

2024

6

今月の豆知識

お父さんをねぎらい、敬う日「父の日」は日本では6月第3日曜日ですが、これはアメリカ、イギリスなど28か国だけで、世界で見れば、同じ趣旨でありながら時期は1月から12月までさまざまです。

家づくりワンダフル!



清涼感ただよ、天然のグリーンカーテン

家づくりナイスホームズの菅原です！初夏のさわやかな風が心地よい好季節となり、街でも半袖を来た人の姿が目立つようになってきました。田んぼに張られた水がきれいな青空を映し、これから緑の発育の季節ですね。

ところで、新居が完成したらやってみたいこととして「家庭菜園」を挙げられるお施主様が多いようです。

住宅環境にも良い家庭菜園としては、「グリーンカーテン」が挙げられます。つる性植物で建物を覆い、太陽光を遮ることにより、夏場の建物の温度を下げ、エアコン利用の節約にもつながります。

そこで今回はグリーンカーテンのメリットとデメリットについて考えてみたいと思います。

グリーンカーテンの始め方

グリーンカーテンを始めるのは夏が来る前の2～3カ月が適切です。寒冷な時期には育ちにくいいため、今がちょうど良い季節です。

育てる植物としては、キュウリ、ゴーヤ、つるインゲン、パッションフルーツ、ミニカボチャなどが適しています。アサガオなどのつる植物もいいでしょう。

グリーンカーテンのメリット

グリーンカーテンのメリットは、なんともいっても直射日光を遮ってくれることです。窓や壁を植物で覆うことにより、太陽からの直接的な熱から屋内を保護するカーテンとして機能するわけです。

また、植物は水蒸気を放出します。その結果、気化熱により周囲の温度を下げてくれるため、外壁の輻射熱も抑える効果があります。

また、グリーンカーテンは、外から部屋の中が見えにくくなるのでプライバシーを守ってくれるでしょう。

そして、これが一番重要かもしれませんが、家庭菜園を思う存分楽しめます。花を楽しんだり、野菜や果物を収穫するのは楽しいですよ。

グリーンカーテンは見た目の涼しさと心地よさをもたらしてくれます。

グリーンカーテンのデメリット

ただし、グリーンカーテンにもデメリットはあります。

そのひとつは、虫が発生する可能性があるということです。植物を育てると虫が寄ってくるので、苦手な方は防虫対策が必要になります。

また、プランターや苗、種、土、肥料、支柱やネットなどが必要なので、お金も少しかかりますし、葉が落ちた後の掃除もしなければなりません。

また、メリットである日差しを遮る効果は、部屋が暗くなってしまうというデメリットにもなります。

植物が外壁や配管まで絡まってしまうと、それらの劣化を招いてしまうこともあります。外壁に届きそうになる前に棚を増やすか、お手入れをして整えておきましょう。

これらのデメリットを踏まえ、計画的にグリーンカーテンを育てれば、自然とともに生活する楽しさを最大限に味わえるでしょう。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

「キラキラネーム」で呼ばれる子どもの気持ち

キラキラネームとは

90年代半ば頃から、伝統的ではない当て字や外国語、創作物の登場人物名などを用いた奇抜な名前を子どもにつける「文化」が広がりました。その子どもたちが成長したため、驚くような名前の大人に出会うことがあります。子どものクラスメートの名前を聞いて驚いたことがある人もいます。

悪魔ちゃん事件

40代以上の方なら、1993年に子どもに「悪魔」と名づけようとした出生届を不適切とした行政が「名未定」として受理した事件があったことを覚えているかもしれません。父親が不服申し立てした結果、家裁は届け通りに記載する判決を下しましたが、行政は即時抗告。父親は申し立てを取り下げましたものの、この時点では当て字風の別名を届け出て、それが受理されました。

戸籍法では常用漢字なら人名に使うことができます。父親がそのような名前を付けようとしたのは、珍しい名前でも人の記憶に残るから」という意図があったと伝えられています。のちにこの両親は離婚し、母親に引き取られた子どもは改名して、今はごく普通の名前で生活しているそうです。

王子様と名づけられた子ども

人と被らないように、人に覚えてもらいやすいように、などといった理由で珍しい名前をつける親の思いに反して、珍名で苦労する子どもがいることは事実です。

自分(母親)にとって唯一無二の存在だからと「王子様」と名づけられた子どもは、本名であることをいちいち疑われたり、顔写真が出回ってしまったりすることも少なくなかったと言います。漫画をきっかけに改名のことを知り、大学入学前に改名しました。

名は体をあらわす

名前には大きなパワーがあります。初対面の人には必ず名前を名乗ります。日常的に呼び合うのにも名前を使います。名前に誇りを持っていれば、呼ばれるたびに胸を張れますが、そうでなければ苦痛でしかありません。言霊という言葉があるように、「名は体をあらわす」のです。

愛する子どもが自分らしく歩んでいける名前をプレゼントしてほしいものです。せっかく親にもらった名前なのに、キラキラネームのせいで人生が台無しになってしまうことなどあってはなりません。

漢字や言霊など、日本ならではの美しい文化を大切にする社会でありたいですね。

季節のワンポイントガーデニング

梅雨に備えつつ剪定を楽しむチャンス！

6月は夏の始まりで、植物が活発に成長しますが、雨の日が続く梅雨の季節でもあります。雨がずっと地面もぬかるんで、庭仕事から遠ざかる人もいるかもしれませんが、梅雨明けに花を咲かせる植物の準備を始めましょう。

梅雨に備えて

カンパニュラなど湿気に弱い植物は、梅雨に備えて軒下に移動させてください。こんもり茂った植物も、蒸れないように、傷んだ下葉を取って風通し良く管理してください。秋まで長く咲く花は、梅雨で蒸れないように切り戻しをしましょう。

一方、湿気を活かした挿し木はこの季節ならではの楽しみです。アジサイやゼラニウム、ローズマリーなどは、発根材を入れた水に枝を挿しておく

だけで発根しますので、チャレンジしてみてください。

剪定の注意点

この時季に剪定できる花としては、クレマチスがあります。下から2、3節を残して剪定すると、約60日後には開花し、2回目も楽しめます。鉢植えから地植えにするなら剪定後に。

バラも6月には満開になるので、剪定のチャンスです。ブッシュタイプのバラは5枚葉を1つ付けて切りましょう。ミニバラは樹形を整えながら。

一方、つつじやアジサイは花が終わるまで剪定は待ったほうがいいでしょう。これらは夏から秋にかけて花芽が形成されるので、花が終わった直後でないと、翌年の花数が少なくなってしまうのです。とはいえ、秋まで



遅らせるとせっかくの花芽を落としてしまうので見きわめが重要です。

雨ばかりでもガーデニングの仕事は盛りだくさん。草取りも大変ですが、本格的な暑さがやってくる前にこまめに抜いておきましょう。しっかり準備をしてガーデニング本番の夏に備えましょう！





人生を豊かにすることは

「違和感を覚えた瞬間に飛び出せる人というのは強い人。」

——小栗旬／俳優・実業家

オンリーワンの色気

小栗旬さんは1982年生まれで出身は東京都。お父さんは舞台監督、お母さんはクラシックバレエ教師、お兄さんは演出家という芸術家一家に生まれました。

小学校6年生で早くもオーディションに応募し、エキストラでの活動を経て、1998年ドラマ「GTO」で吉川のぼる役としてレギュラーを獲得。その後、数々のドラマや映画に出演。シリアスな役からおちゃらけた役まで、自分の世界を作り上げ、漂わせている大人の色気がファンの心を掴んでいます。

演者としての心構え

そんな小栗さんは「才能と才能が出会って生み出されるもの」に興味をも

ちつづけており、人と人を繋ぐことが得意だそうです。周りの人々を大切にしていたり、仕事に対する真面目さ、物事を面白おかしく捉えるポジティブな姿勢が愛されて交友関係はかなり広いようです。

並々ならぬ行動力

今回掲げた彼の言葉は、彼が他人任せにせず自分で道を切り開ける行動力を持っていることを示しています。

日常を過ごすうちに何らかの違和感を感じることは誰にでもあるでしょう。それが何かはわからないけれど、このままでは良くないことが起こる。そんな感覚を感じてもすぐに忘れてしまったり、我慢してやり過ごしてしまっているのが普通の人です。結果、不平や

不満があふれ出てきたり、誰かのせいにしたりすることになります。元はいえ、せっかく感じた違和感をムダに過ごしてしまったからなのに。

行動を起こすことはストレスを伴ったり、ときには、慣れ親しんだところから離れることになるかもしれません。経済的な不安や孤独に苛まれることもあるでしょう。それでも、違和感を見逃すよりは良いと考える人こそ、「強い人」なのです。

どんよりと重たく日々を過ごすのではなく、清々しく軽いエネルギーで人生を楽しんでみませんか。そんなメッセージを読み取れる言葉ではないでしょうか。

暮らしの知恵袋

節約の効果が大きい日用品の節約術

日用品は定期的買い替える消耗品ですから、賢く節約できれば家計が楽になります。今回はキッチン・水回り・リビングでできる日用品の節約アイデアを紹介しましょう。

キッチンの日用品を節約

まず食器用洗剤。フライパンや食器の油汚れは、先に古布や新聞などで汚れを拭きとっておけば、洗剤や水道代を節約できます。古くなったTシャツやハンカチ、新聞紙などで洗う前にふき取りをするだけで油汚れも落としやすくなります。

生肉や魚をまな板で切ると、雑菌においが気になるので、しっかり洗って除菌することになります。まな板代わりに牛乳パックを使えば、洗剤や水道代、そして手間まで削減できます。

整理されていない冷蔵庫にも節約

のタネがあります。食品保存容器や保存袋などを活用して何があるのか一目でわかるように整えれば、不要な食品まで買ってしまうことがなくなりますよ。

食品の保存などには、洗って繰り返し使える節約アイテム「シリコンラップ」を取り入れましょう。環境に優しいというのにラップ代の節約にもつながります。

お風呂の日用品を節約

シャンプーやボディソープは輪ゴムポンプ部分にを巻きつけておくと、ノズルから出る量を減らせます。子どもが遊び感覚でポンプを押してしまうのを防ぐことができます。

お風呂はこまめな予防掃除で、掃除用品にかかるお金や手間を節約できます。お風呂上りに水切りワイパーで水気をさっと取るだけでも、湿気による菌の繁殖を防ぎ、清潔を保てます。



シャワーヘッドを「節水シャワーヘッド」に交換すると節水できます。ポイントは手元スイッチ付きのものを選ぶこと。通常の節水シャワーヘッドは節水効果が約35%、手元止水スイッチ付き節水シャワーヘッドなら約48%の節水効果があります。

最後に洗濯洗剤。マグネシウム入りの洗濯補助用品を洗剤の代わりに使うと、水道水を弱アルカリ性のイオン水に変化させて汚れを効率よく落としてくれ、洗剤の量を減らせます。

日用品は生活に必要なものばかりで、基本的には毎日使うものなので、見直して節約ができるチャンスと考えましょう。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

勾配天井がもたらす、 吹き抜けのような開放感

家づくりにおいては、限られた空間を最大限に利用し、広がりを感じる工夫が必要です。

例えばリビングにスケルトンの階段を設けたり、庭をリビングの一部にしたり、開放感のある大きな窓を設けたり、吹き抜けや勾配天井を導入したりといったことが考えられます。

そこで今回は、空間を広く見せる効果がある勾配天井のメリットとデメリットについて詳しく説明します。

最大のメリットは開放感

勾配天井とは、通常のフラットな天井とは違い、屋根の形状に合わせて天井が斜めになっている仕上げ方法です。構造によっては、部屋の中に木の梁を見せることもできます。梁が見えれば部屋の雰囲気が一変し、自然な感じを強調できます。

勾配天井の最大のメリットは、高い天井による開放感です。2階建ての場合、リビング階段などと組み合わせると、広い吹き抜け空間と、勾配天井が生み出す高さを効果的に演出することができます。

高い位置に大きな窓を設ければ、外の光を取り入れ、照明がなくても明るい空間を作ることができます。特に平屋の家は光を取り込むことが難しいので、非常に有効です。しかも高い位置の窓から見えるのはお隣ではな

く、空ですから、より広がりを感じられるでしょう。

勾配天井の屋根裏となるスペースにロフトを設けることも可能です。子どもたちの隠れ家やシアタールームとして使えば生活が豊かになることでしょう。

単調な平らな天井と比べると、勾配天井はダイナミックな空間を作れます。視覚的な奥行きが生まれ、建物に印象的な個性をもたらしてくれるでしょう。

メンテナンスが難しい面も

そんな勾配天井にもデメリットがあります。

まず、通常の平らな天井よりも高度な建築技術や素材が必要になりますので、工費は上昇します。

照明の電球交換や窓を掃除することが難しいこともデメリットです。家族で対応できない場合はプロに依頼することになるでしょう。あまりないかもしれませんが、壁紙を張り替える場合には、内部足場を設置する必要があります。

また構造梁が見える場合は上部にホコリが溜まりやすいので、シーリングファンなどで空気を循環させるか、少なくとも手の届く範囲でこまめに清掃したほうがいいでしょう。

ロフトを作るために子ども部屋を勾配天井にしたいという要望を伺うことがたまにありますが、屋根形状的に作れない場合もあり、コストパフォーマンスの観点からはあまりおすすめできません。

もちろん子ども部屋でも空間を広く使えるというメリットはなくなるわけではありませんが、勾配天井を導入するのなら、限定的な空間よりもリビングなどの広い空間で採用したほうが開放感をより実感できるでしょう。

勾配天井を作る際には、角度があるほど広さは大きく感じられます。勾配が緩いとコストに見合う効果は得にくいでしょう。

これらは建物の構造や屋根形状とも関係しますので、住宅会社や工務店の担当者に意見を求めることをおすすめします。



知っていると便利な「素材ごとの掃除法」



普段、家の壁や床が何の素材で作られているかを意識することはあまりないでしょう。しかし、材質を傷付けずに清掃するためには、それがどんな素材なのかということを確認しておく必要があります。

素材ごとに適切な掃除方法は違う

床や壁の汚れをちゃんと取り除けたとしても、傷が付いたり変色したりしてしまっはきれいにした意味がありません。材質を傷めずにきれいにするためにはどうすれば良いのでしょうか。

清掃というものは、対象の材質特性を理解することで、適切な手段を選ぶことが重要です。

ビニールクロス、布や紙、合板、白木……

例えば壁なら、最も一般的な材質はビニールクロスだと思います。これは水や洗剤が使用できる材質なので、清掃も比較的容易に行えます。

ホコリの掃除には、長いモップや掃除機を使用すると便利です。軽い汚れなら水で拭き、取れないものは洗剤で拭きます。

これに対して、布や紙が貼られた壁では、水で拭くのは避けましょう。汚れが残ったり、プリントが剥がれたりする可能性があるからです。帯電ハタキや掃除機でこまめにホコリを取り除きましょう。

表面が加工されたフローリングや壁の素材は合板が多いでしょう。見た

目が美しく、耐水性、耐薬品性にも優れています。しかし強いのは表面だけで、板の接合部から水が入ると剥がれやすくなりますので、清掃は乾いたモップで拭いてください。

天然木材の白木の場合は、特に日光やアルカリにより黄色く変色しやすい特徴があるので、洗剤を使用する場合は中性のを選び、変色を避けましょう。

このように壁や床の素材には必ず特徴があります。知っておくことで共通の掃除方法が見つけることができるので、注意して見てみてください。

ペット110番

梅雨どきのワンちゃんのケア

いよいよ梅雨入りの季節。人間もなんとなく調子が悪くなる梅雨どきには、ワンちゃんの健康にも異変が生じがちです。

ワンちゃんは耳の中を要チェック

湿度が高くなるため、ワンちゃんは「外耳道炎」になりがちです。常在菌や真菌が増えたり、害虫に感染したりして起こす炎症で、特に垂れ耳のシー・ズー、アメリカン・コッカー・スパニエル、ゴールデン・レトリバーなどは耳の中がムレやすいので、チェックしてみてください。フレンチ・ブルドッグは耳が立っていますが、耳の穴がとても狭いので、炎症を起こしやすい犬種です。

耳垢の量が異常に多く、耳の外側が赤くなっていたら、マラセチア性外耳道炎の可能性が高いです。しきりと頭を振るような仕草をしたら、動物病院で診てもらいましょう。

梅雨どきはかゆみが出がち

梅雨どきは湿度が高く、皮膚のバリア機構や免疫力の低下により、ワンちゃんの皮膚で細菌が繁殖しやすくなります。その結果、「細菌性膿皮症」という皮膚炎が起こりやすくなります。腹部、内股などに赤いブツブツや、ニキビ、湿疹のようなできものが見られたら動物病院に行ってください。

アトピー性皮膚炎も悪化しやすくなります。この時期特有のカビやハウスダストに反応することもあります。柴犬などは換毛期と絡んで皮膚疾患が出やすい時期でもありますので気を付けましょう。

掃除と洗濯でカビを除去

ワンちゃんのベッドやお気に入りのヌイグルミをよくチェックして、カビくさかったら、手洗いして、晴れた日によく干しましょう。

食中毒に注意

この時期、ウェットフードはいたみやすくなります。食中毒になることもあるので、出して 30 分～1 時間で食べない場合は、下げてください。器も必ず洗いましょう。カビやぬめりが器について、下痢や嘔吐の原因になることがあります。

夏に向けて、体調を崩すことが多いので、注意深くワンちゃんの様子を見てください。気になることがあったら、迷わず動物病院に相談を。



簡単もちもち

中華風おこわ

POINT

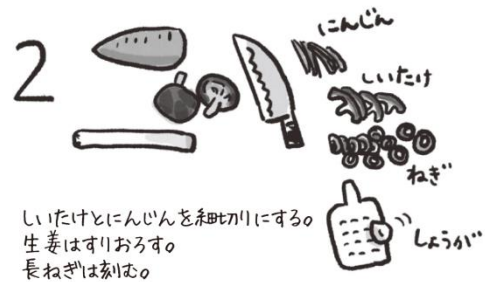
フライパンで炒めて美味しい★

材料(4人分)

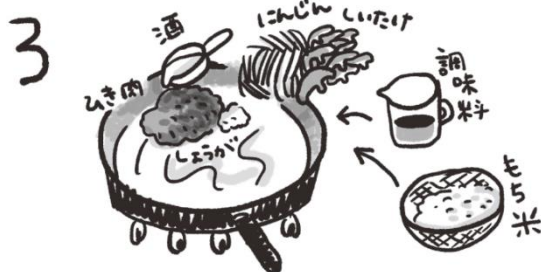
もち米…3 合	酒…大さじ 2
干しいたけ…4 枚	鶏がらスープの素…大さじ 1
にんじん…中 1/2 本	【調味料】
生姜…ひとかけ	みりん…大さじ 2
長ねぎ…1/2 本	オイスターソース…大さじ 1 と 1/2
ごま油…小さじ 2	醤油…大さじ 2
豚ひき肉…200g	砂糖…小さじ 2



干しいたけは 250ml 位の冷たい水（分量外）に入れ、戻しておく
戻しいたけはしっかり絞って戻し汁をとっておく



フライパンにごま油をひき、豚ひき肉と生姜を入れて中火で炒める
半分程火が通ったら、酒を加えて炒め、肉の色が変わったら
にんじん、しいたけを加えて炒め、油を馴染ませる



調味料（みりん大さじ 2、オイスターソース大さじ 1 と 1/2、
醤油大さじ 2、砂糖小さじ 2）を加えて弱火で炒め煮る
水を切ったもち米を加えて炒め、馴染ませる



水を 3 合のメモリより少し少なめに入れ、
鶏がらスープの素を振りかけろ
通常通り炊飯
炊けたら、下からざっと混ぜて完成



ご存じですか、お台所のひと工夫

知っていますか？ 油の正しい再利用法

揚げ物は子どもにも大人にも人気ですが、調理後の油はどうしていますか？ 揚げ油は正しく処理すれば2、3回は再利用できますよ。今回は使用後の油の正しい処理、保存、廃棄について解説します。

使用した油の保存法

油を再利用するなら、冷めきつてしまう前に処理しましょう。酸化が進み、揚げカスなどの焦げた匂いが油に移ってしまうからです。揚げカスを網で取り除き、フィルターやこし紙で濾過し冷ましてください。あとは光が当たらないような遮光容器に入れ冷暗所で保存します。

保存容器は耐熱性のものを使ってください。ホーローのオイルポットなら

酸化を防ぎ、サビや酸にも強いので耐久性もバッチリです。プラスチックの容器は油の熱に耐えきれず、変形したり破れる恐れがあるので注意してくださいね。

廃棄すべき油の見分け方

古くなった油は、色、匂い、泡の状態での見分けます。濃い茶色に変色して不快な匂いがしたり、加熱したときに小さな泡が表面から消えなかったりしたら劣化しています。吐き気や下痢、頭痛などを引き起こす可能性があるのです、すぐに捨てましょう。

油の正しい廃棄法

廃棄する油は直接シンクに流してはいけません。環境破壊につながるだけでなく家庭の排水溝も詰まりや



すくなります。油は可燃ゴミとして捨てられるので、新聞紙や古着に吸わせたり、牛乳パックに入れたり、凝固剤で固めたり適切に処理してください。再利用資源としてリサイクル回収している自治体もありますので、ゴミ処理法を確認してみましょう。

適切な処理と保存方法を守れば、油は繰り返し使用できます。再利用する油は別の加熱料理に使ってもOK。あまり揚げ物をしないご家庭の場合は、炒め物に使って、早めに使い切ってしまいましょう。

めざせ！お買い物の達人

スーパーで買い物するベストな時間帯とは？

いつも行くスーパーで商品を安く買えるタイミングがあるのを知っていますか？ 今回はよりお得に購入できるコツをご紹介します。

生鮮商品と加工食品などの違い

スーパーで値下げが始まるタイミングは、食材によって異なります。

生鮮食品である肉や魚、手作りのお惣菜は消費期限が短いため、当日中に売り切る必要があります。そのため夕方から閉店数時間前になると値引きするところがほとんどです。

加工食品や牛乳、野菜など賞味期限が比較的長く日持ちするものは、開店から午前中にかけて安くなるケースが多いです。ただし人気の商品は早々に売り切れになることもありますよ。

スーパーによっては、シールを貼る時間や、朝市や夕市のようにセールを開始する時間を定めているお店も

あります。行きつけのお店の傾向を知っておくといいでしょう。

天候や曜日もチェック！

急な悪天候の場合も要チェックです。急に天気が崩れると客足が落ち、思うように商品が売れなくなります。そのため早めに値下げを始めるので、割引商品が増える可能性があります。その日に行けなくても、翌日の開店時間に行けば、さらに値引きされて売られていることもありますよ。

一般的に、平日は日常的な食材を買いにくる人や仕事帰りの人がほとんどです。そのためタイムセールは行わず、曜日で特売商品を決めることが多くなります。土日祝日は家族連れが増えるので、陳列も豪華な食材が並びやすくなります。売れ残りを狙うなら、焼肉用ファミリーパックや刺し盛など高価かつ大型食品が値下げ対象となるので狙い目ですよ。

スーパーは必ずしも閉店間際に値



引きするとは限りません。購入したいものに依りて行く時間を変えてみると、よりお得に買い物を楽しむことができるでしょう。



頭をぶつけたときの受診基準は？

<相談>

うちの子はやんちゃでよく頭をぶつけます。この間は外で遊んでいて段差からまっ逆さまに落ち、後頭部を強打しました。衝撃が大きいく心配だったので病院に駆け込みましたが「様子を見ましょう」と言われて帰ってきました。頭を打ったとき病院に行くべきかどうか、どのように判断したらいいのですか？

(幼稚園児ママ・32歳)

- ・意識レベルが低く、ぐったりしている
- ・繰り返す嘔吐
- ・ひどい頭痛
- ・目の焦点が合わない
- ・1メートル以上の高さからコンクリートのような固い地面に落ちたとき

このような場合はすぐに病院へ行きましょう。精密検査の必要性は、子どもの様子と状況をみてその場で先生が判断します。

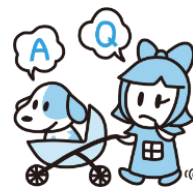
頭を打ったときのチェック項目

子どもはよく頭にケガをすることがあります。大丈夫かどうかを親が判断するのは難しいですね。

まず受診前に次のような症状がないかをチェックしてください。

嘔吐、出血のポイント

嘔吐は「繰り返しているか」がポイント。頭部が未発達の子どもの強い衝撃を受けると1、2回の少量の嘔吐を起こすこともあります。数時間経っても吐き気が続く場合は受診が必要です。



傷から出血している場合ですが、頭部は血流が豊富なため、少しの傷でも出血量が多くなります。親のほうがびっくりしてパニックになりがちなので、慌てずに清潔なタオル等を患部に当てて、止血しながら受診しましょう。

頭を打ったあと、24時間はお子さんの様子を注意深く見てあげてください。万が一、脳内で出血などの異常が起こっていた場合、遅れてしまうと、上記のような症状や意識障害、けいれんが起こることもありますよ。

病院にかかるときは慌てずに。落ち着いて状況、事故の経緯を説明してくださいね。

新米パパのための育児アドバイス

高齢パパが育児を楽しむコツ

近年では育児する側の高齢化が進んでいます。子どもが成人する頃に還暦というケースも珍しくありません。子どもと一緒に楽しむことを考えて満足のいく子育てをおすすめします。

まずは体力をつけよう

新生児期の育児ははっきり言って体力勝負です。昼間は育児と家事で慌ただしく過ごし、夜間は夜泣きで十分な睡眠がとれない日々が続きます。パパも前向き思考で健康でなければ、育児なんてできません。若い頃は少々寝ていなくても平気だったのに、今は体力が衰えて睡眠不足で疲れが取れない、なんてことではパパ業はできません。筋トレやランニングな

どできることから始めて、元気な体を取り戻しましょう。

おじいちゃんと言われたいために

子どもが保育園や小学校にあがると、保護者同士で接する機会が増えます。若いパパ、ママに出会うことも多いでしょう。無理に流行にのって話題を探す必要はありませんが、おじいちゃん扱いされるのも嫌ですね。髪を整えたり、靴を磨いたり、ヨレヨレの服ではなくアイロンをかけたものを着たり、そういったことに気を配るだけでも印象はぐっと良くなります。清潔感を大切に、身だしなみをきちんと整えるようにしましょう。

子どもを縛りすぎないように

経済力、金銭的な余裕がある方も多いと思いますが、そのためにわが子の幼稚園選びや習い事の選択肢が増え、教育熱心になりすぎる傾向があります。早期教育のしすぎや過度の期待は子どもの可能性を潰してしまうことになりかねません。窮屈にならない、のびのびとした子どもらしさを尊重してあげてくださいね。

パパが元気で楽しんで子育てしていれば、それは子どもに伝わります。ただ過保護になりすぎないように、「かわいい子には旅をさせよ」を忘れないでください。

整理整頓の達人

達人のトイレの収納術

トイレや洗面所などの水回りでは、洗剤やトイレットペーパーといった日用品のストックや、タオル、掃除道具などの収納に頭を悩ませる方が多いようです。そこで今回はトイレの収納テクニックをいくつか紹介しましょう。

トイレ内のデッドスペースを活用

トイレは、トイレットペーパーや衛生用品、掃除道具といった収納すべき物が多いにも関わらず、限られたスペースしかない場所です。

便利さを考えると、使う場所に収納するのが理想ですから、トイレ内のデッドスペースを活用して収納する方法を考えましょう。

突っ張り棒を使った収納法

最もポピュラーなのは、突っ張り棒で棚を作る方法です。

トイレットペーパーを突っ張り棒の上に置き、落下しないようにもう一本の突っ張り棒を設置します。最近の突っ張り棚は設置も楽で耐荷重もあるので、トイレットペーパー以外のアイテムも置けます。

次に、トイレの下部の背面に突っ張り棒を2本設置し、掃除道具をまとめた収納ボックスやサニタリーボックスを置きます。こうすれば直置きがなくなるので、掃除がしやすくなります。



ストックしすぎも考えもの

トイレで使用するアイテムは、種類ごとにボックスにまとめて管理するのが便利です。洗剤やトイレシートなどの掃除道具、衛生用品などを分類したボックスにまとめておけば、必要なときにすぐに取り出せます。

どのくらいの分量をストックしておきたいかは、ご家庭によって異なりますが、トイレの収納に悩む人は、たいてい、ストック量が多すぎるという傾向があります。ストック品を最低限にして、その都度購入するのも上手な方法と言えるでしょう。

体験談・あなたならどうする？

相手のためは、自分のため

今回は 33 歳 ・
自営業 R さんの体験談です

健康情報に敏感な私

私は、場所に囚われずネットなどで体や心のことを伝える仕事をしています。体を動かしてレクチャーすることもあるし、心の扱い方の話をすることもあります。そんな職業柄、健康には敏感なので、以前から「酵素風呂」というものが気になっていました。いつか入ってみたいと思っていた折、なんと知人が酵素風呂サロンをオープンしたのです。

米ぬか酵素風呂とは？

それは米ぬか酵素風呂というもので、酵素の発酵熱で 60～70℃に保った米ぬかに全身を埋めて内側から温める民間代替療法を体験できるサロンでした。身体を温めることで免疫力 UP や自然治癒力が高まるそう。人間、冷えが改善されるだけで、ほとんどの症状が緩和されると言われています。たった 15 分の入酵でマラソン2時間分の汗をかくので、デトックス効果も

抜群。しかも、米ぬかのおかげでお肌もツルツルになるというのです。

意外だった知人の闘病

オーナーと出会ったのは、私がレクチャーしに行く施設でのこと。明るくて、気が利く素敵な女性です。

実は米ぬか酵素風呂サロンのホームページを見て初めて知ったのですが、彼女は乳がんを経験していました。つい最近まで闘病生活をしていて、そんなときに米ぬか酵素風呂に出会って、「鬱々としていた日々がガラリと変わった」ことから開業に踏みきったとのこと。それを聞いて、ますます応援したくなった私でした。

実際に自分で体験して、体が軽くなったことを実感しました。体の淀みが取れるような感覚があったので、次の日から、生徒さんや友人に感想つきで情報を共有しました。

循環する温かいご縁

お店が落ち着いた頃にまた行ってみると、彼女に「ご縁が広がってる！」

とお礼を言われました。1ヶ月の間に、私が紹介した 10 人ほどの方が訪れ、ほとんどの方がリピーターになったとのこと。「今日はご招待、お財布はしまって！」とご褒美をいただきました。私としては、ただ単に個人的な感想と彼女の人柄を伝えただけのつもりでしたが、お客様にも、彼女にも、私にも、何か嬉しいことが循環しているようでした。世の中、まだ捨てたもんじやないと思った瞬間でした。

最近のあなたの周りには、こんな温かい循環がありましたか？



「まごわやさしい」を知っていますか？

偏りがちな現代の食事を見直すのに必要なのが「まごわやさしい」。これはバランスのとれた食生活を送るための7品目の頭文字です。食事に気を配ることは生活習慣病の予防につながります。この機会に少し健康を意識してみませんか？

豆、ごま、わかめ

まず、「ま」は豆類のこと。大豆からできている納豆、きな粉、豆腐も含まれます。良質なタンパク質は細胞の生成には欠かせません。

「ご」はごまやナッツ。ポリフェノール的一种であるセサミンは抗酸化作用があります。骨を丈夫にし美肌効果も期待できますよ。

「わ」はわかめなどの海藻類。食物繊維、ミネラルを多く含みます。ひじきや昆布など料理の副菜としても使いやすいですね。

野菜、魚、椎茸、芋

「や」は野菜。ビタミンが豊富で低カロリーのもので多く、体の調子を整えてくれるのでたくさん取り入れたい食材です。

「さ」は魚。特に青魚がおすすめ。DHA や EPA といった良質な脂質とタンパク質をもっています。子どもの頃「魚を食べると頭が良くなる」と聞いたことがある人もいるでしょう。DHA には認知機能と記憶力の維持、脳を活性化させるはたらきもあるため、あながち嘘とは言い切れないのです。

「し」は椎茸などのきのこ類。食物繊維が多く免疫力アップにも。減量中の食事におすすめですよ。

「い」は芋類。ビタミン C や炭水化物を含み、メインの料理からおやつまで幅広いバリエーションで食べることができます。

食生活を整えたいときは「まごわやさしい」を思い出してください。来たる暑い夏にそなえて体の内側から元気になるよう、取り入れてみてはいかがでしょうか。

続けられるダイエットのコツ

「あ」のつく食べ物は1食に一つだけ！

いよいよ薄着の季節が来ました。「あれ、去年よりシャツがパツパツかも？」と焦っている方はいませんか？梅雨どきは外で運動できないし、家にいるとついつい間食が増えがちになります。どうしたらいいでしょう？

腸を刺激して便秘解消！

まず6月は気圧、湿度、気温が変化して自律神経が乱れ、ダイエットの敵「便秘」になりがちです。朝起きたらコップ1杯の水を飲んで腸を刺激しましょう。そして海藻類やバナナ、オートミールなどを摂って腸内の善玉菌を増やして便を軟らかくし、さらにほうれん草、キャベツ、ごぼうなどの野菜、きのこ、さつまいもやじゃがいもなどのイモ類などで便の量を増やしましょう。

また血糖値を急上昇させる食べ方をしないように。ごはんやパンなどの

糖質を多く含む主食の前などに食物繊維を含む食品を摂取することで、血糖値の急上昇を防げます。

「あ」のつく食品に注意

高カロリーな食事は体重を増やします。1日、できれば1食の中で、少量でも高カロリーになりがちな3つの「あ」を複数取らないように意識してください。

- ・あまいもの
- ・あげもの
- ・アルコール

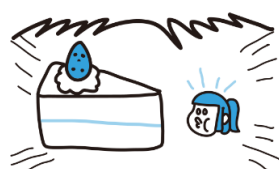
例えばお酒を飲むならおつまみは揚げ物ではなく焼き鳥にするなどで、カロリー摂取量を抑制できるわけです。

雨でも室内トレーニング

家の中でも運動はできます。YouTube の筋トレや有酸素運動のフィットネス動画を毎日3本分くらい運動するのがおすすめです。

薄着の季節になり体型も気になる夏は目前。太りにくい食事のポイントを押さえ、家の中でも体を動かして理想の体型を目指しましょう。

アルティメットケーキ!!



自分も周りも変えてしまう方法

～現象が一変する「量子力学的」パラレルワールドの法則

(村松大輔 著)

今とはまったく別の人生だったら、と
考えたことがない人はいないのでは
ないでしょうか。大きな不満がないに
しても、変わり映えのない日々とうん
ざりしていませんか？ さまざまな心
配ごと、同僚や友人との関係、ご家族
やパートナーの何気ないひとこと……
人間は生きているだけで大変なので
す。でも、生きることは辛いだけでは
ありません。紆余曲折しながらも、喜
怒哀楽の中で命を全うする、「体験」
を繰り返して魂を磨くために、人々は
生まれてくるのです。

量子力学をベースにした学習塾

著者・村松大輔氏は東大工学部卒
業後、父の経営する金属製造業の会
社に入りましたが、勤続 13 年を超え
た頃にうつ病を発症。その後、自分を
大切に扱うセミナーに参加し、学び、
うつ病を克服。2013 年には学力に加
えて、量子力学をベースとした能力開

発をもとにした学習塾を提唱。スポー
ツ業界からも注目を集めています。

すべてのものには実体がない

量子力学の観点に立てば、人間も
モノも、すべては素粒子というミクロの
粒子でできています。本書を読むと、
目に見えてはいるものではありませんが、
実はいかに実体のないものかというこ
とに気づかされます。

SFのような並行世界(パラレルワ
ールド)は、実は「すぐそこ」にあり、い
つでも繋がれるのだと著者は言います。

思ったことが現実になる

例えば「チョコレートを食べたい」と
思っていたら、同僚からお土産でいた
だいたというような経験はありません
か？ これも量子力学の一部です。あ
なたが「チョコレートが食べたい」とい
う観測をしたから、その意識が自分の

「現象が一変する『量子力学
的』パラレルワールドの法則」
村松 大輔 著
(サンマーク出版)
定価: 1540 円

外側に反映してチョコレートが目の前
に現れたのです。「どうせそのうち食
べられるだろう」と予測できるので、結
果が表れやすいとも言えますが……。

であるならば、人との関係も、仕事
の成果も、自分の中の感情や意識を
観測することがまず第一歩。「あの人、
嫌だなあ」などと嫌な面ばかり見てい
ると、そう思わなければいけない現実
が到来します。「どうせ」というスタンス
で生きていると、そういう出来事ばか
りが起こるのです。

すべては自分の意識次第。そんな
ばかな、と思うかもしれませんが、こ
の本によれば、それが真実です。あな
たも早速日々の中で実験してみても
いいが。

もう一度見たい名画たち

罪を背負ったコンピューターの父

～イミテーション・ゲーム／エニグマと天才数学者の秘密

(2014・アメリカ／イギリス)

今や人間にとってなくてはならない
ものとなったコンピューターの基礎を
作り、戦時中に多くの命を救った天才
数学者の人生を描いた作品です。第
87 回アカデミー賞では作品賞・監督
賞・主演男優賞・助演女優賞など計8
部門でノミネートされ、脚色賞を受賞
しました。現代を生きる人々には知り
得ない生活が見る者の好奇心をくす
ぐります。

イギリスがドイツに宣戦布告した
1939 年、27 歳にして天才数学者とし
て称えられるケンブリッジ大学の特別
研究員アラン・チューリング(ベネディ
クト・カンバーバッチ)は、英国政府の
秘密作戦に参加し、ドイツ軍が誇る
暗号エニグマの解読に挑んでいまし

た。秘密作戦ということもあり、チュ
ーリングの他にも優秀な人材が集まり
ますが、協調性のない彼と他のメン
バーとの溝は深まるばかり。ただ一
人彼を理解して支えたのは同じケン
ブリッジの卒業生ジョーン・クラーク
(キーラ・ナイトレイ)。彼女のおかげ
でチューリングの装置は完成しました
が、ドイツ軍が暗号のパターンを毎日
変えるため解読はなかなか追いつか
ず……。

天才の孤独と苦しみへの軌跡

あらすじだけを読むと、天才数学者
が戦時中に暗号解読に貢献したとい
う物語と思ってしまいますが、実はそ
こにはもっと深いものがあります。

天才数学者チューリングの抱える
孤独や苦しみが各所に伺えます。チ
ューリングは同性愛者なのですが、
約 80 年前の話ですから、今のように
多種多様な価値観もなく、差別も激し
かったでしょう。人から理解されずに、
ただひたすら目の前の数式や計算と
向き合って自分を保っているチュ
ーリング。しかし、チームとして暗号解読
をするうちに、他者という存在を認識
し、それが故に苦しみにも気づき、人
間らしくなっていくのです。そして最後
には、彼らしい究極の選択をします。

息する間もなく引き込まれていくコ
ンピューターの父の生き様を、あなた
も見届けてみませんか。

イミテーション・ゲーム
エニグマと天才数学者の秘密
原題: The Imitation Game
2014 年 アメリカ／イギリス
監督: モルデン・ティルディム
主演: ベネディクト・カンバーバッチ／キ
ーラ・ナイトレイ