バラを愛する人がワクワクする季節です。そう、11月はバラを植え付ける最適な時期なのです。春に美しい花を咲かせるために、今から準備を始めましょう。

場所選び、苗木選び

バラを植え付ける際は、まず適した場所を選ぶことが大切。日当たりと風通しの良い場所が最適です。また、バラは根が深くまで伸びるので、排水性の良い土壌を選びましょう。植え付ける1週間ほど前には、土壌改良剤や堆肥などを混ぜて、土を作っておきましょう。

次に、バラの苗を選びます。好みの品種や色、香りなどを考慮して、自分のガーデンに合うものを選びましょう。

苗の状態もよく確認し、病気や害虫に侵されていない、健全な苗を選んでください。

植え付けの手順

植え付ける日には、まず苗を1時間ほど水に浸け、水を十分に吸わせましょう。それから苗の根を丁寧にほぐし、土壌改良剤や堆肥を混ぜた用土を根にかけながら、根が広がるように植え付けていきます。植え付けたら、たっぷりと水やりをしましょう。

植え付けた後は、寒さ対策を忘れずに。苗が寒風や霜にさらされないよう、不織布などで覆って保温します。また、乾燥しないよう、水やりも忘れずにしましょう。

バラの寒締め

11月にバラを植え付けることで、根付く前に寒さにさらすことができます。この「寒締め」と呼ばれるプロセスを経ることで、春の生育が良くなり、バラが美しい花を咲かせることができるのです。

バラは植え付けてから花を咲かせるまでに時間のかかる植物です。11月に植え付けても、春に花を咲かせるのは翌春以降。長い目で庭づくりを楽しみましょう。



人生を豊かにすることは



「もし才能なんていうものがあるとしたら、
努力を努力だと思わないことが才能ですかね。」

——桜井和寿／Mr.Children(アーティスト)

日本中が虜になるバンド

「ミスチル」の愛称で多くの人に愛されているアーティスト、Mr.Children は、90年代から J-POP の第一線で活躍してきました。ドラマの主題歌なども数多く手がけ、日本中の人々が口ずさむほどの影響力を持っていると言っても過言ではないでしょう。

そのミスチルのボーカル、桜井和寿さんは、中学 2 年のときに姉からギターを譲り受け、独学で練習しました。高校進学後、田原健一さん、中川敬輔さんらとバンドを結成し、初のオリジナル曲を制作。1989 年 1 月 1 日に Mr.Children が誕生しました。

ある時は優しく歌い、ある時は子どものような声で叫び、ある時は獣のようにシャウトする、桜井さんの変幻自在のヴォーカルも、ミスチルの魅力の

ひとつです。

ミスチル現象

ミスチルの楽曲は、歌詞ではなく曲が先に生まれることがほとんどだそうです。頭の中で鳴っているメロディ(桜井さんはギターではなく鼻歌で作曲するそうです)に、どんな言葉を載せるか。怒りなのか、優しさなのか、感情を表現する言葉が生まれ、桜井さんの感覚が重なって秀逸な歌詞となるのです。

どの曲も、桜井さんの深い思いが生んだものだと思いますが、当人はそれを“才能”とも“努力”だとも思っていません。もし、「俺はこれだけやっているのに」というエゴが出てしまったら、今回紹介するような言葉は出てこないでしょう。

自分に必要なアクションを、ただやり続けた。努力を努力だと思わずに進んできた。自分がやるべきことと向き合い続けた。それがミスチルの輝かしい人気を生んできたのです。

どんなに綺麗で力強い言葉を並べたところで、本人が経験していない感情を歌ったものなら、ありきたりな歌詞になってしまうでしょう。ミスチルの歌詞はとてもありアルなことが特徴です。「聞いてくれる人々に届ける」ために、そこには桜井さんの数々の想いがこめられています。

デビューから 30 年近くも支持され続けることは、決して簡単なことではありません。彼らの音楽に対する計り知れない愛と情熱をたたえたいと思います。

暮らしの知恵袋

急に寒さを感じる季節の暮らしの知恵

寒さが深まり、冬の訪れを感じる季節。この時期ならではの、ちょっと意外な暮らしの知恵を紹介します。

バスタオルで布団を温める

寒い夜に布団に入るとき、足元が冷たくてなかなか寝付けなことがありません。そんなときは、バスタオルを電子レンジで 1 分ほど温めて布団の中に入れておくと、布団全体がほのかに温まり、寝つきが良くなります。湯たんぽのような役割をしてくれるのです。

雨どいの掃除にホースを使う

紅葉の美しい 11 月は、木々が葉を落とす季節でもあります。落ち葉には風情がありますが、雨どいに溜まると詰まりの原因になって厄介です。ホースを雨どいに差し込み、勢いよく水を流してください。雨どいの奥まで洗い流し、詰まりを解消できます。

洗濯機のお手入れをする

11 月は衣替えの時期でもありますが、実は、洗濯機をしっかりと手入れするのに最適な時期でもあります。洗濯槽クリーナーや重曹などを使って、洗濯槽の上部や裏側、ホースの中まできれいにしましょう。普段見落としがちな部分も掃除することで、カビや汚れを防ぐことができます。

自宅でダウンジャケットを洗濯する

ダウンジャケットは秋から春にかけて重宝する防寒着ですが、11 月はまだ寒さも厳しくないのに、今のうちに自宅で洗濯してしまいましょう。洗濯表示を確認し、ダウン専用の洗剤などを使えば、クリーニングに出すよりも経済的に清潔を保てます。

冷凍庫を整理する

冷え込みが強まる季節は冷凍庫も冷えやすくなります。この機会に冷凍庫の中身を整理しましょう。古いもの

や使い切ったものを処分し、収納スペースを確保します。また、鍋料理などで冷凍食材を使う機会も増えるので、在庫を把握しておくとう便利です。

11 月は寒さ対策を進めながら、普段見落としがちな場所のお手入れをして、忙しくなる年末の備えを行いましょう。季節ならではの知恵を活用すれば、快適な暮らしを送ることができます。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

トイレはいくつ作れば いいのか

家づくりにおいて、間取りの検討は重要な要素です。特にトイレの数は、後の変更が難しいため、慎重に考える必要があります。

一般的に、2階建て住宅では1階と2階に1つずつトイレを設置することが多く、合計で2つのトイレを設けるのが基本とされています。しかし、これは本当に最適な間取りと言えるのでしょうか。

多くの方は、家を建てる前にアパートやマンションなどで暮らしていると思います。そうした住宅では通常、トイレは1つしかありません。にもかかわらず、一軒家を建てるとなると、なぜかトイレを2つ設置するのが一般的となっているのです。

では、家にはトイレがいくつ必要なのでしょう。この疑問に対して、住宅専門の大工としての経験から、いくつかの視点で考えてみたいと思います。

2階建ての8割以上が「トイレは2つ」

まずは、2階建て住宅の場合を考えます。

これまでの経験から、2つ以上のトイレを設置している家は、全体の8割以上を占めています。平屋では基本的にトイレは1つであることが多いですが、2階建て住宅では事情が異なります。2階に寝室を設けることが多いことから、1階と2階の両方にトイレを設置するのが一般的であり、実に87.1%の方が2つのトイレを設置しています。

トイレのコストを考える

トイレを2つ設置する際の費用についても考慮する必要があります。トイレを1つにすることで得られるメリットは、コスト削減です。2階にトイレを設置するには、便器だけでなく、配管工事、ドアや小窓、換気扇などの工事も必要となり、20~30万円程度の予算が必要になります。トイレを1つにすれば、その分費用を削減できます。

最近では、2階建て住宅でもトイレを1つに抑える方が増えてきました。平屋と同様に、トイレを1つにすることで、コスト削減だけでなく、掃除の手間を減らすことができると考える方もいらっしゃいます。

トイレの数を考える上で、家族構成と住宅の総面積も重要な要素となります。

トイレを1つにしたいという方の多くは、家族の人数が少ないことを理由に挙げています。確かに、ご夫婦2人暮らしの場合、トイレが1つでも不便はないでしょう。しかし、アパートやマンションでトイレが1つでも不便を感じたことがなくても、夜間に1階まで下りるのは面倒だと感じる方もいらっしゃるでしょう。小さなお子様やご高齢の方が同居している場合は、水場の近い1階にトイレがあった方が安心です。

トイレ2つが及ぼす影響

では、トイレを2つ設置した場合、どのような影響があるのでしょうか。

例えば、20坪の家にトイレを2つ設置すると、他の部屋を犠牲にする必要が出てくるかもしれません。クローゼットや収納スペースを諦めたり、部

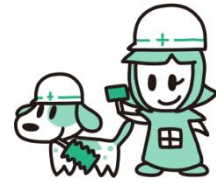
屋の面積を縮小したりする必要があるかもしれません。一方で、30坪以上の家であれば、トイレを2つ設置しても、全体の面積に大きな影響を与えることはないでしょう。

トイレが2つあれば、1階を来客用、2階を家族専用として使い分けることができます。便器のグレードを変えたり、家族それぞれの出勤・通学時間に合わせたり、ゆっくりとトイレを使いたいという要望にも応えられます。

トイレの数を決める際は、コストや面積だけでなく、掃除の手間や使い勝手なども考慮する必要があります。最終的に、どのような間取りにするかは、家族のライフスタイルや価値観によって異なるため、よく検討する必要があります。



食器棚やクローゼットの吊り扉の調整



長年使い慣れた食器棚の扉がきちんと閉まらなくなると、意外とストレスを感じるものです。しかし、食器棚の扉の調整は、自分でも簡単にできることをご存知でしょうか。今回は、その方法をご紹介します。

扉には3本の調整ネジがある

まず、食器棚やクローゼットの扉のほとんどには、調整用の金具が取り付けられています。扉を開けて中を覗いてみると、丁番を固定しているビスとは別に、3本の調整ネジが1列に並んでいるのが見えるでしょう。

手前の調整ネジは、左右の扉の干渉を調整するためにあります。左に回すと扉が前へ、右に回すと扉が後ろへ動きます。これにより、扉同士が干渉してうまく閉まらなかった問題を解決できます。

次に、扉の高さの調整方法を説明します。1列に並んだ3本の調整ネジの真ん中にある、少し窪んだネジがそれです。上下ともにこのネジを緩めると、扉を上下に動かせるようになります。これにより、高さを調整し、ネジを締め直せば、扉の高さを揃えることができます。

さらに、扉の出面(手前側)に段差がある場合は、一番奥の調整ネジを緩めます。このネジを緩めると、扉が前後に動くようになりますので、適切な位置で締め直しましょう。こうすることで、扉がきれいに収まります。

また、扉の上部や下部にアタリ(隙間)がある場合も、ネジを少し緩めることで簡単に調整できます。

長年の使用によりネジが緩む

これらの調整ネジは、もともとちゃんと調整されていたものです。しかし、長年使い込むうちに、特に上下の位置を調整する真ん中のネジと、前後の位置を調整する一番奥のネジが緩んでしまうことが多いのです。ですので、扉の調子がおかしいと感じたら、定期的に調整ネジをチェックし、調整することをお勧めします。

食器棚だけでなく、クローゼットやシューズボックスなども、扉がずれたまま使い続けると、互いに擦れ合って表面が剥がれるおそれがあります。早めに調整することで、そうした問題を防ぐことができます。調整作業は簡単ですので、ぜひご自身でチャレンジしてみてください。きっと、スムーズに開閉する扉に満足感を覚えるでしょう。

ペット110番

ワンちゃんの寒さ対策と健康管理



秋も深まり、冬の訪れを感じる時期は、ワンちゃんのお世話にもいくつか気をつけるべきポイントがあります。今回は11月に注意すべきワンちゃんのお世話のヒントをご紹介します。

まずは防寒対策

小型犬や老犬、短毛種などは一般的に寒さに強くありません。寒さが本格化する前に、防寒着やベッド、毛布などを用意しましょう。散歩の時間帯や長さも調整してください。寒い時間帯を避け、無理のないコースを選びましょう。特に老犬や病気がちなワンちゃんは、寒さによって体調を崩しやすいので、暖かい時間帯を選び、短めに済ませるのがおすすめです。

健康管理にも気を配る

冬はワンちゃんの健康管理が特に重要です。室内の温度や湿度を適度

に保ち、乾燥しすぎないように加湿器を使用してください。寒さで免疫力が低下しやすい季節なので、ワクチン接種や健康診断も忘れずに済ませておきましょう。健康状態を定期的にチェックし、異変に気づいたら獣医師に相談しましょう。

散歩時の注意も忘れずに

日没もだいぶ早くなりました。夕方の散歩時は、反射材やライトなどを装着・装備し、車や自転車から見えるようにしましょう。また、落ち葉やドングリなどの自然物に興味を示しやすいので、口に入れないように注意してください。ドングリなどは中毒症状を引き起こすおそれがあるので、特に気を付けたほうが良いでしょう。

引き続きノミ・ダニ対策も

ノミやダニは活動を低下させる時期

ではありますが、完全にいなくなるわけではありません。定期的にノミ・ダニ予防薬を投与し、シャンプーやブラッシングで皮膚の状態をチェックしてください。冬毛に生え変わる季節で、毛が密集しやすくなるので、ノミやダニが潜みやすくなります。

食事や水分補給も大切に

食欲が高まる季節なので、肥満や消化不良には注意してください。高カロリーのおやつや人間の食べ物をあげすぎるのはNG。バランスの取れた食事を心がけてください。水を飲む量が減りがちなので、水分補給を忘れずに。水を室温程度に温めたり、スープやおじやなど水分の多い食事がおすすめです。

寒さ対策や健康管理に気を配って、大切なワンちゃんが快適に冬を迎えられるように環境を整えましょう。

二日酔いに嬉しい!?

肉吸い(豆腐と卵入り)

POINT

アクをしっかり丁寧に取り除いて
透明なスープに

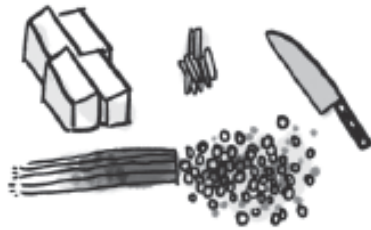
材料 (2人分)

- ・牛肉(切り落とし)…150g
- ・絹ごし豆腐…1/2丁
- ・小ねぎ…適量
- ・しょうが…ひとかけ
- ・卵…2個
- ・揚げ玉…適量
- ・七味唐辛子…お好みで

[A]

- ・水…720ml
- ・白だし…80ml
- ・みりん…大さじ1
- ・だしの素…小さじ1/2
- ・塩…ひとつまみ

1



絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
小ねぎは小口切りにする。
しょうがは皮を剥き、千切りにする。

2



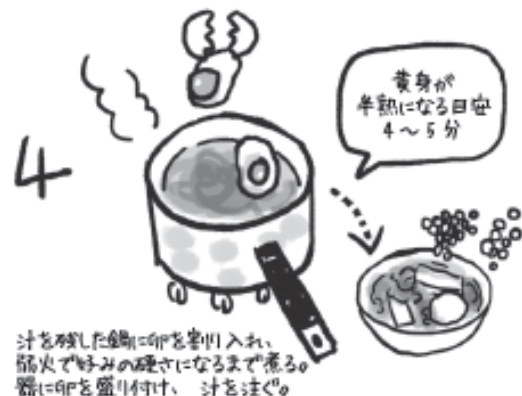
鍋にAを入れて火にかけ、沸いたところに豆腐と牛肉、しょうがを入れ、もう一度沸騰させる。沸騰したら火を弱め、アクを丁寧に3回除く。

3



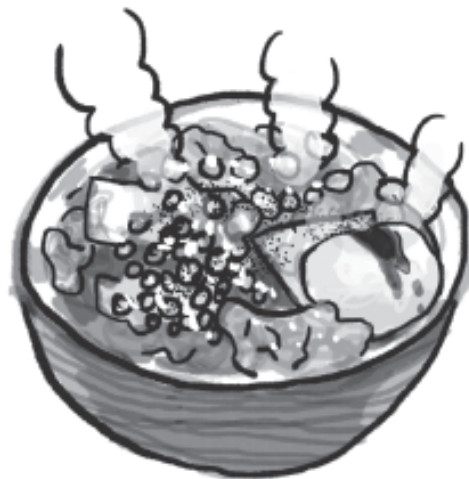
小ねぎを半量加えて15秒ほど煮る。
肉と豆腐を鍋から器に移す。

4



汁を沸した鍋に卵を割り入れ、弱火で好みの硬さになるまで煮る。器に卵を盛り付け、汁を注ぐ。

残りの小ねぎと揚げ玉を散らし、お好みで七味唐辛子をかける。



ご存じですか、お台所のひと工夫

山芋で手がかゆくなるのを何とかしたい！

今が旬の山芋は、短冊切りのシャキシャキ食感もいいですが、とろろのねばねばもまたおいしいですね。輪切りにしてフライパンで焼いたあつあつホクホクの山芋ステーキもたまりません。とはいえ、山芋を調理して、かゆみを経験した人も多いのではないのでしょうか。このムズムズの原因や対処法を知り、かゆみそのものを防ぎましょう。

かゆみを引き起こす犯人

山芋にはシュウ酸カルシウムという成分が含まれており、針のように尖った構造をしています。これがムズムズ、チクチクを引き起こす原因です。すりおろすときや皮をむくときに手に触れることで皮膚が刺激され、かゆみにつながるのです。

かゆみを防ぐ方法

この成分は熱に弱いので、かゆみがおさまらないときは 40℃程度のお湯でしばらく洗い流してください。調理を中断して、茶碗洗いでもするのがいいですね。また、乾燥による手荒れを防ぐため、保湿も忘れずに。アルカリ性の酢やレモン汁につけると良いですよ。

シュウ酸カルシウムは山芋の皮の部分に多く含まれています。ピーラーを使う際にはできるだけ、手の甲や手首に皮がつかないように注意しましょう。皮を厚めにむくと、かゆみは軽減されますよ。

皮をむいたら酢水に数分漬けて中和させます。かゆみ対策になるだけ



でなく、山芋の変色を防ぎ、アク抜きにもなります。

山芋をすりおろす場合は、あらかじめ冷凍しておくのがおすすめです。凍らせることで、シュウ酸カルシウムの結晶が壊れ、皮膚への刺激を抑えてくれるからです。

今回紹介した方法を守れば、もうかゆみも怖くありません。さまざまな食感が楽しめる魅力たっぷりの山芋、ぜひご堪能ください。

めざせ！お買い物の達人

駆け込み「ふるさと納税」で、冷凍庫があふれる問題



自治体に寄附をして節税でき、返礼品がもらえる、ふるさと納税。毎年 12 月が受付期限なので、申し込みが殺到します。これを読んでハッとした方もいるのではないのでしょうか。

ただでさえ行事の多い年末は、食材のストックも普段より多めになります。まとめて寄附して、一度に届いた返礼品が冷凍庫からあふれるという問題が起こりがちです。今回はこのお悩みを解決していきましょう。

届く前に冷蔵庫を整理する

今からふるさと納税をする場合、申し込みをしてから商品が届くまでには少し時間がかかりますから、その間に冷凍庫内を片付けておきましょう。

食べ切れるものは消費し、それが

難しければ上手に整理をしてスペースを確保しましょう。届いた返礼品が箱やトレーに入っている場合は、中身を出してラップに包み直してジップロックに入ると、スペースが増え保存状態も良くなります。

定期便なら一度に届かない

最初から「定期便」を利用するのもおすすめ。これは一度の寄附で数回に分けて返礼品が届くシステムです。旬のものが届いたり、商品が変わったりと、さまざまな内容のものがあり、控除の手間が省けるメリットもあります。

冷蔵や冷凍しなくても済む返礼品もあります。お米やゼリー、お菓子、飲み物、缶詰、トイレトペーパー、ティッシュなど。ただ、ティッシュ類は一度

にたくさん届くので、こちらも収納スペースの確保は必須ですね。

冷凍庫に入らないからといって、冷凍庫をレンタルしたり買い換えたりするのはコスパが良くありません。駆け込みでの寄附は避けて、食品であれば使いたいタイミングを見計らって賢く利用するのがいいでしょう。

被災地支援もお忘れなく

ふるさと納税で被災地を支援することもできますから、返礼品に迷ったらぜひ検討してみましょう。





「子どものやる気」を引き出す方法

<相談>

うちの子は、言われるまで動かず、ダラダラしてしまいがちです。前に比べると、宿題や明日の準備などを自分から進んでやるのが少なくなってきました。どうすれば気持ちを切り替えて行動できるようになるのでしょうか？

(小学1年生ママ・41歳)

したくないときもあります

子どもは、毎日のように「しなさい」と言われ続けて、イヤイヤさせられていると、積極的に動こうとする気持ちも失われてしまいます。子どもだからといっていつも元気とは限りませんよね。宿題をしたくない日だってあるでしょう。遊びに夢中になっているとき

に「宿題は？」と話しかけても逆効果です。「今いいかな？」というように、一度聞いてから本題に入ると、耳に残りやすいかもしれません。

気まぐれな心を読み取り、ゆっくりと待つ気構えも大切です。約束の時間が過ぎたら、「時間だけど、やることは進んでる？」と声をかけて、自発的に行動できるよう促します。子ども自身に気づかせてあげましょう。

やり方がわからない子もいます

何から始めたらいいのかわからない、やり方を知らないということもあるかもしれません。初めのうちは手伝ってあげましょう。低学年のうちは、できたという自信をつけることも大切です。

明日の準備に手こずっていたら「明日は何の授業があるの？」と聞き、必要な道具を一緒に確認してみましょう。そんなときは、最後までお手伝いする必要はありません。子どものやる気スイッチが入ったら、あとはそっと見守るだけで大丈夫です。このように手を差し伸べてあげることは、甘やかではなく、安心感につながる大切な行動です。

いつまで手伝うべきなのか心配な場合は、周りの友達や先生にも聞いてみましょう。相談することで視野が広がり、新たな発見があるかもしれません。

新米パパのための育児アドバイス

パパとの会話で表現力をアップさせる

昨今、子どもたちの表現力が重視されています。ほぼすべての教科において、テストでも表現力が求められるようになりました。

たとえば算数では問題を作って解き方について説明をしたり、理科では考察やディスカッションを多く取り入れて発表をしたり、自分の考えを伝えるということが必要になっています。

とはいえ、説明や作文が苦手な子どももいるはず。パパやママ、家族との会話で表現力を伸ばしてあげましょう。

思いを言葉にできない子には

意思表示が苦手な、自分の思いをうまく言葉にできない子どもが多いようです。話すペースが遅くても、どん

な話でも途中で口を挟まずに最後まで聞き、否定はしないということを守って下さい。伝えてよかった、と思ってもらえるように受け止めてあげましょう。

何かの感想を聞いても「楽しかった」「おもしろかった」など抽象的な答えしかできない子もいます。そんなときは、質問を変えてみてはどうでしょうか。

「給食は何かおいしかった？」
「ブランコとすべり台はどっちが好き？」

このように具体的なことを聞いたり、選択で答えられるように聞いてみてください。まずは自分から話す、ということが目標です。

筋道立てて伝えることが苦手な子には

話の順番が前後してしまつてうまく伝えられないことから、説明に苦手意識をもつ子もいます。そんな場合は、大人の側で順序を整理してあげま

しょう。

初め、次に、最後に、と一つずつ聞いていけば落ち着いて話ができるはずです。1日の出来事や絵本のあらすじで練習してみてください。内容を思い出して、相手に分かるように伝えるということはとても良い学習です。

パパとのコミュニケーションは親子関係を良好に保ち、表現力も豊かにしてくれます。たくさん会話をしてお子さんの気持ちや考えを引き出してあげてくださいね。



整理整頓の達人

シューズクロークで美しい玄関を

最近、玄関横に土足で出入りできるシューズクローク(シューズインクローゼット)が設けられている家が増えています。従来の下駄箱(シューズボックス)との違いは何でしょうか。

メリットとデメリット

通常、下駄箱には扉があるので、それを開けるというワンアクションが必要になりますが、シューズクロークは扉のないオープンタイプであるのが普通ですから、開けたり閉めたりせずに靴を出し入れできます。

ただ、下駄箱は扉があるせいで、来客が玄関に入っても中を見られることがないというメリットがあり、逆にシューズクロークは玄関との間に扉がないことが多いので、来客から中が丸

見えになってしまうデメリットがあります。

そのような場合は、ロールスクリーンなどを設置して、来客のある日は閉じておくなど工夫をして、視界を遮ることもできます。

段違いの収納力

シューズクロークが人気の理由は、その収納力です。

シューズクロークは収納専用の空間であり、床から天井まで効率よく収納できる棚を設置するため、下駄箱と比べて収納力は大幅にアップします。高さを変えられる棚にしておけば、ブーツやハイカットスニーカーなど高さに合わせて無理なく収納できます。



玄関は家の顔。来客の第一印象も玄関で決まると言われます。シューズクロークがあれば玄関に無駄なものを置くことがなくなり、常にスッキリとしたキレイな玄関を保つことができます。

以上、シューズクロークの魅力を紹介しましたが、下駄箱でも悲観する必要はありません。靴がひしめき合った中身を扉で隠すのではなく、いっそのことオープンラックなどにして、自慢の靴を並べるという風に発想を転換してみるのもありだと思いませんか？

体験談・あなたならどうする？

面食いのはずだったのに

今回は 42 歳女性・美容部員
Tさんの体験談です

友達に誘われて 参加したパーティで運命の出会い

人より結婚が遅かった分、理想の相手像は明確でした。職業柄、美形に囲まれる環境だったこともあり、正直な話、私はかなりの「面食い」だったのです。

ある日、学生時代の友達から「出版パーティに行かない？」と誘われました。美容の話で盛り上がる貴重な友達です。パーティは素敵な出会いの場になるかも、とひそかに期待して参加しました。

会場は華やかで、たくさんの方と交流でき、参加してよかったと感じていました。

そして、もう一つ、運命的な出会いがありました。共通の知人がいたことで、一人の男性と意気投合し、話が尽きることなく盛り上がったのです。

すごくいい人。でも見た目が…

後日、その男性と2人で食事に行き

ました。彼はとても話しやすく、食べ物の好みもぴったり。仕事の話もできて、とても居心地がよかったです。ただ、一つだけ問題がありました。彼の顔が、私の好みとまったく外れていたことです。

しかし、その後も「友達」として頻繁に会うようになりました。彼の優しい性格や価値観に惹かれ、一緒にいて楽しく、居心地はとてもよかったです。

そんなある日、突然彼から告白されました。まったく予期していなかったので、とても驚きました。「こんなに落ち着いて、楽しく過ごせる人は君以外にいない」とまっすぐな瞳で言われて、私の心は動かされました。交際2年を経て彼と結婚し、今年で3年目を迎えます。毎日が楽しく、ありのままの自分でいられる大切な場所ができました。

自分でも驚いた結婚

私は面食いを公言してはばからないタイプでしたから、今でも彼と夫婦になったことは信じられない思いがあります。「彼は顔はタイプじゃないけど、いい人なの」と当時の私から聞かされていた友達も、きっと驚いたことと



思います。でも、彼のまっすぐな想いに触れ、その熱意に負けて、私は彼の気持ちを受け入れたのです。今では、すっかり彼の魅力にハマリ、ゾッコンです。

まさか自分のタイプがこんなにも変わるなんて、と自分でも驚いています。見た目の好みはある程度重要かもしれませんが、人の心はこんなにも翻弄されるものなんだと、身をもって知りました。

家族で保とう「毎日健康」

フレイル予防に努めましょう

フレイルという言葉をご存じでしょうか。これは介護に関する用語で、心と体が衰えて虚弱な状態になっていることで、「健康」と「要介護」の間の状態です。

長寿大国の日本ですが、ただ長生きするだけではなく、健康に歳を重ね、元気に楽しい毎日を送ることができるようフレイルについて理解し、早期発見に努めて予防法を知っておきましょう。

フレイルは主に身体的、社会的、心理的の3つに分けられます。身体的フレイルは運動機能の低下や筋肉の衰えなど、社会的フレイルは社会と

のつながりが減って孤独や経済的に生活が困難になること、心理的フレイルは退職や子の独立、死別などを機に引き起こされたうつや認知能力の低下などのことを指しています。

- 動くことが億劫になった
- 社会的に交流することが減った
- 力が弱くなった
- 歩く速度が遅い
- 体重が減った
- 孤独を感じる
- 物忘れが気になる

こうした症状が顕著に現れたら要注意です。

フレイル予防のために、まず体を丈夫に保つことです。バランスの良い食事が基本。たんぱく質やビタミン、カルシウムなどの必要な栄養素を取り入れ、食生活を見直してみてください。

また運動を心がけましょう。散歩や体操で毎日少しずつ体を動かす習慣をつけ、筋力アップで寝たきりになるリスクを下げましょう。

地域活動や趣味、ボランティアに積極的に参加しましょう。人と接する機会を作り、会話をすることが脳の活性化につながりますよ。

フレイルになったとしても早い段階で対処し、適切な支援を受ければ健康な生活に戻れます。フレイルを進行させないよう、日ごろから予防に取り組んでみましょう。

続けられるダイエットのコツ

ダイエットの敵・年末年始に備えて

寒さが深まる一方で、食欲も高まる季節になりました。もうすぐダイエットの最大の敵である年末年始がやってきます。意識を強くもってダイエットに取り組み、健康的で美しい体づくりを目指しましょう。

ご馳走や鍋にはご注意ください

10月はハロウィン、12月はクリスマスとイベントが多く、ご馳走や鍋、スイーツなど、カロリーが高いものを食べる機会が増えます。食欲に負けて暴飲暴食をすると、間違いなく体重増加につながります。バランスの取れた食事、野菜や食物繊維をしっかり取ることを心がけましょう。早食いを避け、よく噛んで食べることも大切です。満腹中枢が刺激されるまでに約20分かかると言われているので、ゆっくりと食事を楽しむように。

どうしても甘いものが食べたいとき

は、フルーツやヨーグルトなどのヘルシーなものを選びましょう。

また、寒くなると水を飲む量が減りがちです。水やお茶をこまめに飲み、体を内側から温めましょう。スープや味噌汁などの温かい汁物は満腹感が得やすく、食欲のコントロールにもなります。

寒くても体は動かして

寒くなると外に出たくなくなりますが、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を取り入れましょう。自宅でできるヨガやストレッチ、筋トレなど、無理なく続けられるものをおすすめです。

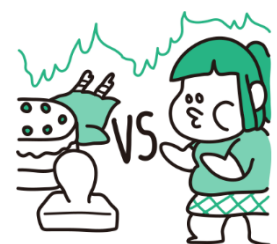
寒くなると代謝が落ちやすくなるので、意識的に体を動かしてください。軽いストレッチや家事、階段の利用など、日常の中でできることから。入浴

や半身浴もおすすめです。体を温め、血行を促進することで、代謝アップが期待できます。

目標設定も忘れずに

現実的な数値を設定して紙に書き、目に見えるところに貼りましょう。ダイエット日記をつけたり、体重や体脂肪率を記録したりすると、モチベーションを維持しやすくなります。

寒さと甘えに負けず、健康的で美しい体を目指して、頑張ってください。



可能性に満ち溢れた宇宙としての脳

～新版・一流の頭脳 運動脳(アンデシュ・ハンセン 著)～

子どもの脳は柔軟だといいますから、脳のは若いときほど機能も活発だと思っている人が多いでしょう。しかしどうやらその思い込みが覆されるらしいのです。専門用語ばかりで難しそうと敬遠せず、ぜひ本書を手にとってみてください。

前頭葉の成長は止まらない

従来、脳は成人後、衰える一方だとされてきましたが、成人後も脳内の前頭葉は大きくなり続け、死の直前まで海馬の細胞数が増えた人たちがいました。彼らに共通していたのは「有酸素運動」を日常的に行っていたこと。たった5分のウォーキング・ランニングが脳に作用することが証明されたのです。本書は、学力・集中力・記憶力・創造性などあらゆる力を伸ばす脳の仕組みを大公開した本です。

『スマホ脳』という本も書いている著者アンデシュ・ハンセン氏は、スウェーデンのストックホルム出身の精神科医。上級医師として病院に勤務する傍ら、多数の記事の執筆を行っているようですが、彼自身もテニスやサッカー、ランニングに励み、週に5日、少なくとも1回45分取り組むようにしているとのこと。

脳トレより「運動」を

そういえば一時期、脳トレがはやりましたね。脳がこれ以上衰えないようにするために、クロスワードパズルや数独などに向き合うのが効果的だと言われ、本屋さんでこれらのテキストブックを買った人も多いでしょう。オンラインで謎解きゲームに参戦している人もいるかもしれません。



「新版・一流の頭脳 運動脳」
アンデシュ・ハンセン 著
(サンマーク出版)
1,650 円

しかし、本書によれば、脳そのものの機能を向上させるには、運動が最も効果的なのだそうです。体を動かすと、一見、患者のように見えるさまざまな成分が血中に生まれるのですが、実はそれらは人間に必要なもの。それをうまくコントロールしてくれるのが、運動であり、人間の予想を遥かに超えて、脳を蘇らせてくれると著者は言います。

しかも、運動は現代人特有の「ストレス」や「うつ病」にも有効であり、アイディアも生まれやすくなり、勉強や仕事に捗るので、これはもう運動しない手はありません。

自分の肉体を使って明るい未来を切り開けるなら、何歳からでも、今すぐ試すべし、です。

時には一緒に歌ってみたり、パスタのプールを実現させてあげたり、ピエロのようなおふざけで子どもたちを元気にしたり。それをよく思わない人々もいる中で、パッチは見返りを求めず、常に目の前の人々のために行動します。

医師がいるからこそ、人々は健康を意識する。それは確かですが、医師自身も人間であることには変わりありません。医者と患者、優劣をつけずに肩を並べて歩いていこうという願いを、見終わった人は感じるはずです。ハンカチ必須の名画です。

もう一度見たい名画たち

ホンモノの治療とは？

～パッチ・アダムス トゥルー・ストーリー(1998・アメリカ)～

病の原因を取り除き、健康な自分を取り戻してくれる医療は、人々に希望を与えます。しかし医師に頼らずとも、人間には自然の治癒力が備わっています。その一つが「笑い」。今回紹介する映画は、「笑うこと」の偉大さに気づいた、ある医師の実話です。

ジョークで病を治す医師

1969年。自殺未遂の果てに精神病院に入院することになったハンター・アダムス(ロビン・ウィリアムス)は、ジョークで患者たちを笑わせ、心を癒やす能力に目覚めます。富豪で天才病の患者アーサー(ハロルド・グールド)は、そんな彼に「パッチ(傷をなおす)」というあだ名を付けます。

2年後、パッチは精神科医を目指してバージニア大学医学部に入学。同級生トルーマン(ダニエル・ロンドン)

と白衣を着て病院に潜入し、患者たちの心を掴んでいきます。パッチの破天荒な笑いの療法が次第に功を奏し、ベテラン看護師たちも温かな目で見守ってくれるようになりますが…。

ロビン・ウィリアムスの 幸せそうな顔が最高

名優として名高いロビン・ウィリアムスが主人公パッチを演じるというだけで、見る価値があります。誰もが、「こんなお医者さんに出会えたらなあ」と思わずにはいられないでしょう。

パッチは学がなくてふざけているわけではありません。必要な知識はすべて頭に入れた上で、医師としての学びを生かし、患者一人一人と向き合っているのです。

パッチ・アダムス トゥルー・ストーリー
原題: Patch Adams
1998年アメリカ
監督: トム・シャドヤック
主演: ロビン・ウィリアムス