

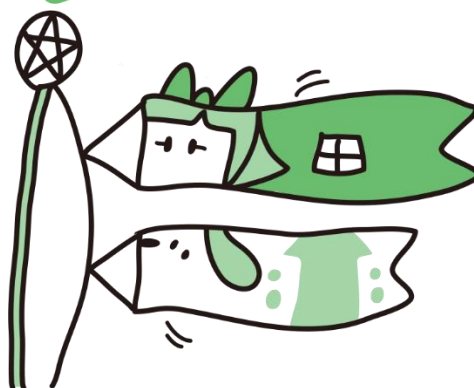
2024

5

今月の豆知識

江戸時代、武家屋敷では端午の節句に「武者絵のぼり」を飾りお祝いする風習がありました。のぼり旗を持たない庶民が、出世の象徴として鯉を紙で作って飾るようになったのが、鯉のぼりの始まりです。

家づくりワンダブル!



新居で叶えたい「夢」は何ですか？

家づくりナイスホームズの菅原です！ 大小の鯉のぼりが青空に気持ちよく泳ぐ季節となりました。汗ばむほどの陽気に、街路樹の緑も日に日に鮮やかさを増していきますね。

春は就職や転職、引越など新しい生活が始まる季節です。これを機に新築をお考えになる方もいらっしゃると思います。そこで今回は「新居と未来の生活」ということを考えていきましょう。

目的とは別に「夢」を持ちましょう

多くの方は、なんらかの現実的な「目的」があって家づくりを決意されたことと思います。

「お子さまの幼稚園や小学校の区域を確定させたい」「将来の子ども部屋を確保したい」「物が増えて収納が足りない」「部屋が不足している」「家賃を支払い続けるのがもったいない」など、「目的」はさまざまでしょう。

でも、それとは別に、新しい家が完成したら実現したい「夢」があるのではないのでしょうか？

現実的な「目的」は、家づくりが完了すれば達せられるものですから、将来に向けてやりたいことを考える「夢」をもとにした家づくりをおすすめしたいのです。

新しい家で叶えたさまざまな「夢」

私たちがこれまでお手伝いをさせていただいたお施主様の中から、新居で実現した「夢」の例をご紹介します。

あるお施主様は、土地を購入するところから家づくりを検討されていましたが、新居が完成したら、小さな家庭菜園を作ってプチトマトやきゅうりなどを育て、お子さまに食べさせて、植物の成長や生命の尊さを学ばせたいとおっしゃっていました。今は望み通りの立派な家庭菜園が完成し、時々、そこで収穫した野菜をご近所さんにお裾分けしているそうです。

またあるお施主様は、長年の賃貸アパート暮らしの中で、家づくりを決断されました。これまではお風呂が狭く、背の高いご主人様は窮屈な思いをされていたそうです。そこで新居には広々したお風呂を作り、1日の疲れを癒し、お子さまと一緒に入れる至福の

バスタイムを楽しんでいます。

あるお施主様は、小学生のお嬢さまたちがいて、奥様の夢は、お嬢さまたちに料理を教えたいという夢をお持ちでした。現在では、余裕のあるキッチンで、中学生になったお嬢さまと休日の料理やお菓子作りを楽しんでいるそうです。

ほかにも、書斎で好きなだけ読書を楽しみたい、ゲームをしたい、絵を描きたい、アクセサリ作りをしたい等、さまざまな新築後の楽しみを実現したお施主様がいらっしゃいます。

家は人生を楽しく豊かにするものです。将来の生活で何を実現させたいかをぜひ考えてみてください。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

「マネーリテラシー」で未来を守る

マネーリテラシーとは

夢のない言い方かもしれませんが、生きていく上で「命」の次に大事なものはやはり「お金」です。生活するにも、娯楽に興じるにも、そして人間として成長するためにも、必要なお金が不足していれば苦労することになります。

お金は何もせずに得られるものではない一方、ただがむしやりに働いたからといってお金持ちになれるとは限らない、不思議なものです。だから、学校の勉強と同じように、「お金」について学ぶ必要があるのです。

マネーリテラシーとは、人が経済的に自立し、より良い生活を送るために必要なお金に関する知識のことです。

日本人は全般的にマネーリテラシーが低く、その理由はお金を学ぶ機会が少ないからだと言われます。「お金の話をするのは下品」といった独特の感覚もあるでしょう。

独学でも道は拓ける

マネーリテラシーは4つの分野に分けられます。

①家計管理(収支管理の習慣を身につける)、②人生設計(ライフプランをたてる)、③金融と経済の基礎知識及び金融商品を選ぶスキル(投資や保険商品)、④外部の適切な知見の活用(専門家などの意見を取り入れる)

これらの知識やスキルを身につけて資産を作り、守ることは必須です。自分でやらなければ、誰も助けてくれません。

ありがたいことに、今は動画やブログ、本など情報を得られる手段は数えきれないほどあるので、知識がなくても学び始めることは難しくありません。

注意しなければならないのは、お金の常識はどんどん変わっていくため、

自分の知識を更新しなければ置いてけぼりになりかねないことです。

「投資は怖い」という思い込み

例えば、長い間、「投資は怖い」と言われてきました。しかし、銀行預金だけに頼っても利息はほとんどつかず、それどころかインフレ時には価値は下がってしまうのが現実になっています。正しい知識を持って投資を行えば、ローリスクで資産形成できるので

自分の未来を守るためにも、これまでの意識を切り替えて、お金のことを学んでいきましょう。

まずは自分の収支や保険などの見直しから。それだけでも、今の生活に最低限必要な金額が明確になり、生活の仕方を変えるきっかけになります。お金と仲良くなるには、お金を知ることです。

季節のワンポイントガーデニング

失敗しづらい春植えで初心者も楽しい

過ごしやすい日が続く5月は、草花がぐんぐん生育する季節です。初心者でも植え付けしやすい時期なので、春植えや春撒きを楽しんでみましょう。

育てるのが楽しくなる ペチュニア

春の草花の苗は3月ごろから出回りますが、5月に植えても数カ月間は花が楽しめます。

5月に植えるのにぴったりなのが「ペチュニア」です。枝分かれしながらふんわりと株一面に花を咲かせてくれるのが特徴で、花壇だけでなくハンギングバスケットなどで育てても豪華です。一重咲きや八重咲き、こんもりと盛り上がるものから枝が垂れるものまでさまざまな種類があり、とても人気があります。

ペチュニアの水やりは表面の土が乾いてからで十分です。ただ、梅雨の時期は過湿になりやすいため、水のあげ過ぎに注意してください。花が少なくなってきたら肥料が足りていないサイン。しっかりと施肥をしてください。日当たりの良い場所に置くと気持ちよく花を咲かせてくれますよ。

夏に咲き誇るペゴニア

5月の暖かい日なたを好む草花としては、他に「ペゴニア」があります。ペゴニアは寒さに弱いため、日当たりと風通りの良い場所を選んで植え付けましょう。5月のうちに日なたで育てておくと、真夏の直射日光に当たってもどんどん花を咲かせてくれますよ。

ペゴニアの中でもセンパフローレンスは多肉質の葉や茎を持ちます。植え付け時にたっぷりの水やりをする



のを忘れずに。そのあとは自然任せで大丈夫。手入れが楽なのも魅力ですね。

5月の青空と花のコントラストには何にも代えがたい美しさがあります。春植えを楽しみ、ガーデンを華やかに彩りましょう。





人生を豊かにすることは

「他人がポイッと捨てた運を拾っている」

——大谷翔平／プロ野球選手

スーパースターにとって重要な存在

近年稀に見る才能を発揮して投打二刀流で活躍する大谷翔平選手。大きな体にベビーフェイスがチャーミングです。毎日のようにその名前を耳にしますね。

大谷選手は小学3年生で野球に出会い、センバツ大会決勝進出時のエース菊池雄星投手に憧れて花巻東高校に進学。プロ野球界に進み、メジャーで活躍する今でも「菊池雄星」の存在が特別だったことを語っているそうです。

習慣づけられた恩師の教え

彼の野球に対する姿勢は、誰もが尊敬したくなるものです。本人にとっ

ては当たり前でも、続けることは難しい。続けた者だけが見ることのできる世界というものがこの世にはあります。大谷選手がグラウンドで拾ったゴミをポケットに入れている様子をときどきカメラが捉えます。彼はその理由を「そのゴミで誰かが怪我をしないように」と言いますが、実は最も大きな理由は、高校時代の恩師である佐々木洋監督の言葉「人が捨てた運を拾い、ツキを呼ぶ」が染み付いているからだそうです。

目標を忘れない人だけが自然にできること

大谷選手だけでなく、菊池雄星投手も、現在の花巻東の球児たちもこの言葉を信じています。目標を立てるだけでなく、それを達成するために必要

な行動や言動。ゴミ拾いはその一つに過ぎません。単により行いだからでも、人から褒められたいからでもありません。

いつでも自分の行動に自分なりの考えを持つ。自分の掲げた目標を常に念頭に置いているからこそ、そうした行動が自然にできるのです。

同じように、人が何かを諦めたり、投げ出したりしてしまったもの、誰かが「価値はない」とばかりに捨てたものが大変身することは珍しくありません。

このゴミ拾いの話は、人に、日々の取捨選択について考え直すきっかけを与えてくれるものでしょう。

暮らしの知恵袋

お金をかけずに楽しむ ゴールデンウィークのアイデア

ゴールデンウィークは毎年の楽しみですが、どこに行っても何をしてもお金がかかるのは頭が痛いですね。そこで今回はお金をかけずに楽しめるゴールデンウィークの過ごし方を紹介しましょう。

市民向けイベントやドライブはいかが

連休中はさまざまな大型イベントが開催されます。大きな公園などの市民向けイベントは入場無料であることが多いでしょう。屋台なども出ている、お出かけ気分を満喫できます。

公園に行くならお弁当持参でピクニックを楽しむのもいいですね。遊具やボールで遊んで、思いきり体を動かせば気分も爽快です。

屋外での楽しみ方としては、ドライブもいいですね。海や山など自然豊かな場所を車で走ると、気持ちをリフレッシュでき、日ごろの疲れも吹き飛

びますよ。旅行気分も味わえ、宿に泊まらなければそれほどお金もかかりません。

渋滞を避け、みんなでゲームをしよう

とはいえゴールデンウィークはみんなが出かけるために道路も混みます。渋滞にはまるのが嫌という人は、家から出ずに楽しむのもいいでしょう。家族そろってゲームをしたり、一緒にご飯を作ったりするだけでも楽しいイベントになります。

そんなときポイントになるのは「ドキドキ感」。ただテレビゲームをしたり映画を見たりするのではなく、家族みんなが参加する宝さがしなどがおすすめです。制限時間を設けるとドキドキ感もアップします。駄菓子などを景品にすればお金もかかりません。おじいちゃん、おばあちゃんも巻き込んで、家族全員でチーム戦などで盛り上がりましょう。



家族総出で大掃除をするのもおすすめです。ノリの良い音楽をかけながら行うと意外と盛り上がり、家族とのコミュニケーションを図る良い機会になります。掃除後には焼肉など楽しいイベントを行うと尚良しです。

ホットプレートでプチパーティ

パーティのようにワイワイと食事の準備をするのも楽しいですよ。たとえばホットプレートでみんなでお好み焼きを作ったりするだけでも楽しいものです。ホットプレートで作れる料理は見た目も華やかなので、気分も上がります。

楽しいことにお金が必要とは限りません。家族みんなで工夫して過ごして、忘れられないゴールデンウィークの思い出を作りましょう。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

キッチンの天板素材は 何がいいか

昨今は一体型LDKの間取りが主流となっていることもあり、インテリアの一部としてキッチンの美観も重視されるようになりました。そのため、お施主様からは「カウンタートップ(天板)は、ステンレスがいいか、人工大理石がいいか?」という質問をよくいただきます。

この質問に答えるためには、まず予算、そしてもちろんデザイン、忘れてならないのが耐久性、最後にメンテナンスの手間といった観点から考えていく必要があります。

そこで今回は、さまざまなキッチンを作ってきた大工の視点で、それぞれの特徴をご紹介します。

進化をとげたステンレス天板

流し台と言えば昔からなじみ深いのがステンレス製です。

ステンレスは水に強く、錆びにくいという特徴がありますが、近年のステンレスは昔のものよりさらに強度が増しているのです。今でもキッチンにはおすすめの素材です。

ステンレス天板は汚れが染み込みにくく衛生的です。国内のキッチンメーカーでも、上位グレードの商品を中心に、天板だけでなくキャビネットもオールステンレス製のものがあります。価格も人工大理石天板に比べて安価です。実用性とコストパフォーマンス

スを重視したい方には、ステンレス天板が非常に有効な選択肢です。

ステンレス天板は長年使用しつづけるうちに光沢を失い、くすみやくもりが出てきます。また鍋敷きを使わず鉄製の鍋を長時間置いたりすると、もらい錆びが付着してしまうこともあるので、注意が必要です。

ステンレス天板を採用したキッチンには飲食店の厨房などを思わせ、実用的で無機質な印象を与える傾向があります。

高級感を醸し出す 人工大理石の天板

一方、最近の国内メーカーでは人工大理石をキッチン天板に採用しているところも多くなりました。

人工大理石天板はデザイン性が高く、さまざまな色やパターンのものがあり、リビングやダイニングのインテリアとも調和させることができます。

また表面が滑らかでシームレスなので日頃の掃除は、中性洗剤とぬるま湯で拭くだけで汚れを落とせます。滑らかで均一であることは、細菌やカビの発生しにくさにもつながり、衛生的です。

天然の大理石のように高級感のあるつややかな質感ですが、もちろん天然のものほど予算はかからないこ

ともメリットです。

ただし、熱に弱いため鍋敷きは必須。硬いものや重いものを落とすと天板が欠けたり割れたりする可能性がありますし、鍋や皿を引きずると細かな傷がつき、その傷に汚れが入り込んで黒いスジができることもあります。

掃除の際にクレンザーや研磨スポンジを使うと表面が削れて光沢がなくなったり変色したりすることがあります。

ステンレスと人工大理石、それぞれにメリット、デメリットがあるので、デザイン性を重視するか実用性を重視するか、意見が分かれるところでしょう。今回ご紹介した特徴を参考に、キッチンづくりに活かしていただければ幸いです。



特殊汚れには専用の洗剤で早めに対応

時間が経過するにつれて、ますます落ちにくくなってしまふような汚れのことを「特殊汚れ」と言います。これをきれいにするためには、汚れごとの特徴を知る必要があります。

樹脂化・こげつき

特殊汚れの例としては、換気扇などに付着した油が長時間、光や熱の影響で空気酸化して、樹脂のようになった汚れがあります。こうした汚れは、油がついてから3～6ヶ月過ぎると、一般の洗剤では落ちにくくなってしまいます。

また、ガスレンジの周囲にふきこぼれた煮汁や油が、熱によってこびりついて炭化した、いわゆる「こげつき」も特殊汚れです。そのままにして加熱を繰り返すと、いっそう落とすのが大

変になります。鍋のこげつきも同じです。

石鹼カス・水垢・尿石

石鹼カスというものもあります。その正体は、石鹼の成分である脂肪酸ナトリウムと、水に含まれるカルシウムイオンとが反応してできる、脂肪酸カルシウム。放置してこびりついてしまうと、なかなか取れません。

似たものに「水垢」があります。これは水道水に含まれるケイ酸や無機質成分が、他の汚れと混じり合って付着したものです。放っておくと、水がたまる周辺に白っぽいものがこびりついたり、黄ばみ、黒ずみなどができてしまいます。

「尿石」は、人の排泄物が微生物に



よって分解されてできる成分と、水に含まれる成分が結びついて、ガンコな汚れとなって便器にこびりついたもの。やはり簡単には取れない汚れです。

専用洗剤を用意しよう

これらの特殊汚れは、材質に固着してしまっていることが多く、一般的な住まいの洗剤では簡単には落ちません。頑固な特殊汚れは、専用の洗剤や特別な処理が必要です。

薬局やホームセンターに行くと、それぞれに合った特殊洗剤が買えますので、早めに対策しましょう。

ペット110番

ワンちゃんの熱中症にご注意！

人間にとってはさわやかで気持ちのいい季節ですが、実はワンちゃんにとっては熱中症の危険が高まる時期でもあります。そこで今回は、春に起こりやすい犬の熱中症について解説します。

ワンちゃんが熱中症になる理由

人間でも、季節の変わり目には体調を崩すことがありますよね。それと同じように、季節の変化が激しい5月は、ワンちゃんの体に大きな負担をかけてしまいます。

ワンちゃんは人間のように汗をかいて蒸発させるような体温の調節機能がありません。そのため気温や湿度が急上昇してしまうと脱水症状を起こしやすく、それが高じて熱中症につながってしまう危険性があるのです。

熱中症は、最悪の場合、命にかかわる恐れもある怖い症状です。この時期になったら、熱中症の予防を意識しておきましょう。

熱中症を予防するには

ワンちゃんにとって快適な気温は22℃前後、湿度は50～60%と言われています。ただ、注意してほしいのは、ワンちゃんは人間よりも地面に近い位置で生活しているため、その高さで室温や湿度を確認することです。

お留守番の際にはカーテンを閉め、少し涼しい場所を作っておくのがおすすめです。脱水状態にならないように、水はたっぷり用意しておきましょう。一緒にお出かけする際には、こまめに水を飲ませるよう心がけてください。

ワンちゃんは暑さを感じていると、

ハッハッハッと激しく口で息をします。これは、心拍数が早くなったり、体温が上がってきたりしている状態で、熱中症の初期症状と言えます。なるべく早く涼しい場所に移動させ、水分補給をさせてください。

熱中症が進んでしまうと動けないほどぐったりしたり、チアノーゼや、下痢・嘔吐といった症状がみられたりします。そのような場合は一刻を争う可能性が高いので、すみやかに動物病院を受診してください。

大切な家族を守るため、ワンちゃんの5月の熱中症に注意しましょう。



春かぶ丸っと

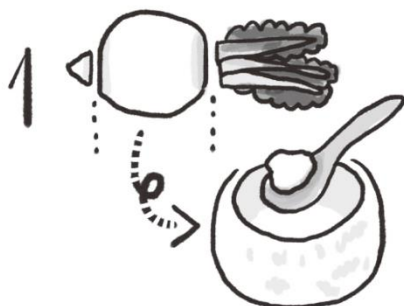
肉詰めスープ煮

POINT

身体を労わりたい日に。
とろとろ春かぶのやさしいスープ。

材料(4人分)

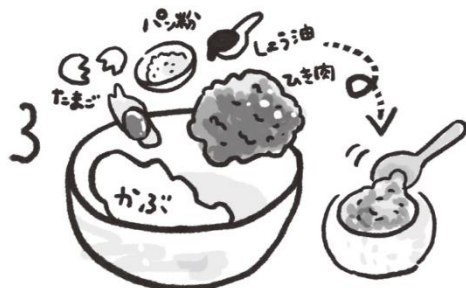
かぶ…大きめ 4 個	卵… 1 個
(1 個 300g くらいのもの)	しょう油…大さじ 1
塩こしょう…少々	酒…50ml
豚ひき肉…180g	ローリエ…1 枚
パン粉…大さじ 4	
コンソメまたは野菜のだし汁…600ml	



かぶは葉を切り落として中身をスプーンで"カップ"状にくり抜く。
転がらないように底は平らに切り落とす。



くり抜いたかぶの中身と切り落とした底をみじん切りにして、
塩こしょうをして炒める。半分以下になるまで"水けをとばす"。



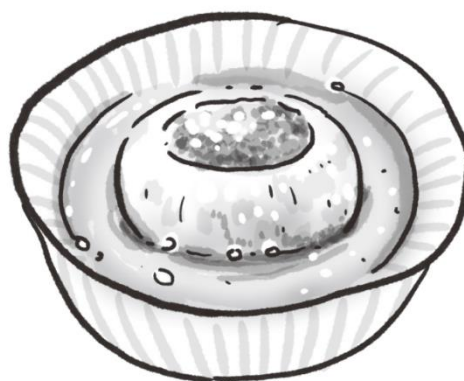
炒めたかぶの荒熱がとれたら、ボウルに豚ひき肉、パン粉、
卵、しょう油と合わせ、*がりが出るまでよくまぜてタネをつくる。
くり抜いたかぶの穴にタネを詰める。



鍋にタネを詰めたカブを並べて、だし汁、酒、ローリエを
入れて火にかける。煮立ったらふたをして弱火で 20 分ほど煮る。
塩こしょう(分量外)で味をととのえる。
火を止めたら、冷めるまで蓋をして置く。
食べるときに温めなおし、盛り付ける。



ビタミン豊富な
かぶの葉は刻んで、
ごま油で炒めて、
かつお節、しょう油、みりん
を入れてさらに炒め、
いりごまを散らしたら
美味しいふりかけ〜♪



ご存じですか、お台所のひと工夫

旬のあさりをおいしくいただく砂抜き手順



5月はあさがりが旬を迎えてうまみを増し、身もふっくらとして、栄養価も高くなります。ゴールデンウィークに潮干狩りにお出かけするご家庭もあるかもしれませんね。あさはカルシウムやビタミン、ミネラル、亜鉛が豊富。健康維持だけでなく、美容効果も期待できます。おいしくいただくための上手な砂抜き方法をご紹介します。

塩水の作り方がポイント

まずボウルの中に水を入れ、その中で殻をこすり合わせるようにして表面の汚れを落とします。

次に塩水を作ります。塩分濃度は海水と同じ 3%が良いといわれますが、測るのが面倒な場合は、500ml のペットボトル1本分の水に、大さじ 1

杯の塩という目安で覚えておきましょう。

ここで同時に大さじ 1 杯の片栗粉を入れておくのがポイントです。あさがエサと勘違いして食べることで、アミノ酸が増え、うまみ成分もアップするのです。

塩水への浸し方

塩水を作ったらバットに入れ、網やざるを敷いて、重ならないようあさりを入れます。これは吐き出した砂を再び取り込まないようにするため。塩水は殻が少し出るくらい、ひたひたに浸かる分量にしましょう。水量が多すぎるとあさが溺れて酸欠状態になってしまいます。

あさは暗くて静かな場所で活動するのが好むため、新聞紙やアルミホイルなどで蓋をして光が入らないようにするのがおすすめ。時間は 2 時間程度。潮干狩りでとってきたものは、より多くの砂を含んでいるので、長めに置いておきましょう。

コツをおさえた上手な砂抜きで、食べたときの「ジャリッ」とした食感を防ぎ、この季節ならではの、ふっくらとしたおいしいあさを味わってください。

めざせ！お買い物の達人

食費を節約できる冷蔵庫収納

お買い物から帰ってどんどん冷蔵庫に詰め込み、気づいたときには期限切れなんてことはありませんか？ 一つ一つは数百円程度でも、繰り返していると大きな損をしていることになります。冷蔵庫をゴソゴソ探すのに扉を開けっ放しにするのも、電気代がもったいないですよ。冷蔵庫収納のコツをつかんで、食品ロスをなくし、食費や電気代を節約しましょう。

庫内の温度を上げないように

冷蔵庫の電気代節約は、開閉をいかに少なくするかがポイント。さらに、冷蔵庫は内部を冷やすのに電力を消費するので、冷気を外に逃さないようにし、温かいものは冷まして入れて、庫内の温度上昇を防ぎましょう。

庫内の棚を使い分ける

食品ロスを防ぐために、どこに何があるのかが一目で分かるような収納を実践しましょう。

一番上の段には使用頻度が低く賞味期限の長いもの、たとえばペットボトルや粉物などを収納するのがおすすめ。

2、3段目は、普段使いするものや賞味期限の短いもの、常備菜など。

一番下の段は日持ちしないものや、予備のスペースに。大きな鍋や大皿を入れるときのために、できれば普段は空けておきましょう。

トレイ活用で取り出しやすく

庫内を整理するときはトレイを活用しましょう。食材や使うものの用途別に分け、トレイにまとめて取りやすく、かつ見やすく分類していきます。初めのうちはマスキングテープでトレイに名前を書いてみましょう。

定位置が決まれば取り出しも楽になります。重複して買うことも防げる



でしょう。

野菜室は紙袋を使って仕切ります。長くて入らないネギやニラ、葉物野菜は適当な大きさに切って下処理してから保存するのもいいですね。

冷蔵庫をしっかり整理しておけば、無駄買いが減り、節約につながります。清潔で使い勝手の良い冷蔵庫になりますから、毎回開けるのが楽しみになりますよ。



子どもの前でつい夫婦喧嘩を



<相談>

夫とささいな夫婦喧嘩からエスカレートして、子どもの前で怒鳴りあってしまいました。冷静になってから、子どもがどんな思いであるの場にいたのかと考えて心苦しくなりました。その後は仲直りしていますが、子どもにどうフォローすべきですか？

(6歳女の子ママ・40歳)

どんな喧嘩だったのが大事

時として、目の前に子どもがいるのに、夫婦喧嘩をしてしまうことはありますよね。

喧嘩のときにどんな言葉を発したかということが問題です。たとえば「靴下の脱ぎっぱなし」「家事を手伝ってく

れない」のような日常生活における喧嘩であれば、解決の糸口が見えますから問題ありません。でも、相手を否定するような発言や、ものに当たってしまうような喧嘩はよくありません。

子どものことで喧嘩するのもNGです。お互いに子どものことを思って意見が衝突してしまうことはままありますが、本人からすると、自分のせいで喧嘩していると思込んでしまいがちです。そのために自信をなくし、自己肯定感が下がってしまうこともあるかもしれません。

仲直りを見せてあげるのが重要

喧嘩をしたら、仲直りするところも子どもに見せてあげてください。いつまでも両親がそっぽ向いていては、子

どもの気持ちはいつまでも落ち着きません。

子は親を見て育ちます。感情的になりすぎず、冷静に話し合う姿は、子どもにも良い影響を与えます。仲直りの方法や自分が間違っていたときの謝り方など、真似をして学んでいくことでしょう。

喧嘩をしてしまったからと後悔するのではなく、喧嘩した分、普段の仲の良い姿や家族で過ごす有意義な時間を大切にする姿勢を示すチャンスだと思ってください。

互いへの感謝の気持ちと愛情表現を欠かさないように心がけましょう。

新米パパのための育児アドバイス

「パパの育児日記」のすすめ

毎日育児に奮闘しているパパは、その気持ちを育児日記に書き記してみてもいいでしょうか？「そんな時間はない」と思うかもしれませんが、たった一言でもいいと思います。心の中にある感情をさっと書きつけるだけなら、たいした負担ではなく、時間もかかりませんよ。

写真では伝わらない感情

子どもの成長は目まぐるしく、日々の慌ただしい生活では成長を実感しにくいものです。「歩くようになった」「トイレができるようになった」「転んで泣いた」……。スポンジが水を吸うようなスピードの子どもの成長を目の当たりにした喜びを文字で記録しておきましょう。

たとえば「お箸が使えるようになった」と書いておくだけで、喜びいっぱ

い様子が伝わります。「それまでたくさん練習して何度もくじけそうになったので、喜びというより安堵に近い感情だった」というところまで書ければ、写真では分からないエピソードになります。

日記は、写真や動画だけでは知れない、そのときの本心を映すものです。書くときは、出来事に加えて、そのときの子どもの様子や自分の気持ちも記しておきましょう。いつか読み返したとき、思い出とともに感情も蘇りますよ。

日記を続けるコツ

パパ目線で書いた日記は、ママとは違った角度からのものになるでしょう。育児に活かせる、新たな発見があるかもしれません。

書くのをつい忘れてしまうパパは、スマホでさっとメモしておくのがおすすめ。手元に日記帳とペンがなくても記すことができるので、忘れずに続けられるでしょう。一日の終わりに日記を書くことをリマインドしておけば、習慣化できると思います。文章を書くのが苦手なパパは、写真とキャプションで綴った写真育児日記もおすすめ。

お子さんが成長したとき、一緒に育児日記を読み返して、思い出話に花を咲かせてみてください。父親としての思いだけでなく、時代の雰囲気も読み取れる育児日記は、パパからの素敵な贈り物になるはずです。ぜひ今日から始めてみませんか？

整理整頓の達人

クローゼットの収納術

クローゼットや押入れは、服だけでなく布団や季節家電、スーツケースなど、さまざまなものを収納するスペースとして活用できますが、どのように物を収納すればいいか困っている方が多いようです。

収納するための整理の手順としては、クローゼットにあるものを一度すべて出し、使うものと使わないものに仕分けてから、使用頻度に応じてそれぞれの物の指定席を決めていくという流れです。

真ん中の段・下段・上段に収納するものは

指定席を作るときの鉄則は、よく使うものは真ん中に、たまに使うもの

(または重いもの)は下に、あまり使わないもの(かつ軽いもの)は上にとことです。

クローゼットの中段は、最も出し入れしやすい場所です。ハンガーパイプがある場合は、「吊るす収納」に最適です。よく着る服をハンガーにかけたり、吊り下げラックを使用したりして、バッグや帽子などを収納してください。

下段には引き出し式の衣装ケースを置き、Tシャツや下着などをたんで収納しましょう。スーツケースや季節家電などの重いアイテムの収納も下段が適しています。収納するアイテムを決めたら、指定の場所に収納してみましょう。



最後に上段は、使用頻度が低く、比較的軽いアイテムの収納に適しています。シーズンオフの服や冠婚葬祭用のアイテム、ファッション小物、布団などを収納するのがおすすめです。

普段の自分の動きをイメージし、どのような流れならスムーズに動けるかということを考えてみてください。生活動線を意識して収納場所を決めましょう。

体験談・あなたならどうする？

あの日の怒りを忘れられない理由

今回は 64 歳・

主婦Kさんの体験談です

外壁塗装で生まれ変わる我が家

今の家に住み始めてからもう 20 年弱。それなりに不具合も出てきたので、外壁の塗装を行うことにしました。

外壁塗装にはそれなりのお金がかかりますが、以前、外壁塗装をした友人が「やっぱりキレイになると気持ちが良いよ！」と言っていたので、すがすがしい気分を味わえることを期待して、決意しました。

工事が始まると男性スタッフたちがテキパキと作業して足場を組んでいきます。2週間ほどは、足場越しに外の景色を眺める日々でした。決して良い景色ではないけれど、工事が終わったときのことを考えるとなんだかワクワクするような気持ちでした。

工事は無事に終わったけれど

そしてようやく工事が終わったのですが、それから2日ほど経った頃、「私の押しグッツが消えてるんだけど」と娘が言い始めました。何年もの時間と労力をかけて集めた某アイドルのグッツがなくなっていると言うのです。娘には持ち出した記憶もないし、ほかの家族は娘のものに興味がないし……。

そういえば、と思い当たることがありました。もうすぐ工事が終わる頃、急な用事で家を空けなければならなかったことがあったのです。業者さんが作業中だったので少し迷いましたが、大丈夫だろうと外出したのです。たしか足場からは、娘の部屋の中が丸見えになっていたはず。

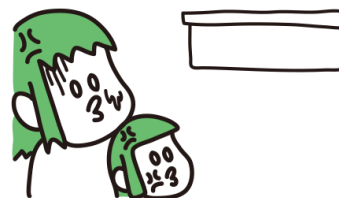
嫌な予感が的中

疑いたくはないけど、思い当たる節は業者さんだけだったので、おそろおそろの問い合わせたところ、嫌な予想が的中してしまいました。「スタッフが

金に困って盗んだ」と告白され、本当に驚きました。もう手元にはなく、売られてしまったそうです。

犯人は無事に捕まり、弁償してもらいましたが、娘の悲しみ嘆く姿は見えないほどでした。家族を傷つけられた怒りに、私もずいぶん声を荒げました。

最も許せないのは、きれいになった外壁を見るたびに、この一連の記憶を思い出してしまうことです。私たちの大切な家なのに、見るたびに気分が悪くなるなんて、今でも本当に許せない思いです。



散歩は楽しく、身体に効果的に

そうだ、散歩に行こう

運動不足は自覚しているけれど、運動といっても、いきなりランニングや筋トレを始めるのはハードルが高いし、何を始めるか迷いますよね。でも、気軽に行える「散歩」はいかがでしょうか。心地よい外気を感じながら歩くことは、心身のリフレッシュにも最適です。

靴の選び方と歩く姿勢

たかが散歩と侮らず、出発前にはストレッチをしましょう。アキレス腱や肩甲骨を伸ばして脳へ刺激を送り、体を目覚めさせます。筋肉や関節への負担を減らしてケガを防ぐことにもつながりますよ。

靴はサイズの合った歩きやすいものを選びましょう。長時間歩行用のウ

オーキングシューズがおすすめです。つま先にゆとりがあるサイズにすると、靴ずれも起こらず疲れにくいですよ。

歩くときの姿勢は顎をひいて背筋を伸ばし、肩の力を抜くこと。歩幅はやや大きめに、腕を軽く前後に振ります。

セロトニン分泌で気分を上げよう

散歩中は、ぜひ景色を楽しんでください。知らないお店を見つけたり、豊かな自然に心が躍ったり、新しい発見があるかもしれません。太陽に当たると骨に大切なビタミン D やセロトニンが分泌されます。これは精神を安定させ気分を向上させてくれます。日光を浴びて分泌を促しましょう。

忘れてはいけないのは水分補給。

喉が乾いていなくても、運動している間は水分が失われていますので、こまめに摂るようにしてくださいね。

無理なく続けて健康に

散歩時間の目安は一日 30 分。気軽に続けることが大切ですから、週に 2、3 回、10 分から始めましょう。自分に合った無理のないペースで続けてください。

散歩は健康維持だけでなくストレス解消や美容、ダイエット効果も期待できます。効果的に行うポイントを意識して、楽しく続けてくださいね。

続けられるダイエットのコツ

「こんにゃくの日」にちなんだダイエット

新しい生活の慌ただしさにもようやく慣れ、生活のリズムが整い始める5月は、ダイエットを再開するのに最適です。今から始めれば薄着の季節にも間に合い、夏を満喫できるでしょう。さらに5月 29 日は「こんにゃくの日」。ダイエットに最適なこんにゃくを食べる方法をご紹介します。

食べないダイエットにはデメリットしかない

痩せるためには食べてはいけないと思いついていてる人もいますが、健康的に痩せるためには食べることも大切です。食べずに体重だけを落とすと、見た目は細くなっても実は脂肪をため込みやすく、結果的にリバウンドをしてしまう恐れがあるからです。

またビタミンやミネラルが不足すると痩せにくい体になってしまうため、

バランスよく食べながら痩せるのが一番ですよ。

こんにゃくはダイエットの強い味方

そこでこんにゃくの登場です。こんにゃくのカロリーは 100g あたり約 5kcal と驚くほど低く、脂質や糖質がほとんど含まれていません。一方、食物繊維は 2.2g も入っているので、太りにくいだけでなく、便秘解消にも高い効果が期待できるのです。

しっかりとした食感があり、たくさん噛む必要があるこんにゃくはダイエットに最適。噛むことで満腹中枢が刺激され、少量でも満足感が得られます。

ダイエットで不足しやすいカルシウムを豊富に摂取できることもこんにゃ

くの魅力です。板こんにゃく 1 枚で牛乳コップ半分のカルシウムを補給できますので、骨を強くしながらダイエットに取り組めますよ。

こんにゃくを米に置き換えたダイエット食品なども登場しており、食べやすさの点でもダイエットの強い味方です。味は淡泊ですが、味付けを濃くすると満足感も得られます。

こんにゃくの日にちなんだこんにゃくダイエット。おいしく食べてキレイを手に入れましょう。



叡智を、日常に。

～現代語訳 般若心経(玄侑宗久 著)

この世に生まれ落ち、歳を重ねながら、私たちは「成長」していきます。喜びに心が満たされる思いを味わうこと、もありますが、時には苦しみや悲しみに囚われることもあるでしょう。そのたびに思うはずです。苦しみや悲しみなんてなければいいのに……と。本書には、社会で生き抜いていく現代人が心して焼き付けるべき教えが記されています。

現代語訳だからとつきやすい

著者の玄侑宗久さんは慶應大学文学部を卒業後、さまざまな仕事を経て1983年に天龍寺専門道場に入門。僧侶でありながら小説家としても活躍している方です。2001年に『中陰の花』で第125回芥川賞を受賞し、多くの著書があります。

そもそも「般若心経」とは、日本では天台宗・真言宗・臨済宗・曹洞宗・浄土宗などの葬儀で広く読まれるお経のことです。正しくは「般若波羅蜜多

心経」。著者によれば、いのちを正しく使うことへの智慧を取り戻す現実的な教えを提唱するものです。

般若心経には膨大な量の教えが詰まっていますが、言葉を理解するのに知識が必要なので敬遠されがちです。ただし、本書は現代語訳ですから、まずはご安心を。

人生の悩み解決を助けてくれる

般若心経が目的としていることは、一切の苦しみを救うことです。そのメインのお話は「五蘊皆空」です。

五蘊とは人間を構成する5つの要素を表します。肉体やその他物質を表す色蘊(しきうん)、苦楽を感受する受蘊(じゅうん)、認識する想蘊(そううん)、意思を含む心の動きを表す行蘊(ぎょううん)、心を表す識蘊(しきうん)。万物は因と縁によって生じており、一切の固有実体はありません。したがって五蘊にも実体はなく、私たちの体も

「現代語訳 般若心経」
玄侑宗久 著
(ちくま新書)
定価:968 円

心も実体はないと言えます。因果の道理にならない、「五蘊皆空」に向き合うことで一切の苦しみから解放されるのです。

苦しみはただ「私」という勘違いに囚われているだけかもしれません。日本人が本来培ってきたものに回帰することは、現代人の私たちには簡単ではありませんが、本書はそれを紐解くための大きな力になってくれます。

ヨガなどの経験がある方なら、本書を読み進めるのが少しだけ簡単かもしれません。そうでない人も、昔から伝わる叡智に触れることで、人生に深みが増すことは間違いありません。

もう一度見たい名画たち

愛に勝るものはない

～レ・ミゼラブル(2012・イギリス)

一度見たら忘れることのできない迫力に、心臓ごとぎゅっと掴まれるような映画です。どの時代にも正義と正義とがぶつかり合い、命を落とす者、報われない者、そしてその狭間で必死に生き抜こうとする者がいます。レ・ミゼラブル(哀れな人々)は一体報われるのでしょうか――。

19年間投獄された男の 波乱の生涯

本作はビクトル・ユーゴーの同名小説を元に、世界43カ国で上演されて大ヒットとなったミュージカルを豪華キャストで映画化したものです。第85回アカデミー賞ではアン・ハサウェイが助演女優賞に輝きました。

19世紀フランス、物語はたった1個のパンを盗んだ罪で19年間投獄され

たジャン・バルジャン(ヒュー・ジャックマン)が仮釈放されることから始まります。行く当てもない彼は、手を差し伸べてくれた司教に心打たれて改心を誓います。年月が経ち、彼は名前を変え、工場を営み、市長にまでなっていました。ところがかつて彼と確執のあった警察官ジャベール(ラッセル・クロウ)に遭遇し、正体を見破られてしまいます。再び始まった逃亡生活の中で、自分のせいで職を失い娼婦として生きていたファンテーヌ(アン・ハサウェイ)と出会った彼は愛娘を託されますが……。

迫力の映像に息をのむ

ある一人の人生からたくさんの人間が絡み合っていくミュージカルですが、冒頭の徒刑場の迫力、ファンテーヌの目を覆いたくなる悲惨さ、下水道の

臭いまで伝わってきそうな生々しさなどに息をのみました。

犯罪、投獄、逃亡、革命と重いシーンが続く中に、生きる強さや愛の尊さが随所に描かれています。「もうダメかもしれない」と思ったときにこそ、救いの手が差し伸べられることがあります。その原動力は愛。決して恨みや汚れた心では切り抜けることができない苦境からも逃れることができるのです。

本作には、思わず顔をしかめたくするような悪党も登場しますが、愛を知る人々たちによって物語が結ばれていきます。

最後まで見届ければ、必ず心打たれるはずです。

レ・ミゼラブル
Les Misérables
2012年 イギリス
監督:トム・フーパー
出演:ヒュー・ジャックマン/ラッセル・クロウ /アン・ハサウェイ