

2025

1

家づくり ワンダフル!

今月の豆知識

家族の幸せを願うおせち料理は漢字で書くと「お節」。正月が最も重要な節句であることから、正月の神様・年神様に供える正月料理を「おせち料理」と呼ぶようになりました。



お正月飾りの意味と片付け方

ご存じですか

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！ご家族皆さんで楽しいお正月を過ごされたことと思います。

日本には古くから門松やしめ縄といった正月飾りを玄関に飾り、新年を迎える風習があります。最近では家の外の正月飾りを見かけることも少なくなりましたが、室内に小さな鏡餅を飾るご家庭もあるようです。

何気なく飾っている正月飾りですが、意外と意味をご存じない方も多いようですので、ちょっと紹介しましょう。

・門松：門松にあしらわれている松・竹・梅には意味があります。松は神様を「祀る（まつ）」につながる幸せを呼び込む木、竹はわずか2～3日で人の背丈ほどに伸びることから生命力の象徴、梅は赤と白でめでたく一年の始まりにふさわしい花とされています。

・しめ縄：しめ縄は稲を編んで作ることから農耕の象徴とされています。食べることに困らないという意味があり、汚れのない清浄な心を表すウラジロや家が末永く続くことを願うゆずり葉などで飾り付けた縁起の良い正月飾りです。

・鏡餅：餅は人の身体を表し、それを清らかな心を映す丸い鏡の形にしています。また丸い形は太陽と月のように光と影を表し、円満に歳を重ねるという意味が込められています。

正月が過ぎたら 普通ゴミに出していいの？

次に、お正月を過ぎた後のことについて。縁起物の正月飾りはどのように処分するのがいいか、迷う方もいらっしゃるようですので、片付けについて紹介します。

結論としては、家族とその住まいである家に感謝しつつ、新聞紙などで包んで、丁寧に処分すれば問題ありません。

飾りを外す時期は一般的に小正月（1月15日）とされています。この小正月の日には、お焚き上げをしている神社やお寺もあると思います。もしお焚き上げをしている所が近くにあれば、持っていっ

て処分してもらうといいでしょう。

正月は大切な家族の行事

正月に限らず、家族で楽しめる行事を作ることは大切です。温かい家庭を築くにあたって意味があることです。

遠方の学校に下宿しているお子さんや単身赴任のお父さんが帰ってくる時期でもあります。また、故郷のじいじやばあばが我が子の温かい家庭を見に足を運んでくれるかもしれません。

住まいで飾り付けをするような行事は、正月、桃の節句、端午の節句、七夕まつり、クリスマスくらいでしょう。中でも、一年の始まりである正月は家族全員で楽しむ大きなきっかけになるでしょう。

一家団欒できるのも正月ならではですから、正月飾りの意味を語らってみてはいかがでしょうか。



ちょっと得する エコな節約術

冬の暖房節約術

あたたかい空気が逃げない環境作りを

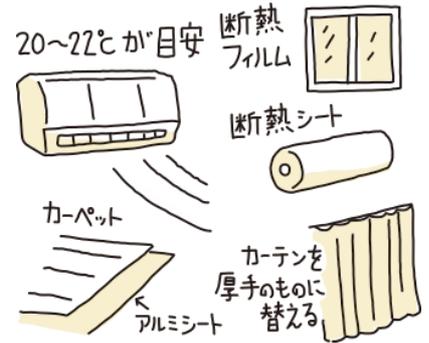
いくらエアコンやストーブをつけていても、あたためられた空気が外に逃げてしまえば、せっかくの暖房が無駄になってしまいます。暖房効率を高めるには、外からの冷たい空気をできるだけシャットアウトすることが大切。まずはカーテンを厚手のものに替えたり、雨戸を閉めておくだけでも体感温度が違ってきます。さらに最近は断熱シートや断熱フィルムなども手軽に手に入るので、活用してみるのも一つの手です。ホットカーペットを使用しているお家は熱が床から逃げないように、カーペットの下に断熱性のあるアルミシートを敷いておきましょう。

う。設定温度を一段低くしてもあたたかさが感じられます。

設定温度の見直し&外出 15 分前の電源オフを実践

暖房費の節約で一番大切なのは設定温度の見直し。冬は 20~22℃を目安に設定するようにしましょう。エアコンの場合は温度を 1℃下げただけでも、電気代を約 10%削減することができます。使用時間の短縮も暖房費の節約に効果的です。おすすめは外出の 15 分前に暖房の電源をオフにすること。よほどの寒冷地でなければ、お部屋がすぐに冷えてしまうことはありません。寒さを感じずに、電気代をカットすることができますよ。設定温度 20℃で暖房の

使用時間を 1 日 15 分短縮すると、エアコンで年間約 900 円、ガスファンヒーターで年間約 2,240 円の節約が実現できます。



季節のワンポイントガーデニング

1年の始まりは土台作りから！

年の始まりは何かと慌ただしく忙しいもの。それに厳しい寒さがプラスされると、ついガーデニングは後回しになりがちです。でも、そんな 1 月にこそやっておきたいことがあります。

今年1年のガーデンプランを立てる

まずは温かい家の中でもできることとして、今年はどのような庭にするか、いつ頃、どんな草花を植えるかといったプランを立てましょう。何も考えずに衝動的に花を植えてしまうと、次に咲かせたい花を植える場所がなくなってしまうたり、タイミングがずれてしまったりします。花のない時期ができてしまい、寂しい思いをしないように、綿密にプラ

ンを立て、花と緑が絶えないガーデンを目指しましょう。

ガーデニングプランは、庭にどのくらいの時間をかけるか、それだけの庭仕事をできる体力が自分にあるか、といった点も考慮する必要があります。

家族みんなで土づくり

次は外に出て、土づくりをしましょう。この寒い時季に土を耕すと、土の中の害虫や病原菌を駆除できます。深く掘った土をひっくり返すように耕して小山を築いておくと、寒い風にさらされて土がサラサラになります。土づくりはかなりの体力を使いますので、家族で助け合って絆を深めましょう。

1 年の始まりとしてガーデンの土台をしっかりと築き、元気な花でいっぱいガーデンを目指してください。

1年の始まり!!



人生を豊かにすることは



「昨日はヒストリー、明日はミステリー、今日はギフト。
だから今この瞬間をプレゼント(present)と呼ぶ。」

——くまのプーさん

マイペースなのんびりや

黄色い体に赤い服、いつもハチミツのツボを抱えて愛くるしい、くまのプーさん。老若男女問わず愛され続けています。ディズニーアニメで描かれるマイペースな様子を見ると、プーさんの周りだけ流れている時間が違うように穏やかです。

意外と哲学的なプーさん

プーさんは読み書きができず、頭も決してよくはありません。それでもポエムが好きで、作中にはたくさんのハートフルなメッセージがあります。上にあげた言葉の元は、アメリカの歴史家アリス・モース・アー

ルという人の言葉だとか。大切なハチミツを 11 時にちょっとひとくち味わうのが至福だというプーさんも、この言葉の意味を本能的に知っているのかもしれませんが。

大切なのは今という瞬間

「どうしてあんなこと言ってしまったのか」「明日のプレゼンは成功するだろうか」……。生きていると、どうしても過去や未来に引きずられ、後悔や不安、心配に心がすり減って、肝心の「今」がおろそかになりがちです。どんなに願っても過去に戻ることはできないし、未来にスキップすることもできないのは、

プーさんがいうように、今この瞬間が最高のギフトだから、神様からのプレゼントだからですよね。今自分の目の前に起こることに全力を注いで初めて、過去を消化し、未来を創造できるのです。

日々の仕事や勉強、家事に追われて、忘れてしまっていることを、プーさんは優しく教えてくれます。たかがぬいぐるみの言うことと侮らずに、お子さんやお孫さんと一緒に、プーさんの世界に出かけてみてください。あなたの欲しい言葉が見つかるかもしれませんよ。



暮らしの知恵袋

傷む前に正しく保存。 冬に役立つお餅のアレンジレシピ

お正月に飾った鏡餅は、鏡開きをしたなら、無病息災を願って家族みんなで食べますが、余ってしまうこともあります。そこで今回はお餅の保存方法や美味しく楽しむアレンジレシピを紹介します。

冷凍と解凍のコツ

お餅は常温保存するとカビが生えて固くなるので、すぐに冷凍保存するのがおすすめ。切り分けたお餅をできるだけ空気が入らないようにラップで包み、フリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。ラップで包めばお餅が乾燥しにくくなり、解凍してもおいしく食べられます。ラップは庫内の匂いがお餅に移るのも防いでくれる効果もあります。

冷凍したお餅は自然解凍するのがおすすめ。半解凍のままお餅を焼くと中まで火が通りにくいので焦げてしまいます。早めに冷凍庫から出しておき、時間をかけて自然解凍させればおいしく焼き上がります。早く食べたいときは、ラップのまま電子レンジで温めてから焼くのがベターです。

やめられないとまらない！ 揚げ餅最高

食べきれなかったお餅は、サイコロ状に切って揚げ餅にしましょう。多めの油を敷いたフライパンでじっくりと揚げ、塩を振ればできあがり。おいしくて手が止まらなくなるお菓子になります。砂糖醤油につけ

て食べるのも Good。年配の方から小さなお子さんまで大喜びしてくれますよ。

お餅は日本のお正月ならではの定番。上手に保存・調理して、家族みんなでおいしくいただきましょう。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

外断熱と内断熱、 どちらが良いのか？

「暖かい家」が 理想とされますが……

建てる地域によって異なりますが、お施主様のご要望の中で最も多いのが「暑すぎず寒すぎず」ということです。特に冷気の侵入は暖房の効き具合、そして暖房光熱費にも影響しますから、暖かい家づくりは大切です。

そこで用いられるのが断熱工法です。断熱工法は外気を遮断して室内に入れないというものです。断熱工法は外気を遮断するために有効ですが、実は外断熱と内断熱の2種類があります。

2種類の違いは、断熱材を建物のどの部分に入れるかという違いです。外断熱は断熱材を壁の外側に張る工法で、柱の外側に断熱材が入っています。対して内断熱とは断熱材を柱間に充填する工法です。

しかし問題は、肝心の断熱性能はどちらが高いのかということがわかりにくいことです。

外断熱を採用している工務店は「外断熱のほうが高い効果がある」と勧めますし、内断熱を採用している工務店は「内断熱のほうが良い」と説明するでしょう。近年はテレビコマーシャルなどで知識を得たお施主様から「外断熱は内断熱より効果がありますよね？」と質問されることもあります。

そこで、実際に外断熱と内断熱とどのような違いがあるのか家づくりのプロの視点から解説しましょう。

気密性が高い外断熱

外断熱は柱の外側から建物全体を断熱材で包み込んでいるので、非常に高い気密性があり、冷暖房の使用を抑えることを目的に採用される工法といえます。また、気密性が高いので結露の発生も抑制でき、カビやサビによる住宅の劣化を抑える効果があります。

利点の多い外断熱ですが、やはりデメリットもあります。それは外壁が厚くなることです。そのため、敷地面積や間取りに多少余裕がなければなりません。またデザインが複雑な間取りには不向きです。

また、これはデメリットではありませんが、外断熱工法は高断熱・高气密のため、工事の際には同時に換気計画を立てる必要があります。

コストを抑えられる内断熱

一方、内断熱は外壁に影響がないので、あらゆる住宅に対応できます。昔から使われてきた工法で、柱の間に断熱材を充填するので、デザイン性を損なわずに断熱できます。

ただし内断熱は部分的な断熱効果となるため、外断熱よりも気密性は低くなり、結露が起きやすい

デメリットもあります。しかし、部分的に施工できるので、必要な部屋のみ断熱でき、その分コストを抑えられます。

ズバリ、どちらが 断熱性能が高いのか？

これらの違いを踏まえた上で、どちらの断熱効果が高いのか？という問い、それは「熱抵抗値に表れています」という答えになります。

外断熱であれ内断熱であれ、実際の断熱性能は材質と厚みで決まります。熱抵抗値とは、これを数値化したものです。数値が大きいほど断熱性が高いことを表すので、どちらが高い断熱効果を発揮するのかは、一概には言えないのです。

というわけで、注文住宅を建てる時は断熱工法や材料の厚みを聞くだけでなく、熱抵抗値を質問してみてください。





エアコン室外設備は定期的に点検・補修しよう

エアコンが水漏れしても、あわてないで

エアコンから水が漏れてきて困った経験はありませんか？冷房や暖房を使っていると室内機の結露で水が発生し、ドレンホースを通過して室外へ排出されます。このドレンホースが詰まると室内機の水がうまく外へ排出されず、室内機から水漏れを起こしてしまうのです。掃除機で簡単に解消できますので、あわてずに。あらかじめ下のような方法で季節ごとにお手入れしておくといでしょう。

(エアコンやポンプの仕様によって点検・補修の方法は異なります。事前に取扱説明書をご確認ください)

雨水の浸入で雨漏りすることも

エアコンをまったく使用していないのに水漏れしてきたら、雨水の浸入を疑ってもいいでしょう。室内機と室外機をつなぐ配管とドレンホースは、ひとまとめにされ、断熱テープで巻かれています。この断熱テープが劣化して、剥がれた部分から雨水が配管に沿って部屋に浸入することがあります。そんなときは市販の断熱テープで巻き直せば、雨水の浸入を防ぐことができます。

エアコンの掃除というと室内機に目がいきがちですが、室外設備も定期的に点検しておくことが大切です。

エアコンのドレンホース お手入れ方法

①まず掃除機が余分な水を吸い込まないように、タオルで室外にあるドレンホースの排出口を覆い、ゴムなどで留めておきます。

②あとは掃除機で吸って、タオルに溜まったゴミを捨てるだけで完了です。ホームセンターに行くと、専用の吸引クリーナーが売られています。

ペット110番

ワンちゃんに服を着せるのは過保護？

人間も寒いけどワンちゃんも寒い？

寒さが厳しくなってくると、毎日のお散歩もちょっと辛くなりますね。最近では、服を着てお散歩しているワンちゃんをよく見かけるようになりました。

でも、ワンちゃんの服選びは意外と難しいものです。そもそもワンちゃんに服は必要なの？と思う人もいるかもしれませんね。

とくに服が必要な犬種は

本来、ワンちゃんは人間のように服を着なくても大丈夫な生き物ですが、人間と暮らす現代のワンちゃんには服が必要な犬種もいます。例えばチワワは温暖なメキシコが原産。服を着ないと日本の冬はちょっと寒いようです。毛足の短いミニチュアピンシャーも寒さに弱く、服を着せてあげるのがベターです。幼犬やシ

ニア犬は全体に体温調節が苦手なので、服があれば安心できるでしょう。

ワンちゃんの服の選び方

ワンちゃんの服を買うときには、忘れずにあらかじめ胴回りと首回り、着丈の長さを測ってペットショップに行きましょう。

お店には S や M などではなく、「MD-M」といった表記の服もあって混乱するかもしれません。これはミニチュア (M) ダックス (D) 用の M サイズのこと。胴の長い犬種なので、それに合わせて着丈の長い服が必要なのです。

服があれば散歩も安心

服を着ていると、少々雨が降っても被毛全体がぐっしょりと濡れてしまうことはないので、安心してお散

歩が楽しめます。雪が降る地方では、毛に雪が絡まってしまうのを防ぐ効果も期待できるでしょう。

寒くなる1月の時期に欠かせないワンちゃんの服は、オシャレだけではなく機能性も考えられています。素敵な服を選んで、風が冷たいこの季節のお散歩を楽しみましょう。





免疫力を高める!

お家でローストビーフ

POINT

『牛肉×ローズマリー』で頭痛改善と疲労回復の効果☆
『牛肉×にんにく』で疲労回復と体力増強の効果☆

【材料】

- ・牛ももブロック肉…600g
- ・塩…小さじ1
- ・ブラックペッパー…小さじ1
- ・にんにく…少々
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・ローズマリー…1～2本
- ・A [玉ねぎ…1/2個、
にんにく… 小さじ1
酒…大さじ3
さとう…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
はちみつ…大さじ1/2]

1 事前に牛肉は常温に戻しておく。
(肉600gなら冷蔵庫から出して1時間ほど)



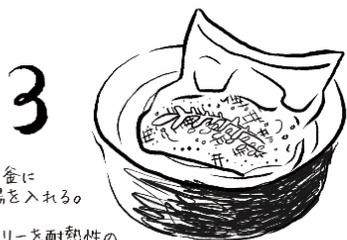
キッチンペーパーで表面の水分をふいてから、
全体ににんにくの切り口をこすりつけ、
塩をすり込み、ブラックペッパーをまぶして
約10分置く。

その間に④の玉ねぎと
にんにくをすりおろす。



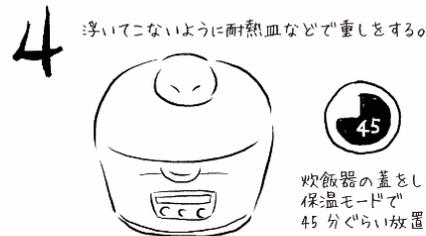
2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、
牛肉の表面全体に焼き目をつける。

中火で
1面につき1分くらい



3 炊飯器の内釜に
70度のお湯を入れる。

②とローズマリーを耐熱性の
密閉袋に入れ、お湯の中で軽く押し、
密封状態にしてチャックを閉める。



4 浮いてこないように耐熱皿などで重しをする。

45

炊飯器の蓋をして
保温モードで
45分ぐらい放置。

※調理コース非搭載の炊飯器は使用しないでください。
また、あらかじめ取扱説明書をご確認ください。



5 炊飯器から袋ごと取り出し、
30分置いて肉汁を休ませる。

加熱後すぐ切ると
肉汁が逃げて
しまうのでNG

フライパンに残った肉汁に、
④の酒とさとう、しょうゆ、はちみつを入れて加熱し、
沸騰したら①ですりおろした玉ねぎとにんにくを入れ、
焦げないように混ぜながら加熱し、
再度沸騰したらソースの完成。

食べやすい大きさに切り、
ソースをかけてめしあがれ!
厚さ4～5cmが
オススメ!



ご存じですか、お台所のひと工夫

毎朝食べたくなる味噌汁を作りましょう



食卓には味噌汁が欠かせないというご家庭も多いと思います。ひと昔前は「毎朝、俺の味噌汁を作ってくれ」なんてプロポーズも流行しました。味噌汁がないと朝しゃっきりと目が覚めないと言う人もいますが、毎日飲んでいるとさすがにマンネリになってしまうこともあるのではないのでしょうか。そこで今回は、作り方は同じでもバリエーション豊かに楽しめる味噌汁を紹介しましょう。

まずは具材のバリエーション

味噌汁の具材は定番の豆腐やネギに加えて、その時期の旬を入れると栄養価がアップします。魚介類からはおいしい出汁が取れますので、夕

飯に残りがちな切り身を具材として使ってみるのもいいでしょう。サバ缶でもOKです。沸騰した鍋にそのまま入れて味噌を溶くだけで簡単に作れるので、一度お試しください。高野豆腐や切干し大根などの乾物は長期保存に向いているので、ストックしておけば冷蔵庫が空っぽのときでもすぐに作れます。

いろいろな味噌を試してみる

味噌は基本的に米、麦、豆の3種類がありますが、原材料はどれも大豆。麴の種類が違います。味噌は地方によって作られるもの、好まれるものがさまざまに異なります。八丁味噌が代表的な豆味噌は中部地方に

多く、麦味噌は九州や四国地方が主で、香ばしさとあっさりとした味わいが特徴です。米味噌は東北から関東、関西まで全国で幅広く使われ、お米本来の甘みがあります。お住まいの地域で愛用している味噌と使い分けると、また違った味わいになります。ぜひ試してみてくださいね。

具材と味噌の組み合わせをあれこれ変えるだけで、レパートリーは無限に近いほど豊かになります。いつもと違う味噌汁で変化を楽しみつつ、心も体もほっと一息。お正月で疲れた胃を休めてみてはいかがでしょうか。

めざせ！ お買い物の達人

家計簿はキレイにつける必要なし、続けてナンボです！

突然ですが、あなたは家計簿をつけていますか？ いちいちつけるのが面倒で、だんだん記入しなくなってしまった……という方も多いのではないのでしょうか。でも、家計を把握するには、やはり家計簿が必要です。今は昔ながらの手書き以外にも、さまざまな家計簿がありますから、ご自分に合った方法を探してみてください。

便利なアプリ派？ こだわりの手書き派？

スマホを使いこなしているという自信がある人は、家計簿アプリをインストールしましょう。今は便利なレシート読み込み機能などもあり、ソファに寝転がっていても、ベッドの中でも簡単に記入、確認ができます。

ただし家計簿アプリは、起動してあれこれ検索したりするのがまどろっこしいと感じる人もいるかもしれませんね。昔ながらの手書き家計簿も、さっと広げてさっと書け、自由にカスタマイズできるという点では

優れています。まんざら捨てたものではありません。

電子マネーやクレジットカードは複数のを気分で使い分けず、なるべくツールを統一すること。ポイントが倍になるなどお得な時期に狙いを定めたら、その時期は別のツールを使わないようにしましょう。これだけで管理の手間が大分違います。

苦手な人のための裏技

どうしても家計簿をつけるのが苦手だという人は、現金を封筒に分けて保管しておく方法もあります。週ごとにざっくりと食費、雑費、レジャー費と封筒に分けるだけ。とにかく自分が把握できればそれでOKなので、きっちり区別できていなくても大丈夫。

家計簿の目的は丁寧に書くことではありません。つけている本人が家庭の収支の流れを把握することが大事です。収支の流れを把握すれば、

無駄な出費にも気づくことができます。

だから家計簿に書く内容はなるべく短くするのがコツです。しょっちゅう記入しなければならないと、はじめは張りきって律儀につけていても、だんだん面倒くさくなります。項目を細かく分類しない、毎月決まった固定費は記入しない、といった「手抜き技」を身につけましょう。

家計簿はうまく習慣づけできれば心強い味方になってくれますが、慣れないうちは面倒だったり、記入し忘れもあるかもしれません。なるべく楽なつけ方を工夫して、思い出したらすぐに記入する癖をつけましょう。ぜひ、長続きする家計簿を見つけてください。





子どもに動画を見せるのは大丈夫？

<相談>

子どもに動画を見せると長時間見続けてしまいます。大人しいので助かりますし、ダンスを見て振り付けも覚えたり、悪いことばかりではないように思うのですが、際限なく見せても大丈夫でしょうか？

(4歳と8歳のママ・39歳)

ライアイなど目にも大きく関わってきます。

使い方に気をつけていれば、動画のメリットはあります。公共の場で大人しくしてほしいときや、手の離せない家事をするほんの数分でも、動画は大活躍するでしょう。クイズ、音楽など勉強になるコンテンツも豊富なので家族で楽しめます。

しょうから、親子でよく話し合い、決まりを作ってみてくださいね。

動画の内容は親がチェックしてあげてください。子どもにふさわしくない危険なものもあります。視聴内容がいつでも把握できるように近くで見て、音声聞こえるようにしておきましょう。

いろいろな指摘はありますが

動画を見せることに抵抗を感じる人は多いようです。長時間見続けると依存性が高くなりますから、判断能力の低い子どもは大人が管理してあげる必要があります。研究段階ではありますが、脳や成長への影響も危惧されています。さらに近視やド

大事なのはルール

まずはルールを作りましょう。見るのは一日何分までと決めます。さらに具体的に「ご飯が終わったら」「30分毎に目を休める」というように条件をつけておくと親子関係もスムーズです。いきなり厳しいルールを作ってもお子さんは納得しないで

小学校ではICT教育が導入され、タブレットなどの電子機器を使う機会が増えています。動画を見ていないときは、できるだけ自然と触れ合う体験をさせてあげてください。動画で知ったことを実体験で生かせるといいですね。

新米パパのための育児アドバイス

子育て中の妻への向き合い方

夫婦間で子育ての温度差を感じてしまうことはありませんか？ お互いに協力し、良好な関係を保つには、どのように歩み寄るべきでしょうか。

正解を出すのは二の次。

思いを共有しよう

親にとっては、子どもの成長はどんな些細なことでも嬉しいものですが、リアクションによっては、「関心がないの？」と思われてしまうことがあります。受け答えは相手に伝わるようにわかりやすくするように心がけましょう。喜びも不安も同じ温度で分かち合えたら、ママも安心して育児ができますよ。

愚痴を聞いたらずぐにアドバイスしてしまうパパは多いようです。男性はどちらかといえば、共感するよりも理論的に物事を解決しようとする傾向にあるもの。一方、女性は聞いてもらうだけでスッキリできま

す。ママの胸の内がスッキリするまで、目を見て「うんうん」と聞いてあげることが夫婦円満の秘訣です。あえて答えを出そうとせず、男女の考え方の違いと割り切ることも必要でしょう。

コミュニケーションが重要

ママがなぜか不機嫌でイライラしている理由が不明なときは、「察してほしい」と思っているのかもしれませんが。女性はお腹に赤ちゃんがいるときから子育てがスタートしており、体型や体調の変化とともに身をもって体験しています。男性は引けを取るというわけではありませんが、わからないことが多いので、具体的に指示されないと行動できないものです。

ママは思いをわかりやすく口にすべきだし、パパは聞く耳を持つことが大切。その都度伝えないと、本当の気持ちはわからないものなのです。

で、パパとママのコミュニケーションを大切にしてくださいね。

行き詰まりそうになったら、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に子どもの成長を楽しむ機会を作ってみてはいかがでしょうか。

「あれどこいった？」で大騒ぎ

小学生のお子さんがいると、学用品類の忘れ物で悩まされることが多いと思います。低学年などの場合、翌日の授業の準備を自分でできないことも多く、ついつい忘れ物が多くなってしまいがちです。どうすればいいでしょうか。

まず、忘れ物が多い子どもの家庭では、机の上や収納場所にいつも学用品がごちゃごちゃしていることが多いようです。出がけになって、子どもたちは探し物をしなければならぬという状態にあるのです。

そこで、お子さん自身が楽しんで準備ができ、かつ忘れ物をなくせるような収納術を紹介しましょう。とても簡単にできますので、一度試してみてくださいはいかがでしょうか。

「置く」だけ収納でハードルを下げる

シンプルな収納の極意は、まず、できるだけハードルを低くすることです。

ランドセルは、学校から帰ってきたら、そのままポンと置きっぱなしにできる場所を作りましょう。ランドセル専用のラックなら、さっと置けます。もしなければ、カラーボックスなどの棚でもかまいません。とにかく、ただ「置く」という簡単な収納ができるようにしておくことが重要です。それによって片付けのハードルがグンと下がります。

教科ごとに色を決める

カラーボックスにランドセルを置くことにしたら、その下の段には教

おくだけ。



科書やノートを教科ごとに仕切って立てていきます。このとき、丸型や四角のカラーシールを使って教科ごとに色分けするのがおすすめです。例えば算数を「青」にすると決めたら、教科書、ノート、ドリルなど、そのすべての背表紙に青色のカラーシールを貼っていきます。そうすることで、ドリルだけ家に置いてきたといった忘れ物がなくなるはずですよ。

低学年のお子さんでも自分で明日の準備ができるようになり、忘れ物が少なくなれば、本人の自信にもなると思います。ぜひお試しを。

体験談・あなたならどうする？

夏の事故に「我が振り直せ」

今回は 40 歳・主婦Hさんの体験談です

出くわした事故現場

それは暑い夏の日のことでした。

私の住んでいるのは田舎で、移動手段は主に自家用車です。その日も、夕飯の買い物のために行きつけのスーパーに車を走らせていました。

普段なら混んでいない道路がなぜか渋滞しています。車の流れが異常に悪く、ノロノロ運転で進んでいくうちに、路肩に2人の男女がいるのが徐々に見えてきました。その傍らにはハザードがついた2台の車。どうやら、黄色い車がクローバーマークを付けた車に追突したようです。追突された車の運転手は男性で、脚が不自由な様子でした。追突した側

の運転手は女性で、サングラスをかけていました。

罵声を上げていた男性

事故現場を通過するほんの一瞬でしたが、2人の様子は凄まじい印象を残しました。冷静に話し合っているのかと思ったら、男性は今にも殴りかかりそうな勢いで女性に罵声を浴びせていたのです。窓を閉めていても聞こえてくるような声でした。ジリジリと女性を追いつめている様子が伺えました。

男性が怒るのも無理はないかもしれませんが、どこか遠出をする前だったのかもしれないし、家族を迎えに行く前だったのかもしれないのに、追突されたために台無しになってしまったのでしょうか。

神様からのメッセージ

とは言え、相手を罵ったり傷つけたりする行動は非常に大人げなく見

えました。車を運転する者は被害者になることも加害者になることもあり得ます。いつ自分も同じ状況に置かれるか分かりません。両者の立場を想像しながら、「あなたも十分に気をつけて生きなさい」と神様からメッセージをいただいたような気分になりました。「人の振り見て我が振り直せ」という言葉を噛み締めた日でした。



家族で保とう「毎日健康」

エアコンをムダなく使って冬を乗り切ろう

エアコンを使う時間が長くなりがち

新年が明け、まだ寒さが身に染みる1月。エアコンをつけっぱなしにするご家庭も多いと思いますが、電気代が心配だし、換気も必要です。どう使えば効率が良いのか、暖かく快適な部屋で過ごすための方法をご紹介します。

設定温度と換気のコツ

まず設定温度の見直し。言うまでもなく、冬場は設定温度を低くすると電気代が抑えられます。外気との温度差をできるだけ小さくします。そして点けたり消したりしすぎないこと。少しのお出かけなら、つけっぱなしで構いませんよ。

換気は1時間に1～2度、こまめに行うことが推奨されています。キッチンの換気扇を回しておくのも効果がありますよ。起床後と帰宅後は空気が滞っていますから、すぐに5分ほど窓を開けましょう。寝る前に

換気しておくくと結露防止にもつながります。

空気の循環と温度管理

暖められた空気は上へと向かいますので、サーキュレーターや扇風機を使って、部屋全体に暖かい空気を循環させるのがおすすめです。エアコンの働きすぎを防ぎ、結果的に節電になります。

また、エアコンを使用すると室内が乾燥しますので、加湿器で湿度を保ちましょう。洗濯物を干すだけでも効果あります。サーキュレーターを併用すると、空気の流れを作り、早く乾かせますので生乾きの匂いを防ぐこともできますよ。

お掃除も忘れずに

年末にフィルター掃除をしたことと思いますが、エアコンを使えばなしにすると、意外にすぐ埃が溜まってしまいます。目詰まりすると風量が弱まり、せっかくの機能もうまく作動しません。頑固な汚れになる

前に、さっと掃除機で吸い取りましょう。

使い方次第で暖房効果を高め、節電、節約も期待できますから、今からでも試す価値はあります。まだ続く寒い冬を乗り切りましょう。

続けられるダイエットのコツ

寒さを活かしたダイエット法

おせち料理に舌つづみを打ち、新年会でお酒を飲む機会も増える1月は、ダイエットを続けることが至難の月ですね。おまけに寒から部屋に閉じこもることも多くなり、気がつくとすっかり脂肪がついてしまって後悔する人もいるのでは？ 暖房器具をフル稼働させてぬくぬくと暖かい部屋でじっと動かない生活をしていると、基礎代謝も下がってしまい、ダイエットどころか太りやすい体を作ってしまうこととなります。

気合いを入れて外に出よう

忘年会やクリスマス、お正月と年末年始のイベントが続くと、後ろめたさが募り、体重計に乗るのが怖くなる人が多いと思いますが、この時期は適度な運動と体を温める工夫がダイエットにつながります。

1月の寒空の下に出て運動するのは勇気がいるかもしれませんが、やはり、エイツと気合いを入れて屋外で軽い運動をするのがおすすめです。寒い空気の中で体を動かすと、体温を上げるために普段よりもカロリーをたくさん消費してくれるからです。ウォーキングや軽めのジョギングなら、年齢に関係なく始められますよ。

体が冷えると体重が増える

また、1月は体を冷やさない工夫もダイエットには必要です。寒さで体の芯が冷えてしまうと、血行不良になって、基礎代謝も落ちてしまうのです。中でもお腹回りや腰回りは非常に冷えやすいので、カイロや腹巻などでしっかりガードして、冷やさないようにすることをおすすめします。

日々の食事でも少しこだわってみましょう。少しでも筋力を増やすことを意識して、良質なたんぱく質を積極的に摂取してください。逆に脂質はなるべく控えることを心がけ、なるべく魚を選び、肉を食べるときは赤身を選ぶのがいいでしょう。体を内側から温めてくれる生姜やニンニク、根菜などを積極的に取り入れるのも効果的ですよ。

今月もあきらめず、ダイエットを成功させましょう。





今月のおすすめ本

世の中のイメージをなぎ倒せ ～マジカルグランマ(柚木麻子著)

年齢なんてただの数字。そう言わんばかりに、歳など気にせず、いつまでも若々しくエネルギーに人生を謳歌する人がいます。歳を重ねるごとに体がいうことを聞かなくなったり、長年の思考の癖が邪魔をして一步を踏み出せなくなったり。そんな“高齢者”のイメージをなぎ倒してしまう爽快な物語です。

75歳で再デビューした女優

主人公の正子は75歳の元女優。監督だった夫の壮太郎とはここ4年ほどぼ口を利いておらず、顔を合わせないように努力する、破綻した結婚生活を送っています。離婚に応じてもらえたら自力で生活できるようにと働き口を探していたところ、今

の事務所に会い、再デビューを果たしました。信頼する先輩女優の紀子の紹介でした。女優が役を勝ち取るには、オーディションが必須です。自分の強みを把握し、最大限生かさねばなりません。「その髪の毛、真っ白にするべきよ」と変身を正子に薦めたのも紀子でした……。

老人の鎧を捨てること

髪を黒く染めるのではなく、別の方法で若さを追求する正子に、たくさんの仕事が舞い込みます。そこには自身の思い込みを手放すだけでなく、世の中の“老人”や“高齢者”の鎧を捨てる爽快感があります。



柚木麻子
『マジカルグランマ』
(朝日文庫)

年齢に囚われない破天荒な発言や率直な言葉で、正子は「普通は○○だから」というステレオタイプからどんどん離れ、息子やご近所さん、仕事仲間とも良好な関係を築いています。気持ちいいほどに。

なかなか前に進んでいる感じがしない、いつも言い訳したり周囲のせいにしたりする。そんな人にぜひ手にとってほしい一冊です。

読み終わった後、清々しい風が吹いていくようなそんな気分です。



もう一度見たい名画たち

ロマンあふれる男たちの物語 ～トップガン(1986・アメリカ)

壮大なエンジン音が掻き立てるオープニングのテーマソング。全世界の男性たちが夢を抱き、女性たちがトキメキを感じる、そんな映画です。

今も色あせないかっこよさ

トム・クルーズ演じるピート・ミッチェル(コールサイン:マーヴェリック)は、アメリカ海軍のパイロット。天才的な腕と直感力を持ち、無鉄砲で型破りな操縦を行ってきました。父親デュークもパイロットとして活躍していましたが、謎の死をとげており、マーヴェリックは未消化な気持ちを抱えていました。一方、相棒のグースはマーヴェリックとは対照的に心優しい陽気なレーダー要員。ある日、国籍不明の敵機を離脱させたことから、優秀なパイロ

ットを育成する“トップガン”への派遣が任命されます。こうして2人の青年と、絡み合うさまざまな人間関係によって物語は深まっていきます。

怖いものなしの若さ、イキイキした目の輝き

本作には、80年代の古き良き時代が全面に表現されています。当時この映画を観た人はもちろん、その時代を知らない若者が見ても友情や夢、愛、青春がぎゅっと詰まった世界は魅力的です。

海軍での成長や友情、男たちの闘いがテーマなので汗臭いシーン多数ですが、その中でもグースの家族とマーヴェリックがピアノに合わせて歌うシーンが秀逸。死と隣り合わせだからこそ愛する者を守り、愛する

者たちとの時間を過ごす重みを教えてくれます。実はこのシーンが、約36年ぶりに公開された続編への大きな伏線になっています。

時代を超えても、観る者に興奮と冒険心、そして愛を教えてくれる名作です。

トップガン

原題: Top Gun

アメリカ 1986年

監督: トニー・スコット

主演: トム・クルーズ/ケリー・マクギリス