

2024

1

今月の豆知識

初詣とは氏神様への新年のご挨拶で、かつては大晦日から元旦にかけて家長が徹夜で氏神社にこもって行っていました、それが大晦日夜の「除夜詣」と元旦の「元日詣」に分かれ、今の初詣になったそうです。

家づくりワンダフル!



現場の木材は雨に濡れても大丈夫？

あけましておめでとうございます。家づくりナイスホームズの菅原です！本年もどうぞよろしくお願いたします。

水溜まりも凍りつく今日のごろ、軒のつららが朝日にまぶしく輝いています。

この時期に新築の立前や上棟を行うと、雪や冷たい雨に降られることもあります。気持ちよく晴ればラッキーですが、総務省統計局によれば日本の1年のうち 1/3 は雨。完全に雨予報なら諦めもつきませんが、現場監督は微妙な天気予報に頭を悩ませます。

木造住宅を建てるお施主様は、「雨で木材が濡れても大丈夫だろうか？」と心配されるかもしれませんので、その辺のことについて今回は解説しましょう。

雨を心配しすぎる必要はありません

建築工事では木材が雨に濡れるのは避けなければならない事態です。しかし工期や他の要因により、天候が不安定な場合でも、工事は止めるわけにはいきません。通り雨や夕立が来ることもありますので、足元の滑りやすさな

ど作業中の安全も考慮して、現場では常に注意を払っています。

ただ、軽い雨や雪なら過度に心配する必要はありません。木材は本来水分を含んでおり、現在は乾燥機で乾燥させた材料が主流だからです。木材は一度乾燥すると水分を吸収しなくなり、加工後はさらに吸収しなくなります。このため、短時間の雨なら、夏場なら数日で乾燥するのです。

雪が木材の表面に積もることもありますが、乾燥材を使用しているため、内部まで浸透することはありません。梅雨どきは別ですが、冬場のカラッとされた気候ならカビが繁殖することもあります。雪がやんでから払えば数日で乾燥してしまいます。

工事を延期することも

とはいえ、木材の切断面は水分を吸収しやすいので、現場に搬入した木材

はきちんと雨から保護しています。

また、木造住宅を建てる際にはたくさんの床合板を搬入しますが、この木材は水分吸収が他の部材より高いという特性があります。そのため、上棟工事時には合板が濡れないようきちんと養生しています。

長期間にわたって天候が大きく崩れる心配があるような場合には、工事を延期することもあります。特に上棟工事はなるべく晴れた日に行いたいですよね。お施主様も住宅会社や工務店も同じ気持ちです。

問題ない程度の雨や雪でも、木材やその他の材料が濡れて汚れてしまうと、気持ちよく作業はできません。

お天気だけは、誰の力でも変えることはできませんから、できるのは晴れを祈ることだけです。だから現場監督は事前に天気情報を収集し、万一の場合の対応方法なども検討し、天気の急変に対応できるように常に対策を練っています。

何か気になることがありましたら、遠慮なく工務店にご相談ください。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

健康とは何かを知るための「ファスティング」

特別なものから日常へ

健康志向の高まりを背景に最近注目されているのが、「ファスティング」です。

人間の内臓は眠っている間にも常に働いています。味の濃いものや甘い物、アルコールを摂取する人の内臓は想像する以上に疲弊しているそうです。ファスティングとは、固形物を口にしない期間を設けることで、そんな内臓(消化器官)を休ませ、体内デトックスをするというものです。美容にも良いことから、日常にファスティングを取り入れる女性も増えているそうです。

ファスティングのルーツは、宗教の精神修行にあります。現在でもイスラム教などの宗派ではファスティングが

実践されています。体内が軽くなると感覚が研ぎ澄まされ、本来の身体の機能を取り戻すなどという効果があることから、ヨガの世界にも通じるものと考えられています。

ファスティング後に見える世界

ファスティングを実践した人の中には、「普段いかに味わわずに食事をしてきたか」「味の濃いものばかり食べてきたか」を思い知り、食事への意識が変わることで結果的に美しく痩せる人もいます。

固形物を摂らないことで体重が減るのは事実ですが、しかしそこに一喜一憂するのは本来のファスティングの目的から外れています。目的は何かというと、あくまでも体の中をきれいにすることです。体内がきれいにな

って脳内がスッキリしたり、便通が良くなり肌がきれいになったり、睡眠の質が向上したり、といった「生きる」ことに直結した変化を感じましょう。

自己流でファスティングを行う際には、気をつけたいことがあります。固形物以外から必要な栄養素を摂るため、正しい情報をもつことや専門家の指導を受けることが必要です。

健康への向き合い方は十人十色。自分に合ったものを探して、内側からきれいに、元気になっていきましょう。ものをおいしく食べられるのは健康であってこそです。健康のありがたみを思い出すためにも、体験してみたいですね。

季節のワンポイントガーデニング

春に向けての準備で冬は大忙し

本格的な寒さが続く1月は、花が少なくなるとガーデニングも寂しくなります。とはいえ、ガーデニング仕事はとて盛りだくさん、大忙しです。この時期に頑張れば春のガーデニングがより楽しくなりますので、精を出しましょう。

防寒をもう一度チェック

植物の防寒は12月のうちに済ませしておくべきですが、ちゃんと防寒ができていないかを再度確認してください。風などでベタ掛けの不織布が外れてしまっていないか？暖かい地域でも、急な寒気が来て植物が枯れてしまうことがあります。くれぐれも防寒は念入りに。

水やりは午前中に

寒い時期の植物は水をあまり必要としません。ただ、極端に乾燥してしまうとやはり枯れてしまうこともあるので、鉢植えの場合には土が乾いてから行うようにしましょう。土の表面が乾

いていても中は湿っていることもあるため、土の状態をしっかりと見ておきましょうね。水やりをする時間が夕方だと、夜の間に凍結してしまうこともあるので、午前中に水やりを終わらせておくこともポイントです。

肥料のやり方の注意

肥料もそれほど必要のないのがこの時期ですが、寒肥として有機肥料を与えておくのがおすすめです。有機肥料はゆっくりと効果を発揮するので、今の時期に与えておくと、春ごろに効果が出てきます。

ただ、この時期に即効性のある化学肥料を与えてしまうと、根を傷める原因になることがあるので、注意してください。

害虫駆除も忘れずに

また、冬のうちに、病害虫を駆除する作業を忘れないように。幹や枝を



確認し害虫の卵が付いていないかをチェックしましょう。薬剤を散布する場合は、風のない穏やかな日を選んでください。

新しい年を迎えたガーデニング、気分も新たに、来るべき春に備えてぬかりなく準備してください。





「自分磨きも人のためではなく自分のためにするの」

——夏木マリ／女優

変わらない美貌と強さ

人に染まらないファッション。時代の先を行く足取り。71歳という年齢を感じさせない夏木マリさんの軽やかな生き方は、多くの人を魅了します。共演者やパートナーなど周囲の人への心遣いも持ち合わせる素敵女性です。

自分らしさを日々探求しながら人生を楽しみ、いつまでも遊び心を持って生きていきたいと語る夏木さんの言葉が、上に掲げたものです。

変わりたいという願いは誰もが持っているもの。でも実際には変化をおそれて現状に固執し、なかなか行動に移せません。

夏木さんは、誰かになりきる「女優」として生きながら、常に自分と素直に向き合い、変化を楽しむ姿勢を持ち続けるという遊び心を忘れていないように見えます。

自分の生き方を自分で決める

例えば、ドラマや漫画にはよく「可愛くなって振った相手を見返してやる！」と決意する失恋したヒロインが出てきます。現実には本気で見返すことをゴールにする女性などいないでしょう。それでは自分の人生を生きていることにならないからです。自分のためにより良い出会いを得ること、幸せになることがゴールです。

結婚するかどうか、子どもをつくる

かどうか、実家を出て独立するか。私たちはさまざまな局面で自分の生き方を決めますが、「自分のため」を押し殺して、人に言われたことや周りの都合に合わせて決めてしまうと、いつまでもモヤモヤした気分を払拭できなくなります。

つまり、「自分のため」は決して自己中などではないのです。

誰だって、自分を輝かせるために人生を歩んでいいはず。夏木さんの言葉はそんなことを教えてくれるように思います。

暮らしの知恵袋

災害でも慌てない！身近なものを明かりにして停電を乗り越える知恵袋



平成7年1月17日に阪神淡路大震災が起こり、多くの人々が家族や家を失いました。震災はいつやってくるか誰にもわかりません。発災すると電気が使えなくなり、暗闇は不安な気持ちを増幅させます。そこで万が一の停電時のための知恵袋を紹介しましょう。

意外と役に立つレジ袋

災害に備えて懐中電灯を用意しているご家庭は多いでしょう。でも懐中電灯の明かりは一方しか照らさないで、部屋全体を明るくすることはできません。

そこで活躍するのがレジ袋。白いレジ袋を懐中電灯につけるだけで、部屋全体を優しく明るく照らしてくれます。これは光の屈折を利用した方法で、レジ袋に光が反射することで部屋全

体に光が届くようになるのです。持ち手の部分を天井から吊り下げれば、シーリングライトのようにも使えますよ。

ただし、懐中電灯のライトが熱を持ってしまうと火事になる危険もあります。LEDライトの懐中電灯を選ぶのが安全です。LEDのほうが電池も長持ちします。

明かりにもなり おいしくなる缶詰活用法

災害時の非常食として各種缶詰を備蓄しているご家庭もあるでしょう。実は「ツナ缶」も明かりとして使用できるのをご存じですか？ オイル漬けのツナ缶なら、ティッシュをこよりにしてロウソクを作れます。ツナ缶に穴をあけ、ティッシュの芯を差し込むだけで缶の油が燃料となり、2時間程度は

使えますよ。これによりツナが燻製味になり、美味しく食べることもできて、まさに一石二鳥です。

オイル漬けの缶詰なら、ツナ缶でなくても代用できます。こよりにはコーヒーのフィルターなども使えますので、覚えておいてください。

暗くて不安な停電時にもちょっとした知恵を身につけておけば、心強く過ごすことができるでしょう。身近なものを上手に活用し、災害を乗り切りましょう。

大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

5G 通信時代の家づくりは？

携帯電話が繋がりにくい家

現代は携帯電話やスマートフォンなどの通信機器が生活に欠かすことができません。もはやライフラインの一部になっています。

最新の 5G という通信規格のサービスによって、高速かつ大容量のデータ通信が可能になりました。長時間の動画を簡単にダウンロードでき、ストレスを感じず視聴できるようになりました。対応エリアも順次拡大しています。

それでも時折、郊外や山間部などで接続が不安定になり、ナビを使用していてイライラすることもあります。外出先ならともかく、快適に過ごせるはずの自宅で携帯が繋がりにくいのは困りますね。

今回は、電波受信状況が悪いエリアでもないのに、自宅で携帯電話やスマホが繋がりにくくなる原因についてお話ししたいと思います。

原因1・家の構造

通信機器が繋がりにくくなる原因のひとつが、家の構造です。

家屋の構造は、大きく分けて木造、鉄骨造、鉄筋コンクリート造がありますが、木造は電波の通信性が良く、通信に影響を与えにくいとされています。

木造＞鉄骨造＞鉄筋コンクリート造という順で通信性が低く、影響を受けやすくなると言われているので、新築

時には家屋の構造や建築材料について、慎重に選定する必要があります。

原因2・外壁材

外壁材の種類によって電波の受信状況が変わることがあります。

木質系の材料やサイディングは電波を通しやすく、影響を受けにくいとされています。これに対して、モルタルやALCパネルの外壁は、電波を遮りやすくなります。

中でも、昨今採用されることが多い金属系外装材、ガルバリウム鋼板は、電波を反射して受信状況に影響を与える可能性があるため、注意が必要です。

原因3・断熱材

さらに断熱材によっても、電波の受信状況が変わります。

ウレタン系の断熱材は電波を通しやすいのですが、中にはアルミ箔を貼り付けている断熱材もあります。このように材料の種類によっては遮りやすい断熱材もあるのです。

また、グラスウールやロックウールなどの一般的に使用される断熱材も電波を遮りやすい傾向があります。

原因4・窓ガラス

外壁や断熱材は電波を通しにくいので、外からの電波は窓ガラスを通して受信していると考えた方が良いでしょう。

一般的なガラスは電波を通しやすく、受信状況にはあまり影響しません。しかし防火地域で採用される網入りガラスや、多くのエコ住宅で使用されることが多い、特殊金属膜でコーティングされているガラスは、電波を通しにくいとされています。

電波受信状況を改善する一番簡単な方法は、窓を開けることです。とはいえ、夏場や冬場に窓を開けばなしで過ごすわけにもいきませんから、ぜひ新築時の構造を決めたり、材料を選定する際には、本記事の内容について吟味していただきたいと思います。

住宅の高気密高断熱化と合わせて、スタイリッシュなデザインの家を建てたいという方は、ぜひ参考にしてください。



茶色い「もらいサビ」はどうやって除去する？



お風呂や洗面所にピン止めや髭剃りの刃などを置きっぱなしにして、サビが色移りしてしまったことはありませんか？「もらいサビ」といって、タイルやプラスチックの部分にサビが移ってしまう現象なのですが、なかなか汚れが落ちなくて困りますよね。今回は、「もらいサビ」のクリーニング法を紹介しましょう。

サビ取りの選び方

サビ除去には、市販のサビ取りを使いましょう。サビ取りはホームセンターなどで買うことができますが、製品選びの際には、「チオ」という成分が入っているものがおすすめです。

「チオ尿素」、「チオ硫酸ナトリウム」など、「チオ」を配合しているものがいくつかあるはずですよ。

チオグリコール酸ナトリウムは、実はパーマ液の成分でもあります。本来にパーマ液のような臭いがするものが多いでしょう。

また、サビ取りはペーストよりジェル状のものが使いやすいと思います。サビの上に垂らしておけば、そのジェルの中に色素が移っていきます。

サビ取りの使い方

ジェル状のサビ取りをサビの上にな

っぷりと塗ると、すぐに反応が始まります。反応すると紫色に変色します。15分ほど経過したら、この紫色が消えるまで丹念に洗い流してください。

サビが残っている場合は、もう一度サビ取りを塗りましょう。

タイル床の場合は、少しならクレンザーでこすって除去してもいいでしょう。

サビ取り自体は中性のものが多く、それほど危険なものではありませんが、成分はきちんと認識して、注意書きをよく読んでくださいね。

ペット110番

冬に気をつけたいペットとの付き合い方

冬は人間でも体調を崩してしまいがちになりますが、ワンちゃんなどのペットも、寒いためにケガをしたり、病気にかかってしまうことがあります。飼い主さんが注意を払ってあげれば防ぐことのできる事故もありますので、今回は気をつけたいポイントについて解説しましょう。

いつのまにかアチチ！

まずは寒い時期のストーブやヒーター。寒さに弱い子は暖房の近くでウトウトしていることが多いと思います。でも、ずっと同じ場所にいると低温やけどになってしまうことがあるのです。

「熱くなったら動くだろう」と思うかもしれませんが、人間とは違って、体が分厚い被毛に覆われているペットは、熱さに気がつきにくいことがあります。特にシニアのペットは感覚が鈍っており、熱さを感じにくくなっています。

低温やけどになると皮膚が赤くなる

だけでなく、皮膚が剥けて体液が出ることもあります。痛みを伴いますので十分に注意してあげてください。

急激な気温変化が心臓に負担をかける

寒い時期のお風呂も注意が必要です。暖かい部屋から寒いお風呂場へ移動したときや、暖かいお風呂から出て急に寒い脱衣所に出たときなど、ヒートショックを起こすことがあります。

ヒートショックとは心臓が気温の変化についていけずに起こる症状で、見た目では、ふらついたり、突然倒れたりします。

急な温度変化は心臓に大きな負担を与えるため、お風呂場や脱衣所は前もって温めておくようにしてください。

ヒートショックは暖かい部屋から寒い戸外に出たときにも起こりやすくなります。お散歩に出るときは、暖かい

部屋から急に外に出るのではなく、服を着せたり、少しずつ寒さに体を慣れさせたりしながらにしてください。

小さなペットにとって、寒い時期には危険がいっぱいです。暖房器具の扱いや気温の変化に十分注意し、暖かくなる春に向けて体調をしっかりと整えてあげてください。



うどん粉

もちもち水餃子

POINT

たれは、しょう油・ラー油・酢・こしょうなど、お好みで♪
もちろんスープの中に入れても…♡

材料

[あん]

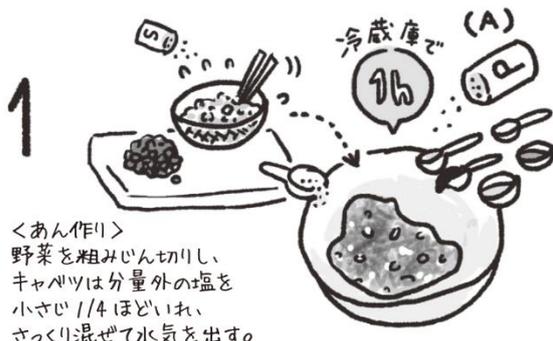
キャベツ…50g
長ねぎ…50g
豚ひき肉…200g
塩…小さじ1/2

(A)

酒…大さじ1
砂糖…小さじ1
醤油…大さじ1
生姜汁…小さじ2
こしょう…少々
ごま油…小さじ2

[皮]

中力粉（薄力粉1：強力粉1でも）…200g
塩…小さじ1/2
水…100ml



<あん作り>

野菜を粗みじん切りし、
キャベツは分量外の塩を
小さじ1/4ほど入れ、
さっくり混ぜて水気を出す。

豚ひき肉に塩を入れて味まで練り、
(A)を混ぜ、みじん切りの野菜を練り込む。
混ぜたら冷蔵庫で1時間寝かせる。

<皮作り>

塩と中力粉をボールに入れ、水を数回に
かけてかき、菜箸でよく混ぜる。
粉がボロボロに固まったら、手でしっかり
なめらかになるまでこねていく。



ひとつに丸めてラップで
包んでから、常温で
30分〜1時間ほど休ませる。



打ち粉にする粉は
薄力、中力、強力
どれでも

切り分けた生地は、
打ち粉をしながら
手のひらを使って潰す。

めん棒を使って円形にのばす。

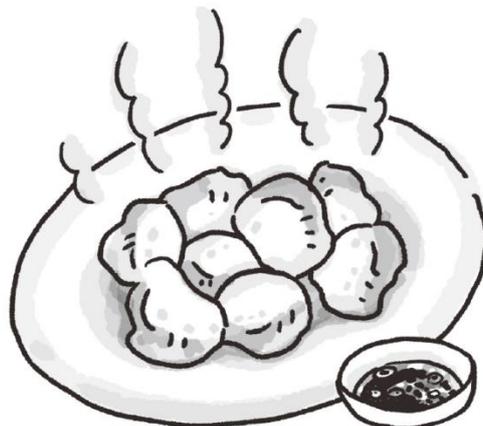


<皮にあんを包む>

中心に適量のおあんをのせ、
半分に折る。
皮同士をしっかりと閉じる。

中心部分を押し、
両端から
ひだを寄せて
包む。

鍋にたっぷりの湯をわかし、菜箸でぐるっと
かき混ぜてから餃子をいれ、蓋をする。
餃子が浮き上がり、皮が透き通ってきたら出来上がり。



ご存じですか、お台所のひと工夫

おいしくお米を食べるコツ

ふっくら炊きたてのほかほかご飯や、いい塩梅の塩が効いたおにぎりを口いっぱいほおばると、自然と顔がほころび、日本人であることを感謝したくなりますよね。今回は、そんなお米の保存法から炊飯後の保存法まで、お米をおいしく食べるためのポイントをご紹介します。

お米の保存の仕方

お米は高温多湿を嫌いますから、保存は涼しい場所を選びます。密閉容器に入れ、日の当たらない風通しの良いところがおすすです。夏場は冷蔵庫がいいでしょう。米くい虫と呼ばれるコクゾウムシは、高温多湿の環境で発生しやすくなります。米の中に唐辛子を数本入れておくと防虫

効果がありますので、試してみてください。

ご飯は炊けたらすぐにほぐしましょう。しゃもじで十文字に切り、上下をひっくり返すようにほぐします。そうすることで余分な水分がとび、粒が潰されることなく芯まで柔らかくふっくらと仕上がりますよ。

保存するときは冷凍に

炊飯器で長時間保存すると風味が失われてしまいます。そんなときは、まず冷凍保存してしまいましょう。適量をタッパーまたはラップに包んで冷凍庫へ入れるだけです。できたてで保存すると、解凍後もおいしさそのまま食べられますよ。



冷蔵で保存してかたくなってしまったら、水かお酒を加えて再加熱してみてください。アルコール分は加熱すると飛んでしまいます。

ただしチャーハンを作るなら冷や飯が最適。お米同士がくっついてかたくなっていますから、一粒一粒をほぐすよう、ざるにとって水洗いし、水気を切って使いましょう。

意外と知らないことも多いお米、ぜひおいしく食べてくださいね。

めざせ！お買い物の達人

ネットとお店、どちらがお得？

人間の衣食住で欠かせないのが「お買い物」という行動です。昨今は円安や原材料高騰で値上がりが続き、買い物をするとため息をつくことが増えました。最近はネットで気軽に物を買うことも増えていますが、少しでもお得に買い物をするなら、お店とネット、どちらで買うのがお得でしょうか。

ポイントキャンペーンを見逃さないで

ネットで購入する場合は、ショップやモールの多くではポイントを付与してもらえます。期間限定で還元率、付与率がアップしたりするので、キャンペーン期間を狙えばかなりお得にお買い物ができます。キャンペーンがいつ始まるのかわからないという人は、前の年を調べてみましょう。おおむね決まっていることが多いので、その時期が近づいてきたら、買いたいものをリストアップしておくといいでしょう。

いろいろなものを買いたいときには、お店で探しまわると荷物が多くて邪魔になったり、持ち帰るのもかさばります。ネットショッピングの魅力は、外出しなくても自宅まで届けてくれるところですから、そうした悩みからは解放されます。そのぶん送料がかかることもあります。お店に行くのにも交通費がかかるのですから、問題ないとも考えることもできます。

商品を吟味できるというメリット

一方、お店で買い物をするメリットは、実際に手にとって商品の状態を確認でき、安心できることです。また、ネットは情報量が多く、欲しい商品に辿り着くまでがひと苦勞。商品が届くまでも、買ってから最低半日以上かかることを考えると、欲しい商品がその場ですぐに手に入ることもメリットになるでしょう。

お店にもポイントや特売日などがあります。お得に手に入れられるのは同じですから、行きつけのお店のキャンペーンは日頃からチェックしておきたいですね。

重いものや必要不可欠なものをまとめて買いたいときはネット購入、自分の目で見て比較したいときやすぐに欲しいときはお店、という使い分けがおすすです。どちらか一方だけでなく、状況に合わせて使い分けするのが賢いお買い物方法ではないでしょうか。



子どもの視力が低下してしまった



<相談>

学校検診で視力低下が判明し、眼科を受診したら軸性近視と言われました。メガネも作りましたが、どんどん視力が落ちているようで、この先が心配です。

(みなみこ・40歳)

近くを見続けると目が悪くなる理由

コロナ禍で在宅時間が増えたことに比例して、視力が低下してしまった子どもが増えたといわれます。外遊びができず、デジタル機器を使う時間が増加し、近くでものを見る機会が増えたためだと言われています。

人間は、近くを見るときは水晶体と呼ばれるレンズが分厚くなり、遠くを

見るときには薄くなってものが見えています。このレンズの厚みは、目の中の毛様体筋という筋肉が調整しています。近くを見ると筋肉が収縮してレンズを厚くし、遠くを見るときは緩めてレンズを薄くしているのです。

つまり近くを見続けるということは常に筋肉に力が入っている状態ですから、目が疲れてしまうこととなります。

子どもは近くでものを見る状態に合わせて眼球が成長していくため、より近視が進行しやすいと言えます。

外遊びをさせ、ゲームはルールを決める

近視の進行を抑えるには、遠くを見る外遊びが一番です。1日2時間ほ

ど屋外で活動することが目と体の健やかな成長につながります。

照明は明るくして、正しい姿勢を心がけましょう。テレビやゲームは「20分おきに10分休憩」といったルールを決めて、目を休めてあげてください。

近視には、遺伝と環境の2つの要因が関係しています。両親が強い近視の場合は、早いうちに生活環境を整えてあげると良いでしょう。

視力が低下してしまうと元には戻せません。それ以上悪くならないよう環境を見直して、定期的に眼科を受診し、視力を維持してあげてくださいね。

新米パパのための育児アドバイス

家の中の危険な箇所をチェックしよう

成長に伴って赤ちゃんの行動範囲が広がると、一刻も目を離せなくなります。思いがけない行動によって事故が起こることを防ぐには、パパはどんなことに気をつけるべきでしょうか。家の中には事故が起きやすい場所がいくつもあるので、順番に対策を考えていきましょう。

リビングで起こりやすい事故

まずはリビング。ここで起こりやすいのは、誤飲や創傷、指を挟む事故などです。小銭やボタン電池は子どもが間違っただけで飲み込んでしまうと、喉に詰まったり、内容物が溶け出したりして、大変危険です。

ペンやハサミも出しっぱなしになっていることがあります。手の届くところには置かないようにしましょうね。

ドアの蝶番部分には手を突っ込んでしまいがちです。挟み防止グッズを使用したり、日頃から扉はゆっくり閉めるように教えてあげたりしてください。

キッチンで起こりやすい事故

次はキッチン。ここで一番多いのはやはり火傷です。電気ポットのコードや鍋の取手に注意してください。炊飯器から出る蒸気も危険で、子どもはゆらゆらと出ている白い湯気に触ろうとしがちです。意外にも高温の蒸気が噴き出ていますよ。

お風呂場で起こりやすい事故

お風呂場はどうでしょう。多いのは溺れてしまう事故。一緒に入浴していても、目を離した隙にすべて溺れることはあります。

残り湯を洗濯に使う家庭では、無人の浴室に鍵をかける習慣を。また、ドラム式洗濯機を使っている家では、中に入って遊ばないよう、蓋を必ず閉めておくように。

寝室で起こりやすい事故

最後に寝室です。ここではうつ伏せ寝による窒息、ベッドからの転落に注意です。パパがブロックできないこともあるので、落ちやすいところには柵をつけましょう。

常に注意し続けるのは簡単ではありませんが、事故が起こりやすいものから安全対策を心がけてください。



整理整頓の達人

ホコリは放置すると手強くなる

掃除は、汚れを見きわめることから始めるのが基本です。そこで今回はホコリについての基礎知識を紹介します。

ホコリとは何か

室内に存在するハウスダストは、屋外から入り込んだり、室内で発生したチリなどが集まったりしたものです。

ホコリやチリは、人が動くたびに空気がかき回されて舞い上がり、ゆっくりと下に落ちてきます。ホコリは部屋の隅や家具の裏に溜まりやすいものですが、それはそれらの場所では空気が動かないからです。

ホコリの代表的なものは、服やふとんなどから出る綿ホコリ、食べ物のカス、抜け毛やフケ、外から入ってくる砂ホコリなど。そのほか、花粉、ダニ、カビの孢子、タバコの煙や排気ガスなど、目に見えないものもあります。

ホコリに含まれる物質がアレルギー症状の原因となることもあるので、たかがホコリと侮るべきではありません。放っておくと手強い存在になってしまふこともあるのです。

ホコリがホコリのうちに掃除を

どんな汚れでも、ついてすぐなら落とすのは比較的簡単です。いきなり強力洗剤を使う必要などありません。



ホコリは最初、「軽くのっている」状態なので、はたけば簡単に落ちます。しかし少し時間が経つと水分や油分が混じり、「ごびりついた」状態になります。そうすると厄介な汚れに変身し、水拭きや洗剤拭きが必要になります。さらに放っておくと材質の表面に染み込んでシミになる恐れもあります。

簡単に取れるホコリのうちに、掃除することの大切さがおわかりいただけたいと思います。

落としやすいうちにホコリを拭き取るようにしましょう。

体験談・あなたならどうする？

契約を打ち切られたことに逆に感謝

今回は35歳女性・ピラティス講師
Aさんの体験談です

わたしはスポーツジムでピラティスレッスンの講師をしています。フリーランスとしてジムと契約しているので、仕事の曜日が決まっています。調整できないと休みがなくなるので、曜日決めはいつも慎重にしてきたのですが、最近こんなことがありました。

フリー講師に無理を押しつけるジム

7月中旬、ジムから「会社の方針が変わり、サービス提供の内容も変えることになった」という通達がありました。そのときは、9月にお客様にご案内するという話だったのですが、結局体制が整わなかったからということで一度その話は流れました。それが8月中旬。今まで通りでいいことにほったたけしたのですが、その翌週、今度は担

当曜日を変えてもらうという連絡が来ました。都合も聞かずに変更した曜日は、わたしの貴重なお休みの曜日でした。

非常識な契約打ち切り

正直いって、そのジムの報酬は他より低く、それまでも、講師をコマのように扱ったり何度も振り回されてきました。うんざりしたわたしは「曜日を変えるなら報酬の見直しもしてほしい」と返したのです。するとその結果、なんとわたしの契約は一方的に打ち切られてしまいました。

こちらの都合も考慮せずに「言うことが聞けないなら要らない」と言わんばかりの態度に絶句しました。わたしのレッスンは評判も良く、ジムに貢献していると思っていたので、なおさら心外でした。何より腹立たしかったのは、契約打ち切りをSNSのDMで送ってきたことです。結局、そういう非常

識な相手とそれ以上言い合いをするのがばかばかしくなり、私は辞めました。

幸い、その後に雰囲気も条件も良いジムと新しく契約することができました。あんなジムと早く契約を切ることができてよかったと、今では逆に感謝しています。



体に悪いイライラ！ 笑って過ごすためには？

現代社会はストレスの種がいっぱいです。ついカッとなって周りに当たり散らしてしまったりしていませんか？ あとで冷静になって自分の行動を反省することも珍しくないかもしれません。

怒りというものは、なくすことはできませんが、鎮めることはできます。今回は、怒りが体に及ぼす影響や対処法について考えてみましょう。

怒りが起こす疾患や障害

「キレやすい人」は心拍数が上昇しやすく、高血圧や頭痛を引き起こしやすい特徴があります。さらに自律神経が乱れ、血行不良になりやすくなります。イライラする状態が長期間続くと、心臓や脳など心血管系の疾患をひきおこす恐れもあります。

イライラするだけでなく、不眠や気分が落ち込むなどの症状がある場合は、うつ病や双極性障害なども疑われます。無理をせず専門医に相談するのがいいでしょう。

怒りを静める方法

怒りを鎮める方法として、アンガーマネジメントというものが提唱されています。これは怒りの感情をうまくコントロールし向き合っていく方法のことです。

時間や気持ちにゆとりがないとき、疲れているときには怒りの感情が出やすくなります。何かイライラすると思ったら、誰かに矛先を向ける前に、「自分は今疲れている、少し休もう」と自分自身を見つめ直し、気持ちを切り替える

り替える努力をする習慣をつけましょう。

自分が怒っているという状況を客観視することができれば、ふっと冷静になり、感情をコントロールできるようになります。

それでもカッとなってしまったときは、心からっぽにして笑顔を作ってみてください。脳が楽しいことだと勘違いし怒りが和らぐ効果があります。

イライラを感じやすいときは自分自身をいたわることから始めてください。ストレスを抱えこまずに発散し、笑って過ごせる毎日を送りましょう。

続けられるダイエットのコツ

冬にこそ基礎代謝を活かしたダイエットを

忘年会やクリスマスのご馳走、お正月は食べては寝ての繰り返し……魔の年末年始をどう過ごしましたか？ ひと段落した今、「体重計に乗ること」が怖くなっている人もいます。ただ、ここは勇気を出して乗ってみましょう。太っていても大丈夫。なぜなら冬は基礎代謝が上がって痩せやすいからです。

基礎代謝を味方につける

冬は寒くて運動するのが億劫ですが、体は体温を維持するためにカロリーを消費しますので、夏よりも基礎代謝が高くなり、運動をしなくても痩せやすくなるのです。

中でも成人女性は一日の消費カロリーのうち基礎代謝が約6割も占めています。そんな今こそダイエットを始めるチャンスです。

冬に上がった基礎代謝を味方にダイエットするには、体を冷やさないのがポイント。体の中心が冷えると血行不良になり、基礎代謝が落ちてしまいます。カイロや湯たんぽなどを上手に使い、お腹まわりや腰まわりなどを冷やさないようにしてください。冷えるからといって室温を上げすぎるのはNG。暖房に頼りすぎると体温を上げる必要がないと体が判断してしまうので、基礎代謝が上がりにくくなります。

運動もしっかり取り入れて

室温に気をつけると同時に、運動も取り入れることで痩せやすくなります。

寒くても屋外でウォーキングなどをすれば体が温まり、カロリーもしっかり消費されます。血管や心臓への負担を気にする方は、屋内で筋トレする

のも効果的。大きな筋肉が集まる腹筋や太ももの筋肉をしっかりと鍛え、効率よく代謝をアップさせましょう。

冬に上がった基礎代謝をうまく活用するのがこの時期のダイエットのコツ。外での軽い運動は気分転換にもなりますので、気持ちよく脂肪を落としましょう。



日常を狂わせる淡々とした描写

～あひる(今村夏子 著)～

本作の著者、今村夏子さんは、清掃などのアルバイトを転々としていた29歳の頃、「明日休んでください」と言われた帰り道に、小説を書こうと突然思ったことから作家になったそうです。そのときに書き上げた『あたらしい娘』で太宰治賞を受賞し、2019年には芥川賞を受賞。シンプルで分かりやすい文章が特徴ですが、読み始めからは想像がつかない結末に至るストーリーテリングで、今村ワールドに惹きつけます。

あひると子どもたち

本作は短編集で、表題作の主人公は資格勉強をしている「わたし」です。父母と同居していて、ある日父が同僚から託された「のりたま」というあひるを飼うことになりました。下校途中の子どもたちがのりたまを見るために家

を訪れるようになり、父や母の笑顔が増えて、モノクロのようだった家の中は賑やかになりました。ところが、のりたまが体調を崩し、動物病院へ運ばれていくと子どもたちはぱったりとこなくなってしまう。2週間後、帰ってきたのりたまは、なぜか以前よりも小さくなっていて……。

のりたまは何羽いるのか

「のりたま」を見にくる子どもたちがもたらすエネルギーはさぞ大きかったことでしょう。子どもたちの目的は、次第にのりたまを見ることだけではなく、宿題を終わらせるためだったり、ゲームをするためだったりと変化していきます。

それでも両親にとってはそれまでの



「あひる」
今村夏子 著
(角川文庫)
定価: 572 円

寂しい生活が満たされる時間だったのでしょう。だから、実は「のりたま」が1羽ではなく、“代わり”がいたことが物語の中盤で明かされます。両親はあひるによって得られる幸せが失われることをおそれたのです。しかしそれが物語の結末ではありません。奇妙な結末によって読者は宙づりにされます。

他に収録されている2編にも不思議な日常が描かれています。一見何のことはない日常が淡々と綴られているはずなのに、何かが引っかかって不安感が漂う、どこか居心地の悪い独特な読後感を残す不思議な作品集です。

「あなたという人物はどんな人物ですか？」という質問に答えられず固まってしまったからです。今就活している人にとって人ごとではない悩みですね。

グレイヤーの世話でてんこまいをする中で、アニーは少しずつ変化していきます。期待も希望も持てなかった自分から、自分の存在価値や家族のあり方について考えをめぐらすようになるのです。黙っていたら一向に変わる事のなかった環境を、自分の本音を隠さずにぶつけることで望ましい現実に変えたアニー。

そんなアニーの姿を見て背中を押される人もいないのでしょうか。自分の進むべき道に迷いや焦りを感じている人にぜひ見てほしい映画です。

私がクマにキレた理由
原題: The Nanny Diaries
2007年 アメリカ
監督: シャリ・スプリングー・パーマン & ロバート・プルチャーニ
主演: スカーレット・ヨハンソン / ニコラス・アート / ローラ・リニー

もう一度見たい名画たち

人生に遠回りはない

～私がクマにキレた理由(2007・アメリカ)

人生に迷い、正しい場所にたどり着こうとしているとき、一見すると回り道と思ってしまう無駄な時間を過ごすことがあるかもしれません。しかしそんな無駄が、人生を変えるスパイスになることもあります。

常識や価値観の違いに翻弄されつつ、奮闘するナニー

本作は『ティファニーで子育てを』というベストセラーの映画化です。主人公アニー(スカーレット・ヨハンソン)は就活中ですが、自分が本当は何がしたいのかが分からなくなり、行き詰まっています。あるとき、ミスX(ローラ・リニー)という富豪と知り合った彼女はいたずら好きの息子グレイヤー(ニコラス・アート)のナニー＝子守をするに。いわゆるお金持ちのセレブの家に入るようになったアニーは、お金を貯めて将来に備えようと意気込みますが……

思わず引いてしまうお金持ちのワガママ

ナニーと子どもの映画といえば「メリーポピンズ」を思い出す人が多いのではないのでしょうか。しかし本作では、かのハッピーなおとぎ話とはまったく異なるセレブ家庭の実情が批判的に描かれています。

グレイヤーの両親はセレブで家の中のことを何もせず、子どもに向き合うことを放棄しています。また昼夜問わず、勤務時間無視でアニーをアゴで使う様子を見て、マンハッタンのお金持ちが皆この映画のようではないだろうと思いつつ、残酷な階級の違いを印象づけられます。ただ、アニーに悲壮感がないのでほっとさせられます。

社会に出る若者が向き合う普遍的な問い

アニーが悩んでいたのは、面接で