

2023

11

今月の豆知識

子どもも大人も大好きな香ばしい「竜田揚げ」の「竜田」は、紅葉の名所、奈良県竜田川のこと。油の中で食材が赤くなる様子が竜田川を流れる紅葉を連想させることからその名が付いたそうです。



新築づくりの「スケジュール感」

こんにちは家づくりナイスホームズの菅原です！ 落ち葉が風に舞い、気づけば日足もすっかり短くなりました。陽だまりや家族の暖かみが恋しくなりますね。

この季節は、家づくりについて質問をよくいただきます。中でも多い質問は、家づくりのスケジュールについてのものです。

建て替えを予定している方は、退去から新居が完成して引っ越しまでの期間が仮住まいになるため、その費用や生活を心配される方が多いです。土地探しから家づくりを検討されている方は、住宅ローンの返済と現在の家賃が重なる期間と費用を心配されます。

そこで、実際にご契約いただき、お引き渡ししたお施主様の事例をもとに、土地探しから家づくりまでの目安となるスケジュールを解説しましょう。

以下は一般的な木造住宅のスケジュールです。あくまで参考としてお読みください。

土地探しなどの準備期間

家づくりは、まず土地探しから始まります。これは約3か月～半年ほどかかることが多いでしょう。

土地の候補が絞れてきたら、並行して建物の検討や住宅ローンの検討も進めていきます。

土地・建物・住宅ローンの3つのうち、どれかが決定していないと家づくりはうまく進みません。このため、土地探しと住宅ローンの準備を並行して進め、かつ、家族の食事や団らんの場では建物の構想を話し合うのがいいでしょう。

工務店選びと設計

次に住宅会社や工務店選びです。具体的に検討する会社は3社ほどに絞り、検討期間は3か月ほどかける方が多いようです。

気に入った住宅会社で納得のいく間取りと費用を把握できたら、工事請負契約を進めることになります。

建築からお引き渡しまで

着工までの準備が整ったら、いよいよ建築工事です。

基礎工事の着工から建物工事の完了までは、約3か月半ほどかかるのが

一般的です。

建物が完成してからは、通常2週間から3週間後にお引き渡しをすることになります。この期間は、建物がきちんと仕上げられているか、社内検査や立ち合い検査などの期間です。お施主

様にキレイな状態で家をお引き渡しするための重要な期間です。

したがって、基礎工事の着工から約4か月後にお引き渡しとなるのが一般的です。

家づくりにかかる期間の目安は「10か月」

以上をまとめると、土地探しなどの準備に3か月、工務店選びと設計に3か月、地鎮祭から工事期間が3か月半、そして検査期間として3週間程度かかります。

全体としては、早くても9か月、ゆったり考えると10か月前後の期間が必要ということになります。

家づくりは人生を豊かにするための大仕事です。私たち工務店はお施主様からのさまざまなご質問に真摯にお答えし、理想の人生を手に入れるお手伝いをしています。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

Z世代が活躍する世界はどんな世界？

今までの若者とどこが違うのか

最近よく聞く「Z世代」。そもそもアメリカで名付けられたもので、1996～2012年に生まれた世代を指す言葉です。1965～1979年生まれをX世代、1980～1995年生まれをY世代と呼んできたために、その後続く世代をZ世代と呼んでいます。日本ではX世代は「新人類」、Y世代は「ゆとり世代」と呼ばれましたね。

経済低迷期に生まれたZ世代は、景気が良い時代を経験していません。またアメリカでは9.11の同時多発テロ、日本では東日本大震災といった“新しい日常”を経験しており、未来に対する不安を抱いている状態がスタンダードとなっているのが特徴です。電子機器への抵抗がなく、SNS

やゲームなどに多くの時間と労力を費やします。コンピューターの操作や動画編集などもお手のものです。年齢や性別、国籍に縛られず多様性を重視し、自分らしく存在することに価値を置く人が多いそうです。

これからの世界を担う人たち

日本では少子化が進んでいますが、世界的に見れば20代の人口はいまだ増加傾向にあります。購買やビジネスは今後Z世代を中心に回っていくでしょう。今のところはX世代に比べると時間もお金も余裕がありませんが、多様性を重視した言動、ネットやSNSを駆使した購買行動、自分らしさを重視する社会活動が確実にうねりを作り、今後の経済の主役になっていくのではないのでしょうか。

違いを受け入れ、共存すること

X世代以前の大先輩からすれば、今の若者たちは「甘い」「覇気がない」ように見えると思いますが、若者世代に対する批判は、古代からあったと言われます。また、集団としての世代を構成する一人一人には、それぞれ異なる個性があるのも確かです。時代の流れによって世代間の違いが生まれるのは当然のこと。その違いを受け入れ、共存することで世界は成り立ってきました。

AIの進化が著しい今、ポストZ世代も生まれようとしています。確実に刻まれる時を超えて、世代同士が手を携えていきたいと思います。

季節のワンポイントガーデニング

花の手入れを楽しめる季節

木々が本格的に色づき、紅葉シーズンが到来しました。霜が降りるほど寒くなる日も増え、冬の訪れも近いですね。そんな11月は、さまざまな花を楽しめる季節です。

華やかなシクラメン

まずシクラメンが咲くのがこの時期。シクラメンは赤や白、ピンクといった定番カラーに加え、紫や黄色、グラデーションなどさまざまな花色、花形が楽しめる花です。

ミニシクラメンとガーデンシクラメンの2種類があり、外植えには、寒さに強いガーデンシクラメンが適しています。ただし最低気温が10℃を下回るようになったら、日当たりの良い室内で管理するのがおすすめです。直接霜にあたってしまうと枯れてしまいますので、戸外でも、軒下や木の下で育てるようにしましょう。

デコラティブな皇帝ダリア

皇帝ダリアもこの時期に楽しめる花です。11月の下旬ごろと比較的遅い時期に開花をはじめるのが特徴で、寒くなってからのガーデンを華やかに彩ります。

ただ、皇帝ダリアは日が落ちると花芽を付ける性質があり、電灯や街灯の近くで育てると日が長いと錯覚してなかなか花芽が出ないことがあります。電灯や街灯の影響を受けない場所で育てましょう。

皇帝ダリアは霜にあたると枯れてしまうこともあるため、鉢植えの場合には暖房のない室内で管理します。凍ってしまわないように、鉢ごと地中に埋めるのも1つの方法ですね。

11月が種まきの花もあります。スイートピーやゴデチアなどですね。この時期にまくことで寒い季節を乗り越え、



春に美しい花を見せてくれますよ。

日増しに寒くなる季節ですが、咲く花を楽しみ、来春の準備をするのも楽しいですね。





人生を豊かにすることは

「人生を変えるのに必要な唯一のことは、
たった3文字を思い浮かべると分かるんだ。Y-O-U(あなた)だよ」
——ミッキーマウス

世界の人気者

誰もが瞬時に顔をほころばせる名。大きな丸い耳と、全身を使って表現する姿であらゆる人を魅了します。歌も踊りも完璧で、仲間や恋人にも優しく、まさにスター。そんなミッキーマウスの誕生日は1928年11月18日。アニメの初代ミッキーマウスの声を担当したのは、生みの親であるウォルト・ディズニーその人だったと言われています。

ポジティブシンキングの塊

ミッキーマウスは、常に楽観的で前向きです。イライラしたり、余裕なく周囲に八つ当たりしたりする姿はあまり見られません。しかし、そんなミッキ

ーマウスも、かつてはミニーマウスと結ばれるために劣等感と向き合ったり、船長に怒られて成長した過去もありました。その時期の自分を否定することなく、前を向いてきたからこそ今のミッキーマウスがいるのかもしれない。

人生は他の誰のものでもない

人生において重大な決断をするときは、誰でも迷ったり、恐れたりするものです。お金のせいにしたり、周りの人のせいにしたりして、自分を変えることを先延ばしするのです。でも、結局それは、自分自身が新しい世界に踏み込みたいかどうかというだけのことです。今までの世界を突き抜けた

い。その気持ちが決まったら、あとはもう勝手に変わっていきます。

簡単なようで難しいですね。物事はいつだってシンプル。未来は誰にもわからないけれど、自分の心の奥から響いてくる声に素直に従ってみましょう。上に掲げた言葉は、そんなミッキーマウスの熱い応援です。

ミッキーマウスの示す行動や想いはいつも真っ直ぐです。人生を丁寧に歩んで行くためにも、いつも心にミッキーマウスの存在を感じていたいものですね。特に、柔軟さを忘れがちな大人たちこそ。

暮らしの知恵袋

上手に節約して七五三をお祝いしよう

七五三はお金がかかる……

11月といえば「七五三」。3歳・5歳・7歳と子どもが無事に成長したことを祝う昔からの行事です。子どもの成長はうれしいものの、晴れ着の準備や写真スタジオでの写真撮影などお金がかかるイベントでもあります。お得にお祝いする裏技はないでしょうか？

衣装代・写真代を安くする裏技

七五三で特にお金がかかるのが衣装代。そこでおすすめしたいのは、写真スタジオのレンタルを利用すること。写真を撮ると無料または格安でレンタルできるところが多く、お参り衣装のレンタル料を節約できます。

写真撮影は、当日前に撮影する「前撮り」で。七五三の時期は混みあい、料金が高くなることがあります。また、七五三当日に「子どもがぐずって良い顔が撮れなかった」というのもよくありますから、可愛い笑顔を残す

ために、ゆっくり時間をかけて前撮りをしておくのが安心です。できるだけ早い時期に前撮りを予約すると、キャンペーンなどで撮影料や衣装のレンタル料が安くなることもありますよ。

着付けは自宅でできます

着物の着付けは難しいと敬遠してしまいがちですが、子どもの着物は家庭でも簡単に着せられます。特に3歳の女の子は、着物の上に被布と呼ばれるベストのようなものを羽織るだけです。紐を結ぶだけでいいのです。着付け方法は動画サイトなどでも解説しているものがあるので、チェックして、ぜひ挑戦してみてください。

家で着付けをすると、着付けにかかる料金を節約できるだけでなく、子どもも嫌がらずに着てくれる確率が高くなります。おばあちゃんなどにもお願いしても喜ばれますよ。

このように七五三にかかる費用は

節約できるものがたくさんあります。お店でやってもらうことを自分たちで行うことで、家族みんなでお祝いするムードも生まれます。子どもの成長は家族みんなの喜び。ぜひ七五三を楽しんでください。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

寝室の広さを決める ポイントとは？

寝室は何畳が多いのか？

「寝室はどのくらいの広さにする人が多いのか？」そうお施主様から質問されることがあります。

人の家に遊びに行ったりしても、その家の寝室を見る機会は少ないので、そのような質問が出るのでしょう。もし「うちの寝室は〇畳だよ」と教えてもらったことがあっても、どんな使い方をしているかわからないとピンと来ないと思います。

実際に新築設計時に間取りのご相談を伺ってみると、ご夫婦の寝室の使い方はさまざまです。

専門家の研究によれば、1人で寝る場合、最低限必要な広さは 4.5 畳程度、夫婦で寝る場合は6畳以上が必要とされているそうですが、私たちとしても、何畳あれば十分と一概には言えないのが正直なところですよ。

そこで今回は、夫婦が同じ寝室で寝る場合、どのくらいの広さが必要なのか感覚を掴んでいただくための参考をご紹介します。

寝るだけなら6畳でも

寝室は寝るときにしか使わない、という方は6畳のことが多いようです。

夫婦が同じ部屋で寝る場合、6畳あればダブルベッドが置けます。ツイン

でベッドを置けなくても寝られればそれでいいという方もいますので、他のスペースの広さを優先したい場合には、寝室を6畳程度にとどめておく方が多くなるでしょう。

映画を見るなら8畳は必要

寝室のテレビで映画を鑑賞したり、ゆったりくつろいだりしたい方は、照明器具とプロジェクターが一体になった「ポップインアラジン」という製品を天井に設置されることが多くなりました。照明の別にプロジェクターを設置できるので、互いが干渉することもなく、非常に便利な製品です。

この場合、広さとしては8畳程度が必要になります。プロジェクタースクリーンではなく、大きめの壁掛けテレビを設置する場合にも、テレビとの距離感を考えると、そのくらいの広さの寝室が理想でしょう。

書斎も兼ねるなら 10 畳欲しい

最近では、寝室の一部をテレワークのための書斎と兼ねて使用したいという方もいます。この場合は、ベッドを置き、さらに PC 用デスクなどを設置することになるので、やはり 10 畳程度の広さが必要になります。

必要な広さが変わる 要素は他にもある

このように寝室は、どんな大きさのベッドをいくつ置くかということや、設置する家具の大きさや数、テレビやプ

ロジェクター使用の有無などによって、必要な広さが変わってきます。

さらに、同居家族にお子様がいるのか、親御さんと同居する場合は介護が必要なのか、といった条件も加わると、寝室の使い方に応じた広さが必要になるでしょう。

こうしたイメージを明確化するには、ベッドなどの家具類を設置した状態で見られる見学会などに出かけてみるのがおすすめです。

実際に体感してみることで、不便な部分も見つかるでしょうし、こうしたら便利だという発見もあると思います。理想の寝室をイメージしやすくなるので、ぜひ足を運んでみてください。



シールをきれいに剥がしてスッキリ

DIYのために買った材料や家具などには、バーコードなどのシールが貼ってあると思います。このシール、無理に剥がそうとすると跡が残ったり、素材が傷ついてしまったりしてしまいますね。

そこで、ドライヤー、水、溶剤を使った3つのシールの剥がし方を紹介しましょう。

ドライヤーを使ったシールの剥がし方

まず換気を良くし、ドライヤーを「温風」にして、対象面から10cmほど離してシールを温めます。対象面の色に変色してしまうことがあるので、事前に試してから行うことをおすすめし

ます。シールが温まって軟らかくなったら、指で端の部分から剥がします。シールの粘着剤が残っていれば、乾いた布でこするように拭き取ります。

水を使ったシールの剥がし方

カッターナイフなどでシールの表面に細かいキズをつけ、水をたっぷりと含ませたぞうきんをシールの上に置いて、台所用ラップで素早く固定します。これをしばらく放置した後、ラップを剥がし、指で端の部分からシールを剥がします。

溶剤を使ったシールの剥がし方

カット綿にベンジンまたはマニキュア除光液を含ませ、シールの周囲に

付けます。染み込んだ部分から少しずつ剥がし、完全に取れるまで溶剤を染み込ませながら軽くこすり取ります。ただし、溶剤を使用すると塗装面の素材によっては脱色、変色、ツヤがなくなる可能性があるため、事前に目立たない場所で確認することをおすすめします。

最後に、溶剤が完全に乾いた後に水に浸したぞうきんで全体を拭いて、シールを剥がした部分が目立たないようにしましょう。白木などの場合は、木目に沿って拭くことがポイントです。

いつもイラッとしてしまうシールもこれらのやり方できれいに剥がせば、スッキリです！



ペット110番

寒がりワンちゃんと散歩するときは

風が冷たくなり、寒さが感じられるようになりました。ワンちゃんの散歩も辛くなる時期ですね。ワンちゃんにとっても、この季節になると散歩が寒いと感じることがあります。どうすればいいでしょうか？

シングルコートは寒さに弱い

ワンちゃんの中には、雪の中でも駆け回る、寒さ知らずの元気な犬種もありますが、暖かい被毛に覆われていないワンちゃんの場合は、寒くなると散歩に行きたがらないこともあります。暖かそうに見える長毛種でも、マルチーズやトイプードルなどはシングルコートと呼ばれるタイプの被毛で、保温・保湿ができるアンダーコートを持っていないので、ダブルコートのワンちゃんより寒さには弱い傾向があります。また、パピーや高齢のワンちゃんも体温調整をうまくできないため、寒がりになりがちです。

お散歩をやめるのはNG

ワンちゃんが寒がると、無理にお散歩に連れて行くことが難しくなってしまうかもしれませんが、だからといってずっと家の中にいると肥満になってしまうことがあります。またずっと外に出ないとストレスが溜まり、問題行動を起こしてしまうこともあります。ワンちゃんの健康を守り、飼い主さんとの良好な関係を築くためにも、暖かくして散歩に出かけるのがおすすめです。

着せやすい服もあります

服を着たがらないワンちゃんも少なくありませんが、背中にボタンやジッパーの付いた背中開きタイプの服がおすすめです。これならハーネスのように前脚を通すだけです。着せやすいですよ。

しっかり防寒していても、あまりに風の強い日や雨降りの日、ワンちゃんの体調が悪い日などに無理やり散歩

に行く必要はありません。ワンちゃんの様子を見ながら散歩時間を短くしたり、行かないと決めたりするのもひとつの方法です。

散歩は大切なワンちゃんとのコミュニケーションの機会であり、同時にワンちゃんにとってもストレス解消の機会です。季節の変化に注意し、防寒グッズなどを取り入れて寒くなる時期の散歩を楽しみましょう。



包丁いらす! からだポカポカ

白菜とひき肉の炒め煮

POINT

食物繊維が不足しがちな冬に栄養満点の白菜
節約にも一役買う簡単おかず♪

材料

白菜…1/4 株 (400g)
豚ひき肉…150g
にんにくチューブ…1 ~ 2cm
しょうがチューブ…1 ~ 2cm
輪切り赤唐辛子…小さじ 1
粗挽き黒胡椒…適量
ごま油…小さじ 1

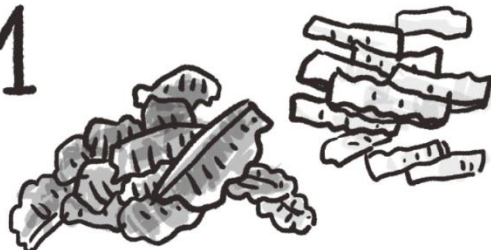
【調味料】

水…200ml
しょうゆ…大さじ 1
酒…大さじ 1
砂糖…小さじ 2
オイスターソース…小さじ 1
鶏ガラスープの素…小さじ 1

【水溶き片栗粉】

水…大さじ 2
片栗粉…大さじ 1

1



白菜の葉は食べやすい大きさに、
芯は 1.5cm 幅にちぎる。

2



フライパンにごま油を中火で熱し、
豚ひき肉を入れて炒める。
チューブのにんにく・しょうがと輪切り赤唐辛子を加えて炒める。

3



豚ひき肉の色が変わったら、
白菜の芯を加えて炒め合わせる。

白菜の葉を重ね入れたら、
【調味料】を加える。
ひと煮立ちしたら蓋をし、中火で 10 分ほど煮る。

4



やさしくかき混ぜながら中火にし、
とろみがついたら粗挽き黒胡椒をふる。
お好みで「ごま油 (分量外)」をまわしかけて
いただきます♪

包丁を使わないので、
小さなお子さんと
一緒に作っても◎



ご存じですか、お台所のひと工夫

フライパンのコーティングを長持ちさせる秘訣



買ったばかりのフライパンは、油を引かなくてもツルツルして使いやすいですね。ずっとその状態が続けば良いのですが、いつしかコーティングは剥がれてしまいます。高価なフライパンが使い物にならなくなると悲しいですね。できるだけ長持ちするよう上手な使い方を試してみませんか。

空焚きや金属の使用はNG

フッ素加工のフライパンは空焚き厳禁。鉄製のスキレットなどは空焚きして高温加熱するのに適していますが、フライパンは逆。急激な温度差に弱いので、空焚きをするとコーティングの寿命を縮めます。加熱時は油を少量ひきましょう。高温にも不向きです

から、火加減は中火以下が理想です。調理器具は金属 NG。木べらやシリコンなど、フライパンの表面を傷つけないものを使用してくださいね。

洗う際には温度差に注意

使用後の熱々のフライパンに水をかけて冷ますのは良くありません。汚れを拭きとり、十分に冷めてから洗ってください。早く洗いたいときは、お湯を使って温度差を最小限に保ちながら洗うのがおすすめです。

食器用洗剤は研磨剤入りのものを避け、中性洗剤を使用します。スポンジも柔らかいものを。焦げついた汚れはしばらくお湯につけ、落としやすくし

てから洗いましょう。コーティングが残っていればゴシゴシこすなくても落ちます。焦げつきや油汚れが溜まるとコーティングが劣化するので、内側はもちろん裏面までしっかり落としましょう。

食洗機はできるだけ使用せず、手洗いをしたら乾いたふきんでさっと水気を拭きとるのがおすすめ。

普段のお手入れを少し見直すだけで、フライパンの寿命がぐんと延びますよ。大事に扱って長持ちさせましょう。

めざせ！お買い物の達人

ローリングストックを始めてみよう

「ローリングストック」とは、災害時用の備蓄をストックするために、日常の中で食料品を少し多めに購入し、賞味期限の近いものから消費し、使った分だけ買い足すことで、常に備蓄した状態を保つ方法です。

期限切れ・買い占めに強い

非常食は普段食べないので、いつの間にか期限が切れていることに気づかないことも多いですね。そうならないように、身近に口にしているものを多めに買い足しておくことで、管理しやすく、いざというときにどう調理していいか迷うことがなくなります。

災害時には買い占めが起こり、物資が買えなくなる事態になります。ローリングストックには、買い占めの影響を受けにくいというメリットもあります。使う、買う、のローテーションを欠かさないことで、災害時にも安心して食生活を送ることができます。

どんなものを

ローリングストックすればいい？

ローリングストックに向いている食料品は、缶詰や乾物、カレーなどのレトルト食品です。インスタントの味噌汁、粉末またはフリーズドライのスープもいいですね。災害時の温かい食事は気持ちを落ち着かせ、安らぎをもたらしてくれますよ。

飲料水は大容量がおすすめ。500ml は少しずつ飲めて携帯に便利ですが、ストックするには少々場所をとってしまいますし、価格も割高になります。

非常時はストレスが溜まるので、好きなお菓子や甘いもので、リラックスできるものを準備しておきましょう。チューブタイプのゼリーは食欲のないときでも栄養と水分が手軽にとれますから、あると大変便利です。

平時の防災意識が重要

地震や大雨、台風と日本は自然災害が絶えません。これらはいつ自分の身にふりかかってくるかわかりませんから、日頃から防災意識を高めておくことが非常に大切です。

ローリングストックは、災害に備えて蓄えておくだけでなく、少しずつ使いながらフードロスを防ぐことにもつながります。セール時にまとめ買いしておけば節約にもつながります。

ただし買い過ぎは禁物。買い置きスペースに入る分だけ購入するようにしましょう。



黒く塗りつぶした絵を描く子にはストレスがある？



<相談>

保育園に展示する絵を、「うまく描けないので嫌だ」となかなか描こうとしなかったらしいのです。「運動会の絵」という課題があったときは、黒く塗りつぶしたような絵を描いていました。大人の気づかないところでストレスや不安を抱えているのでしょうか？

(ゴルゴン・30歳)

絵を描くときは 固定概念を捨てる

絵に苦手意識をもっているお子さんですね。お子さんが絵を描いたときに、それを褒める前に、「こうするのよ」と口を挟んでしまったたりした覚えはありませんか？ あれこれ指示されると楽しく描くという気持ちをなくしてしまいます。お友達と比べるのも良くありません。

また、絵は自由に描いていいものです。山は三角、海は青など、「こう描かなくてはいけない」という固定概念をもたせてしまうのはNG。三角になっていない山だってあるし、曇っている海面がグレーに見えるときだってあります。大人には見えない魚など海の生き物が顔を出していたり、人魚が泳いでいたって何の問題もありません。絵は上手に、正しく描かなければいけないものではなく、思うままに描いていいものだとことを教えてあげてください。

絵の描き方がうまくお子さんに伝わらないときは、画集やネットなどで、さまざまな絵画を見せてあげてください。自由に表現されている世界があることを知ってもらいましょう。

意外な理由があることも

よく、絵や色彩には子どもの心理状態が表われると言われますが、黒く塗りつぶしたといっても、それがたった数回のことで、普段の様子に変わったところがなく、元気で過ごしているのなら、深く考える必要はないでしょう。たまたま近くにあったのが黒いクレヨンだったのかもしれませんが、黒が好きな色だったり、お母さんが黒っぽい服をよく着ていたり、という単純な理由なのかもしれません。

どんな絵であっても、お子さんが描いたものならすべて受け止めて認めてあげることが大切です。その上で、絵を描きたい！という意欲を高めてあげましょう。

新米パパのための育児アドバイス

赤ちゃんの爪を上手に切る方法

赤ちゃんの爪は驚異的な速さで伸びるものです。「ついこの間切ったのに!？」とびっくりしてしまうパパもいるでしょう。また、たいていの赤ちゃんは爪切りを嫌がります。動かないように体と手を押さえると、なおさら暴れてしまうこともあるかもしれません。

そこで今回は赤ちゃんの爪を上手に切るコツをご紹介します。ママに頼まれる前に、進んで爪切りしてあげるパパはカッコイイですよ。

小さな爪はハサミでやさしく

生まれたばかりの赤ちゃんの爪は小さくて薄いため、爪切りハサミを使うのがおすすめ。指を優しく持って固定した状態で数回に分けて切ります。

このとき両端を切りすぎると巻き爪になってしまうことがあるので、両サイドは基本的に切らなくても大丈夫です。角ばって危ないような場合は、少しだけ丸くしてなめらかにするか、やすりで整えてあげてくださいね。

やがて月齢が上がってくると、ハサミでは切りにくくなるので、てこタイプの爪切りに変えましょう。

電動爪やすりなら安心

指を切ってしまいそうで子どもの爪を切るのがこわい、というパパには電動爪やすりの使用をおすすめします。深爪になったり指を傷つけたりする心配がなく、細かい作業が苦手なパパでも安心して使えます。

嫌がる子の爪切りは、寝ているあいだにするのがコツ。入眠して数分経ち、完全に眠った状態で始めればスムーズに爪を切れます。

起きているときなら、テレビやおもちゃで気をそらせている間に手早く終わらせましょう。嫌がらないようなら、コミュニケーションをとりながら、ゆっくり時間をかけて切りましょう。

爪が伸びたままだと、周りだけでなく自分を傷つけてしまいかねません。ケースバイケースのやり方で上手に爪切りして、指先を清潔に保ってあげてくださいね。

整理整頓の達人

キッチンワゴンを活用しよう

今回はキャスター付きキッチンワゴンの活用法をご紹介します。実はキッチン以外でもさまざまな活用方法があり、大活躍させられます。

通気性がよく出し入れしやすい

キッチンワゴンはシンプルなつくりのタイプが多いので、「何を収納しているのか」が一目瞭然です。出し入れもスムーズにできるので、忙しいキッチンにぴったり。通気性もいため、常温野菜や食品などを保管するのにもぴったりです。

ケースやフックで収納方法をアレンジできる

そのまま物を置けるのはもちろん、キッチンワゴンを使った収納技もたくさんあります。収納ケースやかご、ファイルボックスなどを取り入れて、使

いやすいようにカスタマイズしてみましょう。フレーム部分やタオルバーにフックをプラスして引っ掛け収納にしたり、スプレーボトルを掛けたり、さまざまなアイテムを収納できます。

どこにでも手軽に移動できる

キッチンワゴンはダイニングテーブル横に置いて配膳に使ったり、洗面所や子ども部屋での収納にしたり、リビングでテーブル代わりにしたり、と多様な使い方ができます。

キャスター付きなら、家具を置くスペースがなくても用が終われば移動できます。いわば移動できる収納棚として使うととても便利です。掃除の際にサッと動かせるのは大きなメリットです。



観葉植物を乗せて日の当たるところへ移動させたりするのもいいですね。赤ちゃんのおむつやお世話グッズを収納し、日中はリビング、夜は寝室に移動するのもいいでしょう。

簡易ワークスペースにも

昨今はテレワークが増え、ソファやダイニングテーブルで仕事をすることもあります。そんなときに簡単なワークスペースとしてキッチンワゴンが役に立ちます。天板上にノート PC を置き、棚の部分には仕事に必要な書類などを収納。ファイルボックスを使えばすっきり整頓できます。

使い勝手が良く、収納づくりにも役立つ、アレンジ自在のキッチンワゴン。いろいろな使い方を試してみてください。

体験談・あなたならどうする？

意味のない嫉妬

今回は 47 歳女性パート・Hさんの体験談です

週に1回ダンス・エクササイズサークルに2年ほど前から通い、そこで出会った仲間と楽しい時間を過ごしています。毎回汗びっしょりになり、運動不足気味のアラフィフには心地よい刺激です。

友達の子どもっぽい行動

そんな私の悩みは、一緒にこのサークルに入会した旧友のこと。昔から子どもっぽいところのあることは知っていたのですが、ともに通ううちにだんだんとその性格があらわになり、目に余る行動をとるようになったのです。疲れているからとエクササイズがおざなりになったり、仲間の輪に入らずふてくされた態度をとったり。私もあまり相手にしないようになり、友達だっ

たはずなのに疎遠になって、彼女以外の仲間とばかり話すようになっていました。

え、そこで嫉妬する？

そんなある日、彼女から SNS のメッセージが届きました。どうやら彼女に伝えずにサークルの先生と買い物に出かけたのが癪に障ったようです。一種の嫉妬のようなものでしょう。その後も何かと私の SNS をチェックしては嫌味なコメントを残したり、サークルで顔を合わせても口をきかなかったり、といったことが続いていて、すっかりストレスになってしまいました。だんだん周囲も彼女との亀裂に気づきはじめ、今では彼女はますます孤立してしまっています。

嫉妬という感情には、自分への怒りや悲しさが隠れているものです。そこ

に気づいてくれなければ、きっと彼女との関係は修復できないでしょう。私は、意味もなく嫉妬されたまま、彼女を無視しつつづけるべきなのでしょうか？



お腹の不調は過敏性腸症候群かも

お医者さんは「異常はない」と

急な腹痛や下痢、便秘など、お腹の不調が慢性的に続いているという方はいませんか。病院に行ってみたけれど特に問題はないと言われる、それなのに腹部の症状が改善しない……もしかしたら「過敏性腸症候群」かも。腸に炎症や腫瘍などの異常が見られず、主にストレスや自律神経の乱れが引き金となり、腸に過剰な刺激を与えてしまっている状態です。感情表現がうまくできない人や、繊細で傷つきやすくマイナスの感情を押し込めてしまう人にこうした症状があらわれることがあります。食事や生活習慣の乱れ、極度の緊張や不安も関係していると言われます。

ストレスの要因を見つけよう

過敏性腸症候群には下痢型、便秘型、混合型の3つがあります。下痢型は緊張などストレスを感じると腹痛からの激しい下痢を伴います。混合型は下痢と便秘を繰り返し、便の形状も変化します。いずれも排便により症状が軽減するのが特徴です。

対処法としては、まず精神的ストレスを引き起こしている要因そのものを把握することが大切です。原因は何か、改善できる事柄なのか、自身の気持ちと向き合ってみてください。ストレス解消できるものを試してみましょう。

規則正しい食生活を送り、生活習慣を改善すると、自律神経が整うので、心の安定が保たれストレスを感じにくくなります。喫煙と暴飲暴食は避けてください。仕事のオンオフの切り替えを上手に行い、十分な休養と睡眠をとるよう心がけましょうね。

過敏性腸症候群は誰にでも起こりうる病気です。気持ちが不安定な上、お腹の不調も続いているようなときは、一人で悩まず、かかりつけの病院または心療内科に相談してください。

続けられるダイエットのコツ

むくみ対策をダイエットに取り入れて

むくみはダイエットの大敵

寒くて体を動かすのが億劫になり、運動不足に陥りやすい冬がやってきます。体が冷えやすく、むくみも気になり始める季節でもありますね。むくみはダイエットの大敵ですから、今回はマッサージを取り入れたダイエットを紹介しましょう。

脚がむくんでしまうと、「太った……」と思いがちですよね。足は心臓から最も遠く、老廃物が溜まりやすい部位です。しっかりマッサージして、すっきりした脚を目指しましょう。

部位ごとのマッサージ方法

足首はくるくると回すだけでも冷えやむくみの対策になります。30秒ずつ右回りと左回りを繰り返すだけです。テレビを見ながらでもできますよ。

ふくらはぎは、足首から膝にかけては、ゆっくりと揉みほぐしましょう。親指が外側に来るように足首に手をかけ、ふくらはぎの外側を親指で押していくイメージで、膝のあたりまで揉み上げていきます。膝の裏側のリンパもしっかり揉みほぐし、足首に溜まった老廃物を流してください。湯船につかりながらマッサージすると特に効果的です。

気になる太ももは、親指が内側に来るように手をかけ、内側部分を親指で押していきます。太ももだけをマッサージするのではなく、ふくらはぎのマッサージの延長で行うと、効果的にむくみが取れるでしょう。

体温を上げて痩せやすい体に

寒くなる季節は、体温の低下によって基礎代謝も低くなるので、痩せにくくなってしまいます。むくみ解消にあ

わせて、体温を上げる努力もしましょう。できるだけ白湯を飲み、体の内側から温めてください。料理にショウガなどを取り入れても、体が温まりやすくなります。

本格的な冬に向かう11月には、寒さに打ち勝つダイエットを心がけましょう。脚のマッサージや食べ物で体を温めることを意識し、体の中からキレイを目指しましょう。



ふたりがふたりでいるために

～ふたりのきほん 100 (松浦弥太郎 著)～



「ふたりのきほん 100」
松浦弥太郎 著
(光文社)
定価: 1,650 円

始まりは幸せだったのに

恋愛を始めたり結婚した当初は、ふたりで生きていく幸せを噛みしめるものですが、残念なことにそれがいつまでも続くとは限りません。「こうすれば誰でも幸せでいられる」という正解はなく、恋や愛の形は人の数だけあります。本書は「ふたりで生きていくことの幸せ」を見失ってしまったときに大きなヒントを与えてくれます。

著者の松浦弥太郎さんは東京生まれのエッセイスト、クリエイティブディレクター。2005 年から9年間、雑誌「暮らしの手帖」の編集長でした。丁寧かつシンプルな言葉で読者の心に訴えかける本を何冊も書いています。

出会いは奇跡だったはずなのに

どんなふたりでも、その出会いは偶然が重なったひとつの「奇跡」だったはず。でも、恋愛や結婚とは、目の前

の相手と「同じ時」を刻んでいくこと。最初は“好き”という感情に支配されていますが、月日が経つうちに新鮮さが失われていくことはしかたありません。「あいつは分かってくれている」「あの人が許してくれるだろう」という甘えが生まれるのです。でも、大切な相手だからこそ丁寧に向き合うべきだと著者は言います。

自分を語る、手をつなぐ

特に心に響いてくる言葉を、少し紹介してみましょう。

一つは「自分について語る」ということ。長く一緒に暮らしていると、どうでもいいことは話しても、自分の感じたことや思いを共有するのが面倒になることがあります。付き合いはじめの頃は、自分のことを知ってほしくてたまらなかったはずなのに。自分から心を開き、相手の目をちゃんと見て、「今

の自分はこう感じている」ということを伝えつづけることは大事ですね。

もう一つは「手をつなぐ」ということ。若い頃は恥ずかしくもなくできたことが、歳を重ねるとなぜかできなくなってしまう。互いの温もりを感じながら存在を確かめることは素晴らしいことです。「ふたり」だからこそできることをいつまでも大切にしたいですね。

こんなシンプルな「格言」が 100 個収められている本書。簡単なことなのにできていなかったり、忘れ去ってしまっていることに気づかされます。

そう、そうだったよね、と反省しながら、自分の気持ちにぴったりの言葉をぜひお守りにしてみてください。胸が温かくなり、笑みがこぼれる一冊です。



もう一度見たい名画たち

偶然の出会いが、孤独を癒す

～セント・オブ・ウーマン／夢の香り (1992・アメリカ)

立場も年齢も異なるけれど、どちらも未来に期待できず鬱々とする二人の男が、希望を見出し、新しい日常に向けて歩き出すまでを描いた映画です。

苦学生と退役軍人の出会い

ボストンの全寮制名門高校に入学した苦学生チャーリー(クリス・オドネル)は、裕福な家庭の子息ばかりの級友たちとの齟齬を感じつつも無難に学校生活を過ごしています。感謝祭の週末、帰郷費用を稼ぐため、盲目の退役軍人フランク・スレード中佐(アル・パチーノ)の世話をするというアルバイトを始めます。気難しい毒舌家のフランクに手を焼くチャーリーでしたが……。

どこか似ている二人

恵まれない環境の中で孤独を感じているチャーリーと、過去の栄光にすがり自分の存在価値を見出そうとする孤独なフランク。輝かしい未来への期待など持てない二人は、立場や環境こそ違えど、どこか似ているのです。

チャーリーはフランクにニューヨークへ連れて行かれ、人生最良の日を送るという計画に付き合わされます。最高級のホテルでの食事、高級ワイン、最高の女との一夜。中佐がティーラウンジで美女と見事なタンゴのステップを披露するシーンはこの映画の白眉と言えるでしょう。アル・パチーノは2週間タンゴを練習し、撮影には3日かかったそうです。

もうひとつの名シーン

突拍子もない豪遊に付き合わされるうちに、チャーリーは戸惑いながらもフランクの心に寄り添い続け、フランクの人間的な魅力とその裏にある孤独を知り、徐々に信頼と友情を育んでいきます。

人生に自分で幕を引くというフランクの計画の終わりを知ったチャーリーは、鬼気迫る演技のアル・パチーノに、涙を流して自殺を止めようとします。チャーリーの純粹さが胸を打つ、もう一つの名シーンです。

豪華なセットと音楽、俳優たちの素晴らしい演技で、誰もが感動できる映画です。

セント・オブ・ウーマン / 夢の香り
原題: Scent of Woman
1992 年 アメリカ
監督: マーティン・ブレスト
主演: アル・パチーノ、クリス・オドネル