

2024

7

家づくりワンダフル!

今月の豆知識

7月といえば七夕ですね。古来より、旧暦7月15日に帰ってくるという祖霊に着物を織って棚に捧げる「棚機(たなばた)」という行事があり、それに使われる織り機を棚機と呼んだそうです。



ハーブガーデニングのすすめ

家づくりナイスホームズの菅原です！ 雨後の緑がいつそう色濃く、夏の足音が間近に感じられるこの頃、海や山の恋しい季節となりました。

ガーデニングにはさまざまな効果が期待されますが、中でもハーブの栽培はおすすめです。ハーブは栽培の面白さだけでなく、ハーブティーにしたり料理に使ったり、生活のさまざまな場面で活用でき、香りや花も日々の生活を楽しく彩ってくれます。

そこで今回は、ハーブに詳しい方伺ったハーブ栽培のメリットとポイント、初心者におすすめのハーブを紹介したいと思います。まずは一鉢から始めてみませんか？

料理に微妙な風味を加える

ハーブの楽しみ方

ハーブには1万以上の種類があり、ミント、バジル、ラベンダー、ローズマリーなどが代表的です。料理や薬用、園芸、クラフト、お茶として使われ、それぞれが異なる有効成分を持つ特徴があります。

ハーブの最大のメリットは、栽培した葉などを料理に使えることです。わざわざ購入する必要がなく、使いたいときに新鮮なものを収穫できます。多く

のハーブは病害虫に強いので、農薬を使わずに栽培でき、食用にしても問題ありません。

ハーブは料理に微妙な一味を加えてくれます。例えば、お肉を焼くときにローズマリーやタイムを一枝加えるだけで、風味が変わります。料理に適したハーブにはローズマリー、タイム、セージなどがあります。

ハーブの香りは空気に触れると揮発し、時間が経つと消えてしまいます。そのため、最高の風味を楽しむには、摘み取ったらすぐに使うのがおすすめです。

ハーブは虫除けにもなる

虫はハーブを嫌うため、ハーブを育てると、害虫を寄せつけにくくするメリットがあります。

虫が嫌う理由はその「香り」にあります。ハーブにはシオネールやメントール、カンファーなどが含まれており、これらは虫にとって不快に感じる臭いといわれています。

庭先でハーブを育てるなら、ドライハーブを作って窓や玄関など虫の侵入が気になる場所に飾ってみてください。

虫除けスプレーを作るのもおすすめ。ドライハーブと無水エタノールを瓶に入れて2週間ほど寝かせ、ハーブを取り出してスプレー容器に入れて網戸に塗れば、簡単に虫の侵入を予防できます。

見た目も楽しみつつ虫除けに使うなら、ハーブの鉢を、虫の侵入が気になる玄関やキッチンなどの場所に置くだけでも、虫除け効果があります。

ハーブの育て方は 原産地の気候が基本

ハーブを上手に育てるポイントは、温度・日当たり・風通し・水やり。ハーブの種類によって好む環境が異なるので、それに合わせて環境を整えましょう。例えば、バジルは熱帯アジア原産で寒さは苦手、ローズマリーは地中海沿岸原産で湿気の少ない環境を好みます。

ハーブの原産地を知ることによって、そのハーブに適した環境を整えることができます。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

自転車に乗ることと車を運転することの違い

自転車の交通ルール

「普通自転車」という言葉をご存じでしょうか。「普通自動車」ではありません。皆さんが日常で使うママチャリ、子ども用自転車、ロードバイクなどは内閣府令で定められている「普通自転車」に分類されます。よく自転車は軽車両とも言われますが、軽車両には人力車、リアカーなどが含まれません。

普通自転車は自転車歩行者道以外の歩道を通行できません。通学や通勤途中にいつも歩道を通っている人は、それが自転車禁止の歩道でないかを確認してみてください。

歩道が自転車禁止の場合は車道を走るのが決まりです。罰則は3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金。さらに車と同じように左側通行しなけ

ればならず、逆走はできません。こちらも罰則は5万円以下の罰金。

今までなんとなく乗っていた人は、道路標識や交通ルールを把握しましょう。

「運転している」という意識

これが車の場合、運転者は命の危険をある程度意識しつつハンドルを握っていることと思います。しかし車を運転しない子どもや若い世代にとっては、自転車を「運転している」という意識は薄いのではないのでしょうか。

多くの人は子どもの頃に自転車の乗り方を大人に教わりますが、自転車も車の一つだということを大人は責任をもって伝えるべきでしょう。

全交通事故に占める自転車事故の構成比は2016年から増加しつつあります。負傷者の割合は小学生～高校生が7割強。その原因のほとんどは自転車利用者側の交通違反です。交通ルールや法律がさらに広く認知されなければならない状況でしょう。

交通法規を守る人が増えず、命を落とす者が増え、交通事故が減らない状況が続けば、ルールや法律はこれからも厳しくなっていく可能性があります。

誰もが快適な自転車ライフを送ることができ、安心安全な乗り物として自転車が愛され続けるために、自転車の運転は命にかかわることだという意識を常に持っていたいものです。

季節のワンポイントガーデニング

夏のお出かけ、庭の水やりはどうすればいい？



前半が梅雨、後半が梅雨明けと、7月は月の中でガラリと気象が変わります。強い日差しや高い気温で、植物の土が乾きやすくなります。でも、夏は家族で泊まりがけでお出かけする機会も増えますよね。そんなときはどうすればいいのでしょうか？

お出かけ日数ごとの対策

2、3日の外出なら直前に水をたっぷり与えれば大丈夫。室内の鉢は窓から離し、お庭の植物にはしっかり土に染み込むまで水を与えてください。

5日程度の外出の場合は、100均などで売っているペットボトル給水器を使いましょう。水が好きな植物は、鉢皿を用意して水をためておくと、底面給水してくれます。

底面給水とは、底面から土に水を染み込ませて根から水やりをする裁

培方法のこと。シクラメンの球根栽培でお馴染みの方法です。

1週間程度の外出の際は、鉢の中の土とペットボトルやバケツを麻紐などでつないで、毛細管現象を利用して水を吸い上げてくれる装置を設置します。紐と水を入れる容器だけあれば簡単に作ることができます。

それより長く外出する場合は、きちんと管理してくれる友人に預けるか、植物を預かるサービスを行っている園芸店を利用するのがおすすめです。

水枯れを回避する裏技！

それでも心配な方のために裏技も教えましょう。

まず、鉢の底に濡れタオルを敷くと、底面給水と同じ要領で、鉢底から水を吸ってくれます。



次に、鉢を二重にして、鉢の間に赤玉土や水苔を入れる方法。これは温度の上昇を防いでくれます。

さらに、バスルームなど湿度が多い場所に置くのもおすすめです。

季節や天候をよく見きわめて

いろいろな方法がありますが、本番で水が切れてしまったりしないように、外出前にテストしておけば安心できるでしょう。

晴れと曇り、夏と冬など季節や天候によって水の持ちは異なります。時期と天候をしっかりと考慮してお出かけ時の対策を練りましょう。





人生を豊かにすることは

「言葉には人生を左右する力があるんです。
この自覚こそが人生を勝利にみちびく、最良の武器なんです。」

——中村天風／実業家・思想家

波瀾万丈の人生で 真理に辿り着いた人

中村天風という名前を初めて聞く人もいるかもしれません。明治9年に東京で生まれた彼は幼少より英国人に語学を習い、語学堪能な学生でした。16歳で帝国陸軍の軍事探偵(スパイ)となり、満州に潜入し、まるで映画のような活躍をしています。日露戦争ではコサック兵に捕らえられ銃殺刑直前に部下に助けられる間一髪の体験もしました。当時、軍事探偵は113名いましたが、日露戦争から無事に生還したのは彼を含むわずか9名だけだったそうです。

30歳のときに当時不治の病だった肺結核を発病。心身ともに弱くなったことで人生を深く考えるようになり、世界を遍歴して、インドでのヨーガ修行を経て健康を回復し、ついに悟りを得

たそうです。

天風哲学の教え

帰国後は実業界で成功しましたが、自身の経験や悟りを伝えるために財産を投げうって講演活動を行い、松下幸之助や稲盛和夫など多くの実業家が彼の教えを学び、天風の思想や活動に影響を受けました。近年では、メジャーリーガーの大谷翔平選手が、中村天風の教えを生活に取り入れていることで再び注目されるようになりました。

天風は昭和43年に没しましたが、時代は変わっても、大切にすべきことや忘れてはならないことは、この先も変わらないでしょう。

言葉を武器にすること

言葉には魂が宿ります。日本では

それを「言霊」と呼び、発せられた言葉には内容通りの状態を実現する力があると古代から信じられてきました。

「意識を常に念頭において歩いていけば、自分の望み通りの日々になる。現代を生きる私たちの中にも、そうした体験をした人は少なくありません。一方で、それに気づかず、ただ与えられたものに不平不満をこぼす日々を過ごす人は、言葉を「最悪の武器」として使っていることになります。

「言葉を発する(表現する)」という行動を、意識的に変えるだけならお金も要りませんし、体を鍛えなくてもできます。天風思想を胸に、言葉で人生を切り拓いていきましょう。今日からの日々が輝き出すはずですよ。

暮らしの知恵袋

電気代を1000円以上安くする節約術

昨今頭が痛いのが電気代です。なんとか安く抑えたい方は多いでしょう。そこで今回は、これから始まる夏にぴったりの裏技を紹介しましょう。継続すると毎月の電気代が1000円以上安くなりますよ。

エアコンを正しく使い、 扇風機を使いこなそう

エアコンは点けっぱなしのほうが電気代を節約できると言われますよね。でも、ただ点けっぱなしにただけでは、電気代を抑えられるどころか、跳ね上がってしまいます。ポイントは、30分~1時間程度の外出をするときにエアコンを点けっぱなしにすること。これはエアコンは起動直後に電力をたくさん使うからです。一度上がった室温をまた下げるのにも電力を使います。

またエアコンの温度設定を28°Cにすると節約できるといわれますが、実は自動運転がおすすめ。無駄な電力をかけずに、快適に過ごせます。暑い日は温度を下げるのではなく、除湿モードを使いましょう。冷房より除湿のほうが電力を使いません。

昼は暑く夜涼しい日は、扇風機やサーキュレーターを活用してエアコンを止めましょう。扇風機やサーキュレーターを窓に向けて熱気が外に逃げ、室温が下がりやすくなります。

炊飯器の保温はすぐ切る

炊飯器の保温機能は意外と電力を使います。できるだけ保温せず、ご飯を冷蔵・冷凍するのがおすすめ。炊いたご飯を小分けにして粗熱をとり、ラップにくるんで冷蔵しておきましょう。

冷蔵庫に入れるのは5~7割まで

冷蔵庫がパンパンだと冷気が循環せず、庫内温度にムラができて余計な電力を使います。庫内の5~7割程度にとどめましょう。ただし冷凍庫はぎゅうぎゅうのほうが低電力で効率よく冷やせます。

気温が30°Cを超える日は、エアコンなしでは熱中症になるおそれがあります。節約術を上手に組み合わせることで、エアコンやそのほかの家電を使っても、電気代を効率よく抑えられます。今回ご紹介した節約術で、夏の電気代を抑えて、値上げ分の金額を浮かせてはいかががでしょうか？



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

壁掛けテレビを設置

長年家づくりに携わっていると、時代の変化につれてお施主様の好みや傾向も変化していることに気づかされます。最近よく感じるのは、壁掛けテレビの設置を望む方が増えていることです。

そこで今回は壁掛けテレビの設置について書いてみましょう。

壁掛けテレビのリットとデメリット

壁掛けテレビの優れた利点は、スタイリッシュで整然とした見た目によって空間を広々と見せることです。テレビ台がないだけで、部屋全体が一気に広く感じられます。

地震の際にテレビ台からテレビが落下するというリスクを避けることができることも、大きな利点と言えるでしょう。

壁掛けテレビは、専用の金具で壁面に固定しますので、極端な話、壁が壊れたり倒れたりしなければ、テレビが落ちてしまうことはありません。さらにテレビ台が不要なので、台の下にほこりが溜まることもなく、床掃除が非常に楽です。

しかしながら、実は壁掛けテレビにも大きな欠点があります。それはテレビの位置を自由に換えられないということです。部屋の雰囲気や使用目的によって模様替えをしたくなっても、アンテナの配線や固定用の金具の存在が邪魔となり、基本的にはテレビの位置を変更することは難しくなります。

特にテレビを固定するための金具は、壁にビス(ネジ)などで固定されていますので、位置を変えると取り付け穴が残ってしまいます。また、この固定金具は、どのような壁でも取り付けられるわけではなく、ビスがしっかりと効く下地補強をした壁でなければなりませんので、間取りを検討している段階で、テレビの位置を決めておかなければなりません。

ちなみに取り付け金具も含めて、テレビのメーカーが違えば金具のサイズも違ってきますので、壁の下地補強の面積は、将来のテレビの買い替えなどを想定して、広めにしておくことをおすすめします。

周辺機器との接続など

最近のテレビはどんどん大型化しており、ブルーレイやDVD、内蔵ハードディスクやVOD(Netflix、Amazon Prime、YouTubeなどの配信サービス)といった機能を内蔵しているため、昔のようにさまざまな周辺機器と接続しなければならないというデメリットは少なくなっています。

とはいえ、ゲーム機やパソコンなど、テレビに接続する可能性のある周辺機器がある場合は、その置き場所と配線の位置などを電気配線の打ち合わせの際に決めておく必要があります。

取り付けはプロに依頼したほうが無難

壁掛けテレビの取り付けは一見す

ると簡単そうに見えるかもしれませんが、実際にはそれほど簡単な作業ではありません。

まず壁に専用の金具を取り付け、その後でテレビをその金具に固定するわけですが、DIYに慣れていない方にとっては、意外と手間取るでしょう。

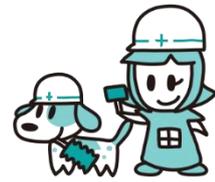
取り付けビス(ネジ)の長さや専用取り付け金具が水平に取り付けられるかなど、取り付け時の注意点もあります。しっかり固定できずに、テレビが落下してしまうと、テレビ本体はもちろん、床も補修しなければならなりません。そういった金銭的損害のリスクを考えれば、少くとも費用が掛かったとしてもプロに依頼するほうが良いかもしれません。

プロが取り付けで落下することはあまり考えられませんが、工務店に依頼する場合や、テレビを購入した家電量販店などに依頼する場合は、万一の時の責任の所在をハッキリさせておいた方が安心です。

壁掛けテレビを検討している方々にとって、参考になれば幸いです。



「水を吸う」か「水を吸わない」か



住まいにはさまざまな素材が使われています。天井、壁、床、家具などを見渡してみてください。それぞれ異なる素材で作られていますよね。お掃除の際には、それぞれの素材の特性を理解して行わないと、かえって汚れを広げてしまいます。お掃除にとりかかる前に、それぞれの素材の特性を確認しておきましょう。

まず、素材を大別すると、「水を吸う」か「水を吸わない」かのどちらかです。この違いはお掃除の方法を大きく左右するので、特に重要な特性であると言えます。

水を吸うか吸わないかを 確認する方法

お掃除の対象が水を吸うか吸わないかということは、次の方法で確認できます。

といっても簡単で、水滴をお掃除対象の面に落としてみるだけです。すぐに吸い込まれたら、それは水を吸う素材です。吸い込まずに水滴が弾かれたら水を吸わない素材です。

壁などで水滴を落とすことが難しい場合は、スポイトやスプレーを使って確認してみましょう。

なぜわざわざ確認することをおすすめするかと言うと、一見木材に見えるものでも、プリント合板のように紙できている場合があるから注意が必要なのです。

それぞれのお掃除のポイント

水滴チェックをしてみると、紙、布、木材(素木)、しっくい、皮、土壁などは水を吸う素材であることがわかるでしょう。

これらの素材は水や洗剤を使うとシミの原因になるので、避けてください。

水滴チェックで水を吸わない素材だとわかるものとしては、塩化ビニル、化粧合板、プラスチック、ガラス、金属などがあります。

水を吸わない素材は水や洗剤を使って掃除できますが、洗剤によっては変色する可能性もあるので、使用前に目立たない箇所でもテストしてから使用するとよいでしょう。

「よく落ちる」などと銘打って販売されている洗剤をドラッグストアの店頭で見かけますが、すぐに飛びつかずに、まず素材の特性を知ってから、適切な掃除方法を行いましょう。

ペット110番

夏は危険がいっぱい！ ワンちゃんのお散歩

気温がぐんと高くなる夏が来ました！ワンちゃんのお散歩で注意すべきことを紹介します。

ワンちゃんの気持ちになって

まず最初は熱中症です。人間と同じで、体温をうまく下げることができず、平熱を上回った状態が続いて体調不良に陥ってしまいます。ワンちゃんの場合、体の芯の温度(直腸温)が41℃を上回ると熱中症です。ワンちゃんは汗をかかないので、体温を下げるのが苦手です。人が「ちょっと暑い」と感じているとき、ワンちゃんは「死ぬほど暑い」と感じている可能性があるため、夏場の散歩は外気温や日差しの強さをよく確認し、涼しい時間帯にずらしてあげてください。

アチチ！火傷に注意

また、夏の日差しは容赦なくワンちゃんの背中に照りつけます。地面も熱くなりワンちゃんの肉球をじりじりと焼き焦がします。このため、火傷を負ってしまうリスクがあります。

ワンちゃんは被毛で覆われているので太陽光をある程度遮断してくれますが、地肌に届いた放射熱が皮膚を焼き、「日光皮膚炎」を引き起こすことがあります。特に黒に近い毛のワンちゃんは要注意。

肉球の火傷も侮れません。アスファルトは60℃近くになることもあります。日差しが比較的弱い日の出近くや日没後に時間をずらし、飼い主が地面を触って熱くないことを確認しましょう。

夜は見通しに注意

夜の散歩なら大丈夫だろうと思うのは早計です。場所によっては周囲の見通しが悪くなり、事故に巻き込まれる危険があるからです。街灯が設置されていない道で自転車にはねられてワンちゃんが死亡する事故も実際に起こっています。

夜は、車や自転車の運転手から見えやすいように暗い色の服を避けたり、人工灯がある場所を選んで歩きましょう。ワンちゃんにも反射板を取り付けると安心できますね。



大人のデザート

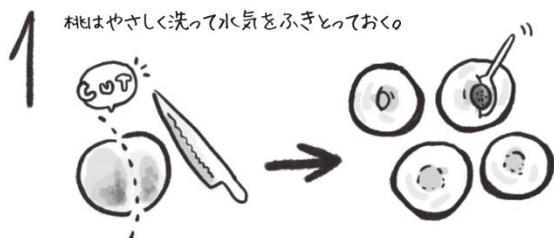
桃のコンポート

POINT

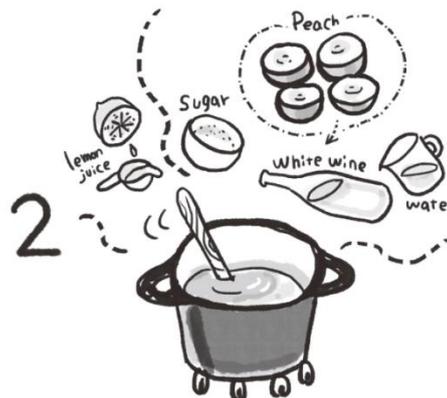
傷んだり、甘味の足りない桃で作っても◎
桃の皮と一緒に煮ると、ほんのリピンク色に。

材料 (4人分)

- 桃…2個
- 白ワイン…500ml
- 水…200ml
- 砂糖…80g
- レモン汁…大さじ1



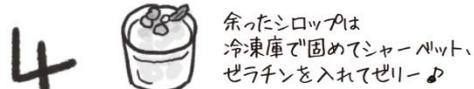
果肉の割れ目に包丁を入れて、中の種に沿いながら切り込みを入れ、やさしく両手で包みながら、くるりとひねって半分にカットする。種が残った場合は、スプーンですくって、種を取り除く。



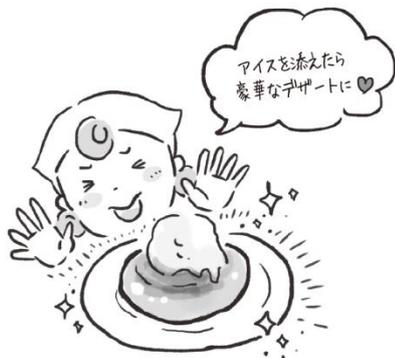
鍋に白ワイン、水、砂糖を入れて混ぜ、中火で熱し、煮立たせる。レモン汁を加えて、皮側を下にして桃を煮る。



沸騰したら弱火にして10分弱煮込む。ひっくり返して5分煮込んだら、鍋のまま冷ます。冷めたら皮を剥き、保存容器に入れて冷蔵庫で冷やす。



リキュール風にはアイスティや炭酸水に入れてドリンクにしても美味しい♪



ご存じですか、お台所のひと工夫

新鮮な野菜をズバリ見分ける方法

夏に旬を迎える野菜はみずみずしく、生で食べられるものもたくさんありますが、買った後に傷んでいることも。鮮度の良い夏野菜を見分けて、上手にお買い物しましょう。

トマトときゅうり

トマトはヘタが青くしっかりしているものを選びます。果肉部分はずっしり重くハリがあり、均一な赤色できれいな丸みをおびたもの。おしり部分にスターマークと呼ばれる放射状の筋があると甘みのある証ですよ。

きゅうりは濃い緑色で太さが均一かつ萎びていないものにしましょう。曲がっていても OK。トゲは痛いくらいしっかりしているものもいいですよ。

なす、ピーマン、とうもろこし

なすとピーマンは表面にツヤとハリがあり、色が濃くふっくらしたものを選びましょう。ヘタの部分に変色や乾燥がないかチェックしてください。

とうもろこしは皮の色が緑で、丸みを帯びた縦長のものもいいですね。ヒゲと実は一本ずつ繋がっているため、多いほど実が詰まっているということになります。ヒゲがちぢれ、茶褐色であれば熟しています。

葉物の野菜

レタスやキャベツは切り口が茶褐色で乾燥しているものは避けましょう。レタスは大きさの割に重すぎると水分を含んでしなびている可能性があります。



ますよ。

ほうれん草は茎がほどよく太く、軸が赤色のものの方がいいですね。葉は濃い緑色でみずみずしくピンと立ったものを。

ブロッコリーは茎が太く、つぼみが密で硬く引き締まっていたら美味しいです。黄色の変色は劣化が始まっていますよ。

旬で新鮮な野菜は食感がよく栄養価も高め。おつとめ品のような野菜でもおいしく食べられますから、上手に取り入れて野菜選びの参考にしてみてくださいね。

めざせ！お買い物の達人

水道代を節約するコツ

水は、人間が生活していく上で必要不可欠なものです。何気なく使っていると、意外と水道料金がかかっていることが後でわかり、びっくりすることがあります。ちょっとした心がけで、節水と節約を同時にかなえてしまいましょう。

2人以上がシャワーを浴びるならお湯を張ったほうがお得

普通のご家庭で最も水を使うのは、言うまでもなくお風呂です。特にシャワーは出しっぱなしに注意。2人以上が使うのなら、バスタブにお湯を張ったほうがお得です。ただし湯量は少なめに。そして体や頭髮の泡を流すときなどは浴槽のお湯を使いましょう。お風呂から上がる際にシャワーで全身を流せば OK。

シャワーヘッドを交換するのもおすすめ。最近では、肌汚れを落とすマイクロバブルや水流切り替えで頭

皮のマッサージ効果が得られるものなどがあり、手元のボタンで水を止められるので、無駄遣いを防いでくれます。節水効果に加え美肌効果などもあって、メリットが大きいので、従来のシャワーヘッドを交換したことがない人はぜひお試しを。

トイレの大と小、使い分けていますか？

次はトイレです。水を流すレバーやボタンは「大」「小」に分かれています。これは大便と小便の意味ではありません。「小」の少ない水量でペーパーを流し続けると詰まる恐れがあります。トイレペーパーを流す場合は「大」を使うようにしましょう。また、自動洗浄機能付きのトイレでは水が何度も勝手に流れてしまうことがあります。自動洗浄をオフにするなどの対策をし、使用状況に応じて正しい使い分けを覚えておきましょう。



最後にキッチン。食器を洗う前の準備が重要です。油污れやこびりつきは食後すぐ取り除いておきましょう。水量と食器洗いの時間をずいぶん短縮できますよ。

夏は水を使う機会が増えるため、一人一人が水を大切にすることを意識を持ち、節約につなげていきましょう。



「どうしてお友達だけはいいの？」



<相談>

息子のお友達が遊びに来たときのこと。我が家ではまず手を洗ってからおやつを食べる決まりなのですが、お友達は来てすぐ手を洗わずにおやつに一目散。啞然とする息子を横に、おいしそうに頬ばっていました。息子に「僕もすぐに食べたかったのに、なんで？」と言われてしまいました。

(小学生ママ・43歳)

家に遊びに来たのですから、お友達にあなたのご家庭のルールを守ってもらうのがいいでしょう。その子の親も一緒に来たのなら伝えるのも簡単ですが、子どもだけで来た場合は、「うちでは手を洗って食べる決まりだから、みんなで手洗い場に行こう」「この席に座ってみんなで食べようね」といった言葉で促してみてもいいかがでしょうか。

えているだけです。相手のご両親に悪く思われることもないはず。もしかすると、今回の場合はついおいしそうで突っ走ってしまったと、子どもらしい理由があったのかもしれないよ。

優しく諭しても家のルールが守れないようなら、次回からは外で遊んでもらうようにしましょう。お互い気持ちの良い距離感で付き合うのも大事なことです。そして、いろいろな考えの子がいるということを、我が子に教える良い機会だと捉えて、「郷に入っては郷に従え」のルールを守るよう話してあげましょう。

郷に入っては郷に従え

上手に子育てされていて、立派なお子さんですね。よそはよそ、うちうち、と大人なら納得できることでも、子どもにとってはなかなか理解できないかもしれませんね。

怒るわけではなく、教えるだけ

冷たい言い方をしてしまうと、怒られたと思われてしまう可能性もあります。子どもがわかるように、優しくていねいに伝えてください。一般常識を教

新米パパのための育児アドバイス

仲良し父子の子育てで注意すべきこと

今どきの子育てパパは、昔に比べて子育てに積極的に関わる時間が増え、しっかり育児や家庭に向き合っています。子どもと仲良しなことはもちろん良いことなのですが、中には、威厳を保てていないことに、これでいいのかと不安になる人もいます。

いつもは友達のような態度で近い距離感で接していて良いと思います。仲良しすぎるあまり、子どもが多少調子に乗ってしまったとしても、それはパパが甘えられる存在である証です。子どもの心の拠りどころになっていると、自信を持って育児に励みましょう。

と、善悪の判断がつかない子どもになってしまいます。

子育ての良し悪しは後でわかる

父と子の仲が良いと、強い絆の基盤ができて、成長したときに素直に話を聞いてくれるようになるでしょう。幼少期のうちはスキンシップを大切に、親子関係をしっかりと築くことに注力してください。父の威厳は後からついてきますよ。

安心して話せることは良いこと

昭和世代の厳格な父親を思い出してみてください。かつては「親父の言うことは絶対」という環境こそ理想とされた時代もありました。「サザエさん」でも波平はちょっとしたことでカツオを怒鳴っていますよね。安易に相談ができる関係とは言えません。それに比べると、子どもが安心してパパと話せる現代の子育てには、メリットも多いはず。

ときにはビシッと注意

ただしやってはいけないことや危険なことには、ビシッと注意することは忘れないように。子どもが聞く耳をもたなかったとしても、叱るのではなく、根気強く話して聞かせてください。子どもが話を聞かないのと、放置するのは別なのです。

ときにはおじいちゃん、おばあちゃんの手助けも借りて、今と昔の子育ての違いを話し合ってみるのもいいかもしれませんね。

パパの言うことを聞かないから、と初めから注意することを諦めてしまう



整理整頓の達人

洗面所まわりをおしゃれに収納する方法

洗面所には家族それぞれが使うものがズラッと収納されています。洗濯機やお風呂場が近く、長居する場所ではないので、なかなか整理整頓が進まないという悩みを持つ方も多くいるようです。

そこでまず洗面台用、洗濯機用、お風呂場用に分け、収納物を決定してみましょう。

洗面台まわりの収納

洗面台の鏡裏や鏡横の棚や引き出しは、使用者と用途に合わせて整理します。メイク道具やひげそり用のアイテム、ドライヤー、コンタクトレンズなど、用途別にまとめて保管しましょう。細かなものは小さなボックスに入れておくことなくさずに済みます。

洗面台下の観音開きの収納には、

ラックや突っ張り棒でデッドスペースを活用し、お風呂場に必要の洗剤などの掃除道具やシャンプー・ボディソープなどのストックを分けてボックスに保管します。その上部にはスポンジやコットンなど軽くて頻繁に使わないものを置いておきましょう。

タオルの収納

タオルの収納は、棚があれば中段に置きます。棚がない場合は、壁取り付け式のタオルホルダーやラック、かごを使うと良いでしょう。マグネット式のタオルホルダーは、洗濯機の横に付けて収納できます。ラックやかごは、突っ張り棒を2本使って棚を作り、その上に置くと便利です。

洗面所にある物の色味を統一すると全体の一貫性が生まれます。タオルは丸めて端が見えるように保管す



ると、ホテル風のおしゃれな雰囲気になります。

洗濯機まわり

洗濯機の周辺には、洗濯洗剤やハンガー、洗濯バサミなどの洗濯用品を置いておきます。

棚がないときは、隙間ラックやランドリーラックを使用して収納スペースを作りましょう。

結構簡単に片付くのでぜひチャレンジしてみてください。

体験談・あなたならどうする？

有名 DJ とのご縁に感激

今回は 37 歳・

薬局勤務 H さんの体験談です

車を飛ばして音楽イベントに参加

私は昔から音楽イベントが好きで、気になるアーティストや DJ を見に、よくクラブに足を運びます。先日も海外の有名 DJ が来るということで友人と参戦してきました。夜中のイベントなので、私が車を2時間ほど運転して向かいました。

会場は始まる前から盛り上がり方もひと味違っていました。強そうなセキュリティの男性に入場スタンプを押してもらい、いざ入店。ネオンの装飾がキラつき、爆音が心地よく心臓に響きます。思い思いにお酒や音楽を楽しむ人で溢れていて、私たちの気分も盛り上がってきました。

圧巻のパフォーマンス

有名 DJ の出番まではまだ時間があつたので、別のフロアでお酒を片手に過ごしていましたが、やがて、私好みの音楽が聞こえてきました！すぐに降りて一番前を陣取り、友人たちとただただ楽しみました。

初めて生で見る有名 DJ のパフォーマンスはまさに圧巻でした。音の切り替わりに声を出したり、音に合わせて体を揺らしたり、幸福な時間を過ごしました。人が溢れかえる中で、彼の世界観にどっぷり浸かって満足し、そろそろ帰ろうかと思ったところで元いたフロアに戻ると、そこに先ほどの DJ がくつろいでいたのでびっくりしました。

フランクな人柄に感動

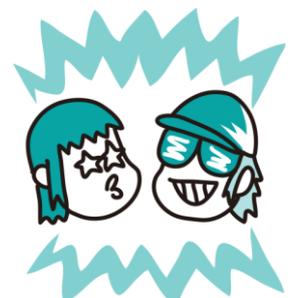
「一番前で楽しそうに踊ってくれていたよね」とドリンクをご馳走してくれ、SNS のアカウントも教えてもらい、音楽活動やアーティストの裏話なども聞

かせてもらいました。

彼は某有名イベントに出演し、ヨーロッパでも活動する、フォロワー1万5000人の人気DJ。でも、偉そうな雰囲気などかけらもなく、穏やかで優しい人でした。

ただ純粋にその場を楽しむことで出会えたご縁に感激した私たち。下手な損得勘定では得られなかった出会いだったと思います。

片道2時間、夜中に車を飛ばした自分に感謝した夜でした。



頭皮マッサージで頭のコリを解消しよう

肩や首に比べて頭皮のコリは自覚症状が少なく、知らないうちにガチガチになっていることがあります。美容室や整骨院で指摘されてわかったという方もいるのではないのでしょうか。頭皮のコリは顔のたるみや頭痛の原因になります。しっかりほぐして頭をスッキリさせ、顔のリフトアップも目指しましょう。

画面の見過ぎや乾燥にも注意

頭皮のコリは、目を酷使したときや同じ姿勢でデスクワークを続けることなどが原因で起こります。仕事でパソコン、プライベートで SNS というように画面を見続ける時間が多い今、気がつかないうちに頭皮が凝り固まって

いる人が多いのです。また疲れやストレスによる血行不良、歯の食いしばりによる筋肉の緊張でも頭皮のコリは起こります。

紫外線ダメージとクーラーの効きすぎは頭皮の乾燥につながります。ハリ、弾力を失う原因となるため日焼け対策はしっかりと行ってください。フケと抜け毛を防ぐために、うるおい補給も忘れずに。

頭皮のほぐし方

頭は肩や首と異なり、自分で動かすことが難しい部位なので、手でマッサージしてほぐしてあげましょう。まずはコリ度合いチェックのため、指の腹

で頭全体を少しずつ押してみます。同じ強さで押していても部分的に痛いところがあれば、そこがコリのサイン。痛気持ちいいくらいの程よい強さで指圧するといいですよ。

頭皮専用のブラシやシャワーヘッドの水圧を利用すると、簡単にマッサージ効果が得られるのでおすすめです。

頭皮マッサージはコリの解消だけでなく、美容や美髪のためにも効果的です。血行が良くなると頭痛が軽減し顔色も良くなりますよ。同時に紫外線対策をしっかりとおこない、健康的な頭皮を手に入れましょう。

続けられるダイエットのコツ

夏は痩せやすいのか、太りやすいのか問題

露出が増える季節が来ました。「あと5kg 落としたい！」と焦る方のために、効率良く痩せる方法をご紹介します。

夏は痩せやすい？ 太りやすい？

「夏は痩せやすい」とも「太りやすい」とも言われますが、実はどちらも間違っていないんです。

夏は汗をたくさんかくので、体内の余分な水分を排出しむくみが解消されやすくなったり、食欲が低下したりすることから、「痩せやすい」と言われます。

一方で、気温が上がると体が熱を作る必要がなくなり基礎代謝が減少します。さらに冷たい飲み物を飲んだり、アイスを食べたりすると内臓を冷やして代謝を低下させてしまうので、「夏は太りやすい」と言われるのです。

代謝アップ、血行改善

夏は冬より基礎代謝が低下しやすいのは確かなので、代謝の低下を防ぐ工夫を取り入れましょう。

冷たいもので内臓が冷え、脂肪が付きやすくなるので、温かいお風呂にしっかり浸かったり、温かいスープを飲んだりして体を冷やさないように。体を温めると代謝がアップするので脂肪燃焼しやすくなります。

お風呂上りのリンパマッサージもおすすめ。血行を良くし、むくみ太りも解消、基礎代謝もアップします。

筋トレと有酸素運動も

筋トレも有効です。筋肉量が増えれば、基礎代謝が上がり脂肪を効率よく燃焼してくれます。中でも大胸筋や広背筋などの大きな筋肉をバランス良く鍛えることで、基礎代謝をアップ

させられます。

ウォーキングなどの有酸素運動も行うことで、肺活量が上がり体内の細胞が活性化し、基礎代謝のアップに繋がるので痩せやすい体へ導いてくれます。

ただし普段あまり運動をしていない方は、いきなりハードなトレーニングは禁物。体調不良を引き起こす可能性もあるので、無理のない範囲で徐々に体を慣らしていきましょう。早く痩せたいからといってオーバーワークは NG です。



誰にでもチャンスがあるはず

～運転者 未来を変える過去からの使者(喜多川泰 著)～

自己を啓発してくれる小説

「なんで自分ばかり……」とイライラしてたり、ふさぎこんだりすることは誰にもあります。でもその原因が自分であって、今すぐ変えられるとしたら、どうしますか？

本書の著者、喜多川泰さんは 2005 年に『賢者の書』でデビューした作家。次々とベストセラーを書いて幅広い年代から親しまれています。「喜多川ワールド」と言われる独特の世界観は、日本のみならず海外からも注目されており、韓国・中国・ベトナムなどでも翻訳出版されています。執筆活動以外に、全国で講演会やセミナーを開催し、出会った人の人生を変えています。

崖っぶちの保険営業マン

保険営業をしている修一はとんでもないマイナス思考の持ち主で、思うよ

うに契約獲得が進みません。ある日、やっとの思いで取りつけた契約が大量解約となって窮地に陥ってしまいました。「なんで俺ばかりこんな目に遭うんだよ」と本音をこぼしたときに、一台の不思議なタクシーと出会います。修一は「運」の本質、上機嫌でいることの大切さに気づかされ、思考や生き方が変わっていきます。

転機を生かすも殺すも自分次第

タクシーの運転手が発する言葉にはすべてに意味があって、気づきがあります。

目の前のことを損得だけで判断したり、どうせ頑張っても報われないと決めつけていたりしている修一は、子どもの頃に信じていたことがことごとく裏切られてしまうと思い込んでいますが、ただ純粹に目の前のことに興味を持つようしたり、「上機嫌」で過ごせば、転



『運転者 未来を変える過去からの使者』
喜多川泰 著
(ディスカバー・トゥエンティワン出版)
定価:1,870 円

換期を引き寄せられるのだ、と本書は教えてくれます。

タクシーが現れるのは、あくまでも転機が訪れそうな予感があるときで、運気が上がるとは限りません。誰にでも平等にあるその瞬間を、生かすも殺すも自分次第だと、タクシー運転手はあの手この手でお話してくれます。その転機に気づき、本当に転ずることができるかできないかは、修一次第なのです。

忘れてしまっていたことをじっくり思い出せる、そんな世界観を与えてくれる一冊です。きっと何度でも読み返したくなるでしょう。

とは距離を置きましょう」ではなく、「自分を良く見せようと必死になるより、最低限の努力はしつつ、ありのままが本当は一番の武器なのだ」ということ。

実際、メレディスの人間らしい一面を見たときに、家族との距離はぐんと縮まります。そして、仮面を被ったままでは気づけなかった“安心感”や“安らぎ”を、メレディスとエヴェレットは見つけていきます。

豪華俳優陣が送る、ちょっと笑えて、苦さもあって、でも最後には温かさに包まれる作品です。愛の肖像＝幸せのポートレートとは何か、誰もが考えさせられるものがあると思います。そして家族というものについても……。

幸せのポートレート
The Family Stone
2005 年 アメリカ
監督:トーマス・ベズーチャ
出演:サラ・ジェシカ・パーカー/ダーモット・マローニー/レイチェル・マクアダムス

もう一度見たい名画たち

弱みが一瞬にして強みに変わるとき

～幸せのポートレート(2005・アメリカ)～

キャリアのためにはマナーやスキルはもちろん、生真面目さや抜かりのない立ち振る舞いも欠かせない——ニューヨークではそのあり方が正解でも、そうではない時もあります。それは、「家族」という輪に入っていく時です。

自分らしい理想の幸せへ 踏み出す女性の物語

ニューヨークで成功しているメレディス(サラ・ジェシカ・パーカー)は、有能だがどこかお堅い印象のキャリアウーマン。クリスマス休暇に、恋人エヴェレット(ダーモット・マローニー)の実家を初めて訪れることになりましたが、元々彼女に対して悪い印象を持っていたエヴェレットの家族になかなか溶け込めません。そんなメレディスを気にかけてのはエヴェレットの弟ベンでした……。

人と人が相手を受け入れる心を持ち合うこと

大人の女性が彼氏の実家のクリスマスにお邪魔するという、それだけでなくハードルの高いイベントにおいて、彼の家族が自分を好いていないと肌で感じてしまう状況は、とてもハードですよ。

メレディスとは対照的な雰囲気のエヴェレットの家族は自由で、気ままに、何でも包み隠さず話す関係。神経質なメレディスの目には眩しくもあり、窮屈に見えてしまいます。中でも、他人をなかなか受け入れず、少々ヒステリックなエヴェレットの妹エイミー(レイチェル・マクアダムス)はメレディスに辛辣です。

不完全でも、ありのまま

映画が伝えることは、「合わない人

