

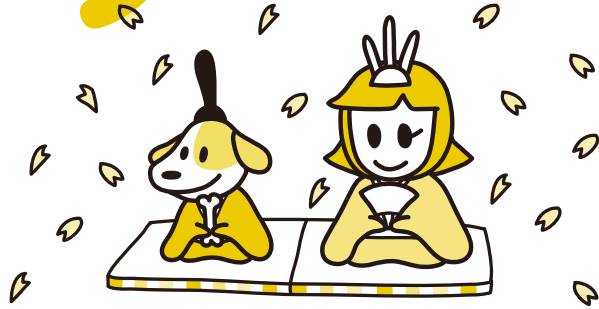
2025

3

# 家づくりワンダフル!

## 今月の豆知識

3月といえば卒業の季節。ちなみに、旅立ちの時などに贈る「はなむけの言葉」の「はなむけ」は「花向け」ではなく「(馬の)鼻向け」だそうです。



## 計画的換気で花粉とPM2.5をブロックしよう

### 窓を開けて春の空気を 感じたいのですが

家づくりナイスホームズの菅原です！春はまだ浅く寒暖定まらぬ頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。寒かたり暑かたり気温の変化についていけず体調を崩すこともありますので、十分にお気をつけください。

春の訪れが日に日に増すたびに気になるのが花粉です。風邪をひいたと思っていたら、実は花粉の季節だったなんて経験ありますよね。これからは窓を開けて外気を取り入れる機会も増えますが、花粉や、春先特有の強風に舞い上がる土ぼこりには閉口してしまいたいですね。

### 今回は換気のお話です

改正建築基準法が施行され、新築またはリフォームした住宅は、

室内の空気を2時間に1回のペースで入れ換える換気設備の設置が義務づけられています。ところが、この換気設備は24時間稼働していますので、運転音が気になったり、電気代がもったいなく感じたり、花粉も入ってくるために止めてしまう方も多いようです。

そこで今回は、住宅の給気口のお手入れと換気について考えてみましょう。

### 給気口のフィルター

住宅の空気は、外からは土ぼこりや花粉が入り、室内からはハウスダストが発生して汚れます。このため、2～3ヶ月に一度は掃除機で給気口のホコリを取り除き、汚れがひどい場合は薄めた中性洗剤で洗ってからよく乾かすのが理想です。

対応しているフィルターでない花粉は侵入しますし、健康被害が問題になっているPM2.5（微小粒子物質）も入ります。PM2.5はスギ花粉の約10分の1という極小の粒子ですから、通常のフィルターでは取り除けません。ホームセンターに行くと、花粉やPM2.5に

対応した給気口交換用フィルターがありますので、取り替えを検討してみましょう。

### 熱のロスを生まない 熱交換型換気扇

また、2時間に1回の換気を行うと室内の温度が変化する、熱のロスがあります。外気が暖かいときに換気すると室内も暖かくなり、外気が冷たければ室温も下がります。寒暖差の激しい春にはエアコンに負担がかかり、電気代もかさむのです。

そこでおすすめなのが熱交換型換気扇です。給気と排気を2つのファンで強制的に行い、暑い日には外気を冷やして室内に取り入れ、寒い日には温めて取り入れられます。汚れた空気を排出しながら新鮮な空気を室温に合わせて取り入れるので、換気で室温が大きく変化することがありません。

このように熱交換型換気扇と花粉やPM2.5対応の給気口フィルターを組み合わせれば、熱のロスなく、効率よく24時間換気できます。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

# 「脱プラ」時代に期待を集める「グリーンプラネット」

## プラスチックが地球を汚染する

丈夫で加工しやすいプラスチックは、もともと軍用品として生まれたものですが、戦後に使い捨て容器や包装資材として普及し、今ではいたるところで使われています。

しかし近年では「プラ製品を使わないようにしよう」という動きが世界的に広がりつつあります。その理由のひとつは、適切に捨てられなかったプラごみがかつたらす深刻な環境汚染です。海の生き物がプラごみで怪我をしたり命を落としたりする動画を見た人も多いでしょう。プラスチックは自然界に存在しない人工的な素材のため、人間が焼却処分しない限り生分解されず、自然環境中に長期的に残存してしまうのです。

さらに海を漂うプラごみは海水に含まれる汚染物質を吸収し、紫外線や波の力で細かく砕かれたマイクロプラスチックとなり、知らぬ間に人間の体にも取り込まれていく可能性も懸念されます。

## プラに代わる新素材の登場

日本でも 2022 年 4 月に「プラスチック資源循環促進法」が施行され、企業は特定のプラ製品 12 品目の削減を義務づけられています。カフェのストローが紙製や竹製になったり、ホテルでヘアブラシや歯ブラシなどの提供が廃止されたりしています。しかしこれだけ世の中に広まったものを廃止するのは簡単ではないでしょう。

そんな中で話題になっているのが新素材「グリーンプラネット」で

す。正しくは生分解性バイオポリマーという素材で、このグリーンプラネット製のストローを海水に入れた実験では約 3 ヶ月で分解され、ほとんどなくなったことが確認されました。微生物が CO2 と水に生分解するので、マイクロプラスチック化することはありません。

コストは 2 割程度上がるそうですが、見た目も強度もプラスチックと変わらないこのグリーンプラネット製のスプーンやストロー、ヘアブラシなどは、すでに一部のコンビニやホテルで利用され、日本のスターバックスも採用するなど今後さらに広がっていきそうです。

今後、企業の存続をも左右されると言われる脱プラ。私たち消費者も、使い捨て経済から循環型経済に移行



## 季節のワンポイントガーデニング

# 本格シーズン到来！ さあ、種をまこう！

日に日に暖かさが増す 3 月。いよいよ本格シーズンの到来です。

## 種まきのコツ

種の袋に書いてある発芽適温はよく守りましょう。急に寒が戻ることもありますので、気温が下がったら鉢を軒下に取り込んだり、花壇にカバーをかけたりして、暖かさを保つように心がけましょう。

事前にしっかりと耕した清潔な用土を使用してください。堆肥などもすきこみ、栄養たっぷりに。草花には弱酸性から中性程度の土が適して

います。酸度が強い場合は苦土石灰などで調節できますよ。

## 新しい芝を張ろう

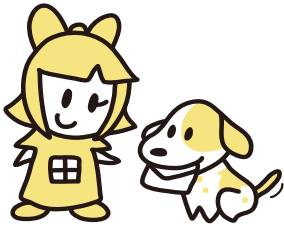
ゴールデンウィークにかけて、新しい芝を張るのも良い季節です。芝生を張る場所は 30cm 程度掘って耕しましょう。水はけが悪い場合は砂を混ぜるのがおすすめ。水やりは種が流れないように気をつけて。

春はアブラムシなどの害虫も活動し始める時期。増える前にしっかり駆除してくださいね。

3 月に精を出す、寂しかったお庭が見違えるほどカラフルに変身します。理想のお庭を目指して、レッツガーデニング！



## 人生を豊かにすることば



「一度あったことは忘れないものさ。  
思い出せないだけで。」

——銭婆（千と千尋の神隠し）

### 迷い込んだ世界から 元の世界に戻る物語

スタジオジブリを代表する作品「千と千尋の神隠し」は、家族で引越先に向かう途中で奇妙なトンネルから無人の街に迷い込んでしまった少女、千尋のお話です。その街は人間が足を踏み入れてはならない、八百万の神々のおわすところでした。勝手な行動をしたために両親を豚にされてひとりぼっちになった千尋が、元の世界に戻るために奮闘するストーリーです。

### 心種かで優しい妹魔女

湯屋「油屋」の経営者の湯婆婆（ゆばーば）と妹の銭婆（ぜにーば）は、存在感あふれる風貌と、今にも吸い込まれそうな迫力のある瞳の持ち主。二人は瓜二つの双子ですが、悪事も辞さない横柄な性格の姉とは異なり、銭婆のほうは人情味のあるおばあさんといった風です。

### 忘れてしまっているけれど、 確かにあったはずの思い出

謎の青年ハクに昔会ったことがあるはずなのにそれを思い出せないことを相談する千尋に、銭婆が返すのが上に掲げた言葉です。清々しさ、深さに思わず考えさせられます。

「今は思い出せなくても、心にはちゃんと残っているからいつかは思い出せる」、つまり自分で考えることの大切さを説いているのです。

毎日の忙しさの中で、忘れてしまうものがあるのは、私たちも同じではないでしょうか。思い出は宝物。忘れてしまった宝物が何かを考えることは、やめてはいけないのです。忘れてしまったからといって、なくなったわけではないのですから。



## 暮らしの知恵袋

### 3月3日はなぜ桃の節句なの？

女の子のお祝い、ひな祭りがどんなお祝いの日なのか、正確には知らない人も多いのではないのでしょうか。今回は桃の節句についてのあれこれを紹介しましょう。

#### 昔は3月3日ではなかった

桃の節句は「五節句」のひとつです。5月5日の端午の節句が男の子の節句とされ、3月3日は女の子の節句とされるようになりました。もともとは3月3日ではなく、3月の最初の巳の日（上巳）でしたが、のちに3月3日に定められたそうです。上巳の節句には桃やひな人形が飾られていたことから、桃の節句や

ひな祭りとして定着したと言われています。

#### 桃の花やまぐりに 込められた願いとは

3月に見頃を迎える桃の花には、魔よけや長寿の効果があると信じられてきました。ひな人形を飾るのは、その家の女の子に災いが降りかからず美しく成長するようという願いが込められています。

色とりどりの具材が美しいちらしずし、可愛らしいひなあられなど、桃の節句の食べ物、春の訪れを感じる華やかなものばかり。ちらしずしにははまぐりのお吸い物が添えられます。はまぐりは二枚貝で、2枚

の貝殻がぴったりと合わさっており、この2枚はほかの貝とは合うことがないことから、仲の良い夫婦を表しています。その家の女の子が、将来ひとりの相手と永遠に仲良く過ごせますようにといった願いが込められているのです。

たくさんの願いが込められた桃の節句。日付や食べ物の意味を知って、お祝いの気持ちを深め、家族みんなでお祝いしましょう。

3月3日 → 女の子の日

4月4日 → ？？？

5月5日 → 男の子の日



# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

### 趣味を楽しむ「土間」のある家

#### 大人の趣味を楽しめる家

最近では、「大人の趣味」のための空間を家に求めるお施主様が増えています。

例えばアウトドアやDIYといった趣味があると、新築の際にも工夫が必要になります。キャンプや自転車、バイク、釣りなどは家の中に土や泥の汚れを持ち込んでしまうため、せっかくの新築を汚さない工夫をする必要があります。DIYも木材の切りくずなどで部屋を汚してしまうので、どうにかならないものかと思案するお施主様が多いようです。

そこで今回は、私たちがご依頼を受けた家づくりの中から、こうした趣味にも活用できる空間をご紹介します。

#### 昔ながらの土間という空間

土や泥といった汚れを伴う趣味にうってつけの空間は、ずばり土間です。地面と同じ高さに作られていて、土足のまま上がれる空間が土間です。

映画やテレビドラマの時代劇などにはよく土間が出てきます。土間は、昔の町屋では炊事場や作業場として、呉服屋などではお客さんが商品を購入する空間として活用されていました。現代でも農家の作業場などは土間になっていることがあります。都会の住宅で

はほぼ姿を消していると思います。

近年、多種多様な趣味に対応するために、土足のまま出入りできる土間をおしゃれにデザインして、趣味の空間として利用する例が増えているのです。

これだけある、土間の使い道

例えば吹き抜けのリビングの一角に土間を設置すると、明るくて気持ちの良いサンルームになります。天気を気にせずに洗濯物を干せる場所にもなります。

土間は植物を育てる場所としても最適です。室内ではどうしても観葉植物に限られますが、土間なら土植えの植物だって気になりません。リビングの一部としても使えますし、お茶を飲んだり、本を読んだり、時には絵を描くなど、趣味の場所としても活用できます。

自転車やバイクが趣味の方は、ご自慢の自転車やバイクをそのままコンクリートの土間に収納することで、ずっと眺めていられるインテリアになります。靴を脱いで入るフローリング部分から飛び石やちょっとした廊下を設置すれば、室内のサイクルウェアなどにもアプローチできます。

DIYが趣味の場合は、土間に棚を設置して工具などを収納すると作業効率が上がります。

釣りが好きなお施主様は、土間に流し台を設置して、釣果をその場でさばくこともできてしまいます。

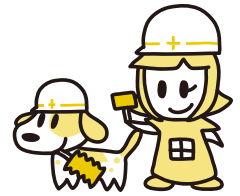
キャンプ用品はガレージに収納している方も多いですが、テントやハンモックなどを土間に広げたまま置いておくと、家族みんなが楽しめるお部屋キャンプを実現できます。お子様のお友達を招待して、キャンプ生活を楽しむのはいかがでしょうか。

#### アイデア次第で家族が笑顔に

このようにお施主様次第でたくさんの要望に応えることができるのが土間。昔のものと思われていたものがアイデア次第で用途が広がり、ご家族みんなが笑顔になれる安らぎの空間になるのです。

新築される際は、ぜひ工務店にご相談してみるのはいかがでしょうか。





## フローリングのキズ補修

模様替えや引っ越しなどで、フローリングにキズをつけてしまったことはありませんか。そんなとき、キズを自分で補修できるメンテナンスグッズが役立ちます。

ホームセンターなどで販売されている補修材の中でも効果の高い熱溶解型のもをご紹介します。熱溶解型のフローリング補修材は、プロの補修業者も利用している調色可能なスティックタイプのもので、専用の電熱コテとセットで販売されており、補修材は融点が高く、優れた硬度をもつので耐久性があります。床暖房に対応しているものを選ぶようにしましょう。

女性の方でも簡単にできますのでぜひチャレンジを。

### 熱溶解型フローリング補修材の使い方

①下地処理： 補修作業をきれいに仕上げるために、キズの毛羽立った部分をカッターやサンドペーパーできれいに取り除きましょう。

②キズの縁をなめらかに： 先の丸いもの（例えば不要になった歯ブラシの柄先など）でこすって、キズの縁をなめらかにしていきます。

③補修材でキズを埋める： 電熱コテを温めて小手先で補修材をすくい取り、フローリングの

色より少し明るめに補修材を調色し、竹串などでよく混ぜ合わせます。補修材に気泡が入らないよう少し盛り上がるくらいに埋めます。

④周囲もキレイに： キズの周囲に耐熱保護剤を多めに塗り、電熱コテの小手先で盛り上がった補修材を溶かし取ります。

⑤仕上げ： 指でなぞって平らになったのを確認したら、必要に応じて木目ペンで木目を書き、指でそっとぼかせばキズが目立たなくなります。

## ペット110番

### ワンちゃんもムズムズ！ 春の花粉対策

春になると花粉症でムズムズしてしまう人も多いことと思います。実は花粉症になるのは人間だけではなく、ワンちゃんも悩まされることがあります。今回はワンちゃんの花粉症対策を取り上げます。

#### やたらとかゆがったら花粉症かも？

ワンちゃんが花粉症になりやすい時期は、人間と同じ3月から5月にかけて。ただ、人間のように目の充血やクシャミといった症状が出るワンちゃんは少なく、脱毛や皮膚のかゆみなどを感じる人が多いようです。発疹や赤みが皮膚に見られたら、花粉症の可能性を疑ってみましょう。顔や耳をしきりにかきむしつ

たりしていたら、早めに動物病院を受診しましょう。

#### 大好きなお散歩も注意が必要

対策はできるだけ花粉を避けることです。飼い主さんも、外から帰ったら服に付いた花粉を払うことを忘れないように。お散歩もしばらく避けた方がいいですが、我慢できないときは、花粉の飛沫量の少ない時間帯を選んでください。スギ花粉の場合、飛沫量が多いとされる昼 13～15時、夕方 17～19時は避けましょう。花粉の多い草むらは避け、服を着せるなどをして花粉の付着を防ぎます。帰ったら体をしっかりと拭いてあげ、花粉を持ち込ませない工夫を。低刺激のシャンプーを選び、こ

まめにシャンプーしてあげるのも効果的です。

ワンちゃんが花粉症でかゆがる姿を見るのは辛いもの。少しでも花粉から遠ざけて、快適に過ごせる環境を整えましょう。



寒い朝にも!

# 1人でも手軽に中華粥

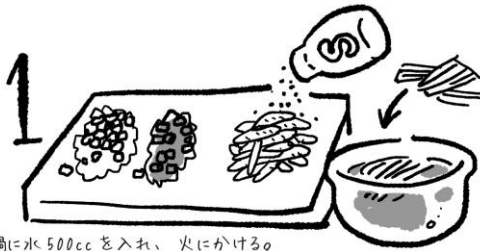
## POINT

本来は生米からじっくり煮る中華粥。  
今回は炊いたごはんでお手軽に。



## 材料

- ・水…500cc
- ・しょうが…1かけ
- ・ザーサイ…好きなだけ
- ・白ねぎ…1/2本
- ・鶏むね肉…50g
- ・炊いたごはん…お茶碗1杯分
- ・薄口しょうゆ…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1/2



鍋に水500ccを入れ、火に付ける。  
沸騰させる間に、しょうがとザーサイをみじん切りにする。  
白ねぎは千切りにしてから水に放ち、白髪ねぎにする。  
鶏むね肉は細いささがきにして塩を少々(分量外)振っておく。



沸騰した鍋にごはんを入れる。  
2分ほど中火で煮たら、かき混ぜながら  
10~15分ほど好みのゆるさになるまで煮る。



②に①のしょうがと鶏むね肉を入れ、火が通るまで煮る。  
薄口しょうゆで味を調える。  
(お好みで鶏がらスープの素など、旨味調味料を入れる)



ごま油で  
香りづけをする。



## ご存じですか、お台所のひと工夫

# 「アーツ」と叫ぶ前に！ 吹きこぼさないコツ



うどんやパスタなどの麺類を茹でるとき、ちょっと目を離した際に吹きこぼしてしまった経験はありませんか。吹きこぼれると鍋底が焦げ付き、ごとくやトッププレートに汚れがこびりついて厄介ですよ。調理中に鍋を替えたり拭き取るのは難しいです。そこで今回は吹きこぼしを防ぐコツをお伝えします。

吹きこぼしの原因は、麺類に含まれるデンプンにあります。デンプンは液体の表面に薄い膜を作るので、沸騰により生じた泡が割れず、上部にどんどん溜まってしまいます。その結果、吹きこぼしとなって鍋からあふれ出てしまうのです。

どれも簡単にお試しできる方法ばかりですので、ご自分に合った方法を探してみてください。

### < 吹きこぼしの失敗を防ぐ4つのコツ >

- ①深底のフライパンや鍋を使う：食材に対して十分な大きさのものを活用しましょう。動きがありますので、吹きこぼれにくくなります。
- ②鍋のふちにお玉や菜箸を置く：上部に溜まった泡を割る手助けをし、吹きこぼしを防いでくれます。IHコンロのご家庭におすすめです。ガスコンロの場合ははみ出した菜箸が焦げてしまうこともありますので、火力に注意してくださいね。
- ③油を少量足す：油はでんぷんが作り出す表面の薄い膜を作りにくくする
- ④吹きこぼし防止のグッズを使う：100円ショップでは吹きこぼし防止グッズを売っています。気泡の大きさや、鍋の中のお湯の流れを変える仕組みで、吹きこぼしを防いでいます。

## めざせ！ お買い物の達人

# 上手な食材管理でムダをなくそう



「食品ロスの削減」は、昨今話題のSDGsでも掲げられている社会課題のひとつ。冷蔵庫やパントリーの食材を管理することは、単に食費の節約につながるだけでなく、社会的にも意義があります。ということで、食材管理でムダをなくしましょう。

### 買い物を効率的に

買い物のたびに購入することの多い卵や牛乳などは、あらかじめリストアップしておく買い物がスムーズです。ネットで定期購入するのもおすすめ。毎回注文しなくても、決めた日時に商品が届きますよ。

家のストックがなくなったら、その場ですぐメモ。後で書こうと思うと忘れがちで、いざ使おうとしたときに慌てることになります。

### 食材はまめに整理整頓

パントリーや冷蔵庫は整理整頓が基本。食材の有無が一目でわかるようにマスキングテープでラベリングしたり、トレイで仕切ったりして定位置を決めます。使う頻度にあわせて分けておくと、ストックがあふれかえることもなくなります。見た目も綺麗で把握しやすいですよ。

冷蔵庫は食材が減ってきたら、拭き掃除と賞味期限をチェックする習慣をつけましょう。使い切れなかった生鮮食品や賞味期限切れ間近の調味料はありませんか？ 購入のペースを見直す良い機会になります。

### 下ごしらえはまとめて

買い物の際には下処理のことも考えて。野菜や肉は食べやすい大きさに切って保存しましょう。包丁とま

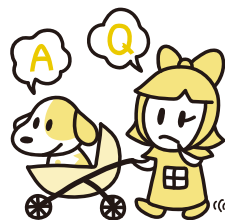
な板を出したら、まとめて下ごしらえすれば、忙しくて時間のない日にもすぐ夕飯の準備ができ、食品ロスを防ぐことにつながります。お惣菜を買って帰ることが減り、節約になりますよ。

すっきりと整えられた冷蔵庫は使い勝手がよく、食品がムダになりにくくなります。綺麗なキッチンで効率よく料理に励みましょう。



## 解決！子育て相談箱

# 叱りすぎてしまった上の子へのケア



### <相談>

どうしても上の子ばかりきつく叱ってしまうのですが、怒ってしまった手前、その後でどうフォローすればいいのかわかりません。何か良い方法がありますか？  
(やきりんご・40歳)

### 上の子に厳しくしすぎていませんか

「上の子はひとりでできて当たり前、下の子はまだ小さいのだからしかたない」というふうに思い込んでいませんか？上の子にはしっかりしてほしいという期待が大きいために、厳しくしてしまいがちな傾向があるものです。下の子ばかりに気をとられて、上の子をかまっていられないのはある程度しかたありません。

んが、ちょっとした気配りは忘れないようにしましょう。

例えば、「お兄ちゃん」「お姉ちゃん」ではなく、ちゃんと名前と呼んであげること。寂しい思いをさせないように、せっかく名づけた素敵な名前と呼んであげてください。

### 話をよく聞く、スキンシップをとる

上の子の話に耳を傾け、とことんつきあってあげましょう。わがままにも口を挟まず最後まで聞けば、どうしたかったのか、考えや希望がわかるはずですよ。子どもは些細なことでもストレスを感じ、我慢していることがありますので、たまには要求を満たしてあげましょう。

上の子と2人だけの時間を作っていますか？一緒にお風呂に入ったり、

下の子が寝たあとにスキンシップの時間をとり、十分な愛情表現をするのを忘れずに。親子の触れ合いは必須です。ちょっとしたことでもきちんと褒めてあげることも大事です。

### 間違いを認めるのも大事

怒りすぎて悪かったと思ったら、すぐに謝りましょう。「言いすぎてごめんね。こんなに頑張っていたんだね」と素直な気持ちを伝えれば、安心してもらえるだけでなく、「親だって失敗することがあるんだ、失敗してもいいんだ」と前向きに考えてもらえるようになりますよ。

上の子に対しては、頑張りを認めて、下の子以上に目をかけて、愛情を注いであげてくださいね。

## 新米パパのための育児アドバイス

# 子育てがうまくいく「聞き上手パパ」

あなたは子どもの話を聞いてあげていますか？普段は時間がなくて会話できていないパパも、休日などは子どもと顔を合わせてじっくりと話を聞いてあげましょう。

### 子どものペースに合わせて傾聴しよう

子どもの話を聞くときは、真剣に。「ながら」は良くありません。ちゃんと手を止めて子どもと向き合い、目線を合わせましょう。あいづちも打って、しっかり聞いていることを態度で示します。

あいづちは、棒読みの「よかったね」「うん」「へえ」ばかりでは面白くありません。「○○できたんだね。パパも見たかったな。」「楽しかったんだ。今度は一緒にやろう！」というようにバリエーションを加えて、感情表現を豊かにしてください。うなずきを交えてみると、

より聞いてもらっている感が増しますよ。

うまく話が進まず、取り調べのように「だからどうしたいの？」「何が言いたいの？」と途中で口を挟むのはNGです。子どもがうまく話せるようになるための練習なのですから、結論は急かさないうこと。子どものペースに合わせて、次の言葉が出るのを待ちましょう。

### 最後まで聞いて共感することを忘れずに

たとえば、子どもの口からポロッと「習い事に行きたくない」という言葉がもれたらどうしますか？質問攻めにしまったりしていませんか？パパはただ単に理由を知りたいだけでも、子どもは叱られていると思って何も言えなくなってしまいます。

話は最後まで聞き、褒めポイントを見つけて共感すること。共感してもらえると親への信頼度が高まり、本音を話してくれるようになります。心が満たされて愛されていると感じれば、自信も持てるようになります。

何ごとにも前向きにチャレンジできる強い心を育てましょうね。



## 整理整頓の達人

# たたみ方から変える収納術

### たいていの人の たたみ方は自己流

あなたは「服のたたみ方」を誰に教えてもらいましたか？誰かに習ったことを明確に覚えている人は少ないと思います。たいていはお母さんのたたみ方をなんとなく真似していたり、自己流で適当にたたんでいたりしているのではないのでしょうか。ところが、服を適当にたたんでいると、収納したときに見つけにくかったり、取り出しにくかったり、何かと不便なことが多いのです。

そこで今回はたたみ方で変わる収納方法をご紹介します。

### 服の種類別のたたみ方

まずはタンクトップなど袖のないもののたたみ方から。肩の部分を1/3ほど折り、残りの1/3を逆から折ると長方形になるので、長い方をまた1/3に折り、できたポケットの中に逆側の1/3を入れ込みます。できるだけ四角くなるように折りたたむことがポイントです。ポケットを作り、折り込むことで、バラけにくく真四角に近い形状になります。

キャミソールも同様に肩紐の部分を内側に折り込みます。半袖や長袖のものなら、袖を内側に折り込んでから同様のたたみ方で最終的にポケットを作り、四角い形状になるようにしましょう。

## たたみかた



フード付きのものは、袖と同様に先にフードを中にたたみ込んでからするとうまくたためます。

### 立てて収納するメリット

つまり、なるべく四角く、自立させても解けないように折りたたむのがコツで、そうすることで、立てて収納することができます。立てて収納すれば、ひと目でどんな服かわかり、かさばらず、取り出すときも簡単。ぜひ参考になさってください。

## 体験談・あなたならどうする？

# 機嫌を損ねても赤ちゃんはアイドル

今回は30歳・フリーランスのFさんの体験談です。

### ヨガのレッスンに 赤ちゃんを連れてきたママ

私は高校時代にアルバイトしていた飲食店の場を借りて、月に一度、ヨガのレッスンを開いています。

参加してくれるメンバーは、従業員の方からそのお友達まで様々、年齢層もバラバラです。最年長はなんと77歳。背筋も伸びていて、ハキハキしていて、よく笑うんです。「あちこち痛いわよ」と笑いながら報告してくれると、私も元気になります。

ある日、そんなマダムたちに混ざって1組の親子が来てくれました。赤ちゃんも、小柄で可愛いママです。赤ちゃんは初めての場所に緊張したのか、最初こそ静かにしていましたが、人見知りすることなく笑顔振りまいてくれました。レッスンは始まる前から、マダムたちも私もすっかり赤ちゃんのトリコに。抱っこしてあやしたり、みんなで彼女の行方を見守ったりして、それはそれは温かい時間を過ごしました。

### 心ない言葉を浴びることも

でも、幼い子を連れてきたママたちは、いつ機嫌を損ねるか分からないので周りに気を遣って、常に不安なのだそう。ときには心ない言葉を浴びることもあり、そんなとき誰かが微笑んで赤ちゃんやママに話しかけ

てくれると、心底安心できると聞きました。

そんな何げない人とのつながりが誰かの心を軽くして、心に光を与えてくれます。今は人とのコミュニケーションが希薄な時代ですが、ご近所さんや地域全体で見守る子育てが続くといいなと思います。



## 家族で保とう「毎日健康」

# ツライ花粉症に欠かせない日頃の対策

### ユウウツな季節の始まり

今年も花粉症持ちにとって最も過酷な季節がやってきました。鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどは集中力を低下させ、日常生活に大きく影響します。薬で緩和できないほど悪化することもあり、日頃からの対策が必要です

### お出かけの注意

まずは体内への侵入を防ぐことから始めましょう。飛散量の多い場所へのお出かけはもちろん避けてください。外出するときはマスクと眼鏡をかけ、服装にも気をつけて。花粉が付きにくい綿やポリエステル素材の服がおすすめです。帰宅後は玄関前で服についた花粉を振りはらって

入ります。すぐに部屋着に着替えるのがおすすめです。手洗いとうがいも忘れずに。

### 睡眠と食生活で免疫力を上げる

また、免疫力を上げることも大切です。睡眠不足、お酒の飲み過ぎやストレスはNG。良質な睡眠を確保するために、眠る1?2時間前にぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。体温が下がってくるタイミングで布団に入ると、スムーズに入眠できます。また体を温めることで鼻の通りが良くなり、寝つきやすくなりますよ。

食生活の乱れも禁物です。腸には多くの免疫細胞が存在するといわれ

ていますから、腸の働きが活発であれば免疫機能も正常に働きます。ヨーグルト、納豆などの発酵食品や食物繊維は、腸内環境を整えてくれます。免疫細胞が活性化されるよう、よく噛んで何でもバランスよく食べましょう。花粉ばかりでなく、流行のウイルスの予防策にもなりますよ。

また、アルコールは血管を拡張させるので鼻づまりを悪化させてしまいます。飲酒はほどほどにしてくださいね。

花粉症に負けないで、せっかくの春を快適に過ごせるように、普段の生活習慣を見直すことから始めま

## 続けられるダイエットのコツ

# 生活習慣の見直しがポイント！ 規則正しい生活と軽い運動でスリムを目指そう

日を追うごとに暖くなる3月は、寒い時期の運動不足を克服し、ダイエットにつなげるチャンス。薄着の季節も近づいていますので本腰を入れたいことと思います。3月にぴったりのダイエットをご紹介します。

### まずは具体的な目標を立てることから

3月は、「この服を着るためにゴールデンウィークまでに痩せる！」「夏に海に行くためにスリムになる！」というように、具体的な目標を立てやすい時期です。目指すゴールが明確なので、成功につながりやすくなります。

### 朝食はしっかりとる

まず生活習慣の改善から始めるのがおすすめ。早寝・早起きを心がけ、しっかりと朝食を食べる習慣をつけましょう。寒くて布団からなかなか出られなかった人も、そろそろ早起きできるはず。30分早く起きるだけで、時間がなくて抜いていた朝食をとれるようになります。朝はあまり食べられない人は、野菜スムージーなどで手軽に取り入れましょう。

### 適度な筋肉でほっそりボディに

この季節は効率的に筋肉をつけ、痩せやすい体作りにも適しています。日ごろから運動不足の人は軽い運動から始めましょう。通勤時に歩く距離を増やすだけでも筋肉は増やせます。春の空気を感じながらウォーキングすれば身も心も軽くなりま

す。太ももや足回りに適度な筋肉がつくとほっそりとした印象を与えてくれますよ。

生活習慣を整え、適度な運動を行うことこそ、新年度を目前に控えて3月にやっておきたいダイエット。まずは明確な目標を立て、ダイエットを始めましょう！





## 今月のおすすめ本

### 心の声に、耳を傾けた先に ～アルケミスト 夢を旅した少年(パウロ・コエーリョ著)

#### アフリカの砂漠を超え、 ピラミッドを目指す少年

本書は「世界で最も読まれた本ベスト 10」に入るほど、国境を超えて人気を集めている、夢と勇気の物語です。主人公は羊飼いのサンチャゴという少年。彼を待つ宝物が隠されているという夢を信じて、アンダルシアの平原からエジプトのピラミッドへと旅に出て、錬金術師の導きや、さまざまな出会いと別れによって人生の知恵を学んでいきます。

#### 夢を語らなくなった大人たち

さて、あなたの人生の夢はなんでしょう。幼い頃は「〇〇になりたい!」と勢いよく宣言していた人でも、大人になるとだんだん答えられなくなります。現代人は夢を語ら

ず、むしろ夢を隠して生きている人が多いかもしれません。

夢を抱くと同時に「叶はずがない」という気持ちが芽生えます。本書に登場するある老人が言うように、「自分の運命より、他人がどう思うかという方が、もっと大切になってしまう」からです。夢が叶わないことを誰もが恐れ、曇ってしまった心を抱えて「いつかそのうち」とつぶやきながら時を過ごしているのではないのでしょうか。

#### 心の声に耳をすませて

夢を追いつづけるサンチャゴは、旅先でボロボロになってしましますが、それでも出会ったものすべてのおかげで夢実現へのヒントをつかん



パウロ・コエーリョ  
『アルケミスト 夢を旅した少年』  
(角川文庫) 定価：560円  
+税

でいきます。その過程で聞こえてくるのが、「なにかを強く望めば宇宙のすべてが協力して実現するように助けてくれる」という心の声です。

今を生きる人々は、忙しさに埋もれてこの力強い言葉を聞くことができなくなっているのではないのでしょうか。自分に素直になり、夢を追いかける喜びをもう一度味わいたい、と思わされる物語です。



## もう一度見たい名画たち

### 成功のために必要なのは、ほんの少しの勇気と頑固 ～遠い空の向こうに(1999・アメリカ)

自分の人生を変えてしまうようなものに出会い、心の奥底からあふれる情熱にうかされたことはありますか? そんな淡くて、切なくて、温かい王道な青春物語です。

#### スポーツニクに魅せられて

時は 1957 年、人間にとって宇宙が遠い未知のものだった時代。アメリカ、ウェスト・バージニア州の小さな炭鉱町で暮らしていた高校生ホームー(ジェイク・ギレンホール)は、遠い空の向こうで、人類初の人工衛星スポーツニク 1 号が打ち上げられたことにすっかり魅了されています。兄のようにアメリカンフットボールに励んで大学へ進むか、多くの者のように炭鉱で働くか、という将来に漠然と行き詰まり感を抱えていたホームーでしたが、その日

からロケット作りにのめり込んでいきます。しかし炭鉱で働く厳格な父をはじめ、周囲の人々は「馬鹿なことをやるんじゃない」と否定的。同じくスポーツニク打ち上げを見た悪友たちと本格的にロケット作りを続けるうち、協力してくれる人も現れて……。

#### 夢は叶うんだ

映画のストーリーとしてはさして目新しいものではありませんが、それでもこの映画の魅力が色褪せないのは、高校生たちの純粋な思いが紆余曲折しながらも形になっていく様子が、ひたすら美しいからでしょう。

さらに、息子への愛情をうまく伝えられない家族の想い、常識を覆すような発見を信じる教師の存在な

ど、絶妙なスパイスがそこに加えられています。

思い描いた夢を叶えるんだ、と自分を信じたいくなる映画です。ほんの少しの勇気と感謝を忘れずにいたいものです。

#### 遠い空の向こうに

原題：October Sky  
アメリカ 1999年  
監督：ジョー・ジョンストン  
主演：ジェイク・ギレンホール/クリス・クーパー

