

2025

4

今月の豆知識

春に旬を迎えるアスパラガスは、疲労回復に使える「アスパラギン酸」が豊富！新生活で疲れを感じたら、アスパラ料理を取り入れてみては？

家づくりワンダフル!



新生活を快適な住まいでスタートしよう!

こんにちは、家づくりナイスホームズの菅原です！桜の花が咲き、新しい季節の訪れを感じる頃になりました。4月は新年度の始まり。入学や就職、引っ越しなど、新しい生活をスタートさせる方も多いのではないのでしょうか。工務店としても、この時期は住まいに関するご相談が増える時期です。

今回は、新生活を快適に過ごすための住まいのポイントについてお話します！

朝の支度をスムーズに！

新生活が始まると、朝の準備がバタバタしがちですね。特に家族が多いと、玄関やクローゼットの前で慌てて探し物をするのも。そんなときは、収納したものが見え分るように整理すると、朝の準備がスムーズになります。また、洗面所には個別の収納スペースを作ること、忙しい朝でもスムーズに身支度ができます。さらに、クローゼットの中はアイテムごとに収納を分けて確保することで、「どこにあるの？」と物を探す時間を減らすことができます。これらの小さな工夫を取り入れるだけで、朝の時間に余裕が生まれますよ。

新年度の体調管理！

春は気温の変化が激しく、花粉や黄砂が飛びやすい季節でもあるため、住

まいの空気環境を整えることが大切です。まず、換気のタイミングを工夫しましょう。朝よりも夜の方が花粉の飛散が少ないため、夜の換気がおすすです。また、エアコンのフィルターを定期的に掃除することで、清潔な空気を保つことができます。さらに、加湿器や観葉植物を活用することで、室内の湿度を適切に保ち、快適な環境を整えることができます。空気環境を意識することで、春特有の気温差やアレルギー対策にもつながります。換気時にはカーテンや家具のホコリも拭き取ると、より効果的です。

家の周りも春仕様に

春の訪れとともに、庭やバルコニーを整えて心地よい空間を作りましょう。寒い間に溜まった落ち葉やホコリを掃除し、すっきりとした環境にするだけでも気分がリフレッシュします。

冬の間に枯れてしまった植物を整理し、新しい花やグリーンを植えるのもおすすめです。春にぴったりなチューリップやパンジー、ビオラなどの花を植えれば、玄関や庭が明るくなり、気持ちも華やきます。また、家庭菜園を始めるのにも最適な季節なので、ハーブやトマトなどを育ててみるのもいいですね。

春の訪れを感じながら、家の周りを整えることで、生活を気持ちよくスター

トさせましょう。小さな工夫を積み重ねることで、住まいがより快適で新しい心地よい空間になります。

新年度は、新しい生活が始まるワクワク瞬間、少しの緊張や疲れも感じる時期です。住まいの工夫を取り入れながら、快適に過ごしていきましょう！何かお気づきごとがあれば、お気軽に家づくりナイスホームズまでご相談ください。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

「ゼロ・エネルギー住宅」って何？

最近よく注目される「ゼロ・エネルギー住宅（ZEH）」。環境に優しい家づくりとして注目されていますが、具体的にはどんな住宅でしょうか？

ZEH とは？

ゼロ・エネルギー住宅（ZEH：Net Zero Energy House）とは、家で消費エネルギーと発生エネルギーを均衡させ、年間のエネルギー収支をゼロにする住宅のことです。電気やガスを使いながらも、太陽光発電などでエネルギーを創造し、実質的に消費量をゼロにすることを目指しています。

ZEH が注目されている理由

ZEH が推進される背景には、地球温暖化対策とエネルギーの有効活用があります。日本政府も 2030 年までに新築住宅の ZEH 化を

進める方針を検討し、補助金制度などを準備しています。また、家庭の光熱費を抑えられることも大きなメリットです。断熱性の高い住宅は冷暖房の使用を抑え、電気代の節約につながります。さらに、太陽光発電を活用すれば自家発電による電力をまかない、残り時間は売電することも可能です。

ZEH を導入する際のポイント

ZEH を実現するには、家の設計段階からエネルギー効率を考えることが重要です。まずは、壁や窓に高性能な断熱材を使い、冷暖房のエネルギー消費を抑えます。次に、省エネ設備を導入し、消費電力の少ないエアコンや給湯器、LED 照明などを選ぶことで効率的なエネルギー活用が

可能になります。

さらに、創エネルギーの仕組みを整えることも ZEH 実現のカギとなります。例えば、太陽光発電システムを導入し、夜間に発電した電気を夜間にも活用できるようにするためには、蓄電池の設置も検討するとよいでしょう。蓄電池を使うことで、日中に発電した電力を夜間の照明や家電製品に利用できるため、エネルギーの無駄を減らすことができます。

環境にも家計にも優しい ZEH。これから家を建てる際には、ぜひ選択肢の一つとして考えてみてはいかがでしょうか？

季節のワンポイントガーデニング

「桜の開花」を合図に始める庭仕事

本格的なガーデニングシーズンの到来に胸が高鳴るガーデナーさんも多いでしょう。その期待通り、4月にはたくさんの庭仕事が待っていて、息つく暇ありません。

花壇への移し替え

秋に一年草の種をまいた方は、この時期に花壇への定植を検討しましょう。ただし、苗がまだあまりにも幼い場合は、太くしてしまった苗になるまで待ったほうがよいでしょう。マリーゴールドなどのように寒さに弱いものも、さらに暖くなるまで待ったほうがよいでしょう。

桜がアクションの合図になる

先述したような植え付けのタイミングは、桜の咲き具合や散り具合が目安になります。

マリーゴールドの例で言うと、八重桜が咲く頃が目安です。ひまわり

の植え付けの目安も同じ。春植えの球根であるカラーやダリアは、ソメイヨシノが散る頃が植え付けのベストタイミングですよ。

同じ桜でもソメイヨシノはよく見かけますが、八重桜は近くで見かけないという場合は、ソメイヨシノを目安にしてもかまいません。八重桜の開花はソメイヨシノが散り始める頃なので、ソメイヨシノの開花から1～2週間後を狙えばいいのです。

芝も成長期です

苗や種の植え付けだけでなく、芝の手入れも忘れずに。古くなって枯れた芝は丁寧に引き取り、目土をしておきます。この時期は芝の成長期なので、芝用の肥料を施しましょう。

タイミングを守って丁寧に手をかければ、輝くようなガーデンになります。



す。春は大忙しですが、ぜひ庭仕事を楽しんでください。





人生を豊かにすることは

「他人と競った時点で負け。自分だけの競技を創れ。」

——西野亮廣(キングコング)

多方面での活躍

1999年、吉本のお笑いコンビ「キングコング」のツッコミとして世に出た西野亮廣さん。番組の進行やドラマでも活躍していましたが、タモリさんの助言で絵本作家を目指すように。独学で絵を学び、単なるお笑い芸人の枠を超えた多面的なエンターテイナーとして成功を収めています。

競争するのではなく

人が真似できないことをする

そんな西野さんが数々の成功を収めている裏側には、相当な努力があるはず。話題になった絵本「えんとつ町のプペル」もそのひとつ。作品としてのあり方も、プロモーションも実に細かく計算されて練られた結果、成功していると言えます。

国内のみならず、世界をターゲットに自分の作品をアピールしていく姿勢から生まれたのが、「他人と競った時点で負け。自分だけの競技を創れ。」という西野さんの名言。ゼロベースから何かを生み出すというだけでなく、誰にも真似できず、コピーできないような“オリジナル”を西野さんが目指していることがわかります。

世の中には似たような商品やサービスがゴマンと溢れています。そんな中でもがき続けても結局は疲弊するだけで成功はできない。自分だけのフィールドや商品、つながりを磨いていくことで未来が開けると考えた西野さんは、自分しかいない世界でただひたすら突っ走っています。

時間という資源が重要

彼が大事にしている資源は、ズバリ「時間」だそうです。新たなエンターテインメントができあがっていく過程や歴史を味方にしたいと断言している西野さん。それができているからこそ進化し続けていられるのかもしれないですね。

暮らしの知恵袋

お財布を見直せば貯金ができる？

新年度が始まると、子どもが幼稚園や学校に通い始めます。新学年に上がった子どもたちも学用品や体操服を買い替えたり、5月、6月は自動車税や住民税を納付しなければならなかったり、何かとお金がかかる時期です。そこで今回はお金が貯まる知恵袋を紹介しましょう。

今、お財布にいくら入っていますか？

実は、お財布を見直すだけでお金が貯まりやすくなるという説があるのです。本当でしょうか？

お金が貯まらない人は、お財布にいくら入っているかをちゃんと把握していないそうです。常に残金を意識していれば、今、いくらまでならお金を使えるかがわかります。その結果、衝動買いにもストップがかかるというわけです。

お財布がレシートやポイントカードでパンパンになっている人は要注意。そんな状態ではお金も居心地が悪くは。帰宅したらお財布の中身を確認する習慣をつけ、不要なものを処分してスッキリしましょう。

お財布を出しっ放しに していませんか？

財布の置き場を家の中でしっかり決めることも大切です。床は邪気がたまりやすいと言われますので、放置するのはタブーです。寝室のクローゼットの中など、静かで落ち着ける場所に財布を置くと、お金が貯まりやすいのだそうです。

お財布の中をスッキリさせたり置き場所を変えるだけでお金が貯まるはずないでしょう、と思いますか？ 信じるか信じないかは人それぞれかと思いますが、そんなちょっとした工夫で



お金が貯まるかもしれないと思ったら、試してみる価値はあるかもしれません。お金は、大切にすると貯まるというのは本当だと思います。

今おサイフに
いくら入ってます？



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

在来工法と

2×4工法の違い

在来工法と2×4工法

木造住宅には大きく分けて2つの工法があります。「在来工法」「2×4工法」という言葉を聞いたことはあっても、それぞれの特徴や違いについてご存じの方は意外に少ないのではないのでしょうか。

工務店にどちらが良いかを訊ねると、大抵はその工務店が得意な工法を勧められることが多いはずです。どちらを勧める工務店が良いかということではなく、在来工法と2×4工法はまったく違う工法なので、工務店によって得意とする工法があるのは当然です。また、それぞれの工法にメリットとデメリットがあり、両方の特徴を理解しておかないと比較はできないのです。

新築を考える際、納得できる木造住宅を建てるために、それぞれの工法を理解していただきたいと思います。今回は木造住宅を専門とする大工として、中立の視点から見た在来工法と2×4工法の違いをご紹介します。

柔軟性があるが

工期が長くなる在来工法

まず在来工法について。これは木造軸組工法といい、日本家屋では最も古くからある工法です。「軸組」と呼ばれていることからわかるように、その特徴は柱と梁で点と点を結ぶように軸組をして、その間に面となる壁や床をはめ込んでいく工法です。

在来工法のメリットは、空間の形やサイズが自由に決めやすく、柔軟に設計できるという点です。狭い土地や変形した地形にも無理なく建てるができます。また、空間の自由度が高いことから、部分的なリフォームから、間取り変更のような大がかりなリフォームにも対応でき、容易に増改築できる柔軟さがあります。それは、柱と梁といった点と点で軸組をしているため、その間の壁を抜きやすいからです。吹き抜けなど開放感のある家づくりがしやすいのもメリットのひとつです。

在来工法のデメリットとしては、軸組をしてから壁や床、屋根を取り付けるため、順を追って施工しなければならず、工期を短縮しにくいことがあります。高度な技術が必要なので、建てる大工職人の技量によって施工品質が左右されやすいとも言えます。

工期は短いが

リフォームしにくい2×4工法

どうしても工期がかかってしまう在来工法に比べて、より早く建てられるのが2×4工法です。

2×4工法は木造枠組工法といい、アメリカやカナダで多用されている工法です。「枠組」と呼ばれていることからわかるように、面で建物を支えます。

2×4工法のメリットは、軸組のように点と点ではなく、面で支えるため、

耐震性に優れていることです。また、システム化された工法により職人の技量に左右されにくく、工場であらかじめ組み立てたパネルをクレーンで積み重ねていくので、平均工期は2～4ヶ月という早さです。

そんな2×4工法にもデメリットがあります。壁面にあたるパネルが規格化されているので、例えば「部屋を数センチ広げたい」というような細かな希望は叶えにくいという点です。パネルで構成されているため、壁を取り払うのが難しく、後のリフォームや増改築がしにくいこともデメリットになるでしょう。

このように、それぞれにメリットとデメリットがあり、どちらかに優劣があるとも言いきれません。まずは両方の特徴を知り、ご自身のライフスタイルに合った工法を検討してみてはいかがでしょうか。

在来工法とは？
2×4工法とは？



コーキングを打ち直す



壁に小さな穴ができることは、日常生活の中でよくあることです。画びょうやネジの跡、家具の移動による傷など、見た目は気になるけど諦めて放置していませんか？その穴、実は簡単な DIY で修復できます。今回は、初心者でも簡単にできる壁の補修方法を紹介します。

①事前準備をしっかりと

まずは補修する箇所の周りをきれいにしましょう。補修材をしっかりと密着させるためには、この下の準備が重要です。

②補修材を使って穴を埋める

市販の壁補修用パテを準備し、ヘラを使って穴に塗り込みます。乾燥

時間は製品によって異なりますので、説明書を確認してください。

③仕上げる塗装をする

パテが完全に乾いたら、サンドペーパーを使って優しく磨きましょう。その後、壁の色に合った塗料を塗ると、より自然な仕上がりになります。もし塗料がない場合は、補修用の壁紙シートを貼るのも簡単な方法です。

コーキング材などが補修箇所ではない部分に付着してしまわないように、補修箇所を囲むようにマスキングテープを貼りましょう。

次に補修箇所にコーキング材を充填し、DIY での壁の補修は、初心者でも簡

単に挑戦できる作業です。必要な道具はホームセンターや 100 円ショップでも手に入り、費用も安く抑えられます。また、自分で修繕することで住まいへの愛着も深まります。日常の小さな傷や汚れも、こまめにメンテナンスすることで、美しく快適な空間を長く保つことができます。少しの手間をかけるだけで、家の印象は大きく変わります。ぜひ今回の方法を試して、DIY の楽しさを実感してみてください。

ペット110番

ドッグランってどんなところ？ 知っておきたい持ち物とマナー

暖かくなると、リードをはずしてワンちゃんをのびのび走らせてあげたいと思う飼い主さんが多いようで、その思いを叶えてくれる春のドッグランは人気です。ドッグランは飼い主1人1人がマナーを守って利用することが大切。ビギナーの方は、今回紹介するいくつかの注意点に目を通してください。

興奮しすぎないように 少しずつ慣らして入場

ドッグランにはたくさんのワンちゃんがいいますので、愛犬からは常に目を離さないように。初めて訪れるときは、外からワンちゃんの様子を見せて、少しずつ慣らしてから入場するのがおすすめです。

中で外すにしても、リードは必ず持参するのがマナー。入場してからも様

子を見て、落ち着いていることを確認してからリードをはずします。ワンちゃんはずぐに興奮してしまうので、遊ばせているうちに元気になりすぎることも。落ち着かせる方法を知っておきましょう。

もちろんワクチンを接種してから

相性が悪いワンちゃんがいるときには、ケンカにならないように入場するタイミングをずらすのがいいでしょう。万が一、他のワンちゃんとのトラブルでケガをしてしまったときに備えて、近くの動物病院もチェックしておきましょうね。

また、ドッグランを利用する際にはワクチン接種を済ませておきましょう。狂犬病だけでなく、混合ワクチンも接種しておく安心です。

マナーをしっかりと守り、愛犬と春のドッグランを思いきり楽しんでくださいね。



西京味噌がなくても！

さわらの西京焼

POINT

作った味噌床は2～3回くらい
繰り返し使用可☆

味噌床は水分が
出てきたり、
変色した場合は
処分しましょう



材料

- ・さわら 4切れ
- ・A【米みそ…200g
酒…大さじ1
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ1】
- ※塩は分量外

1



Aの米みそ、酒、みりん、砂糖をボールで
ずまぜないように混ぜ合わせ、味噌床を作る。
切り身を漬け込みやすいように、平べったい保存容器に移す。

2



さわらの切り身は食料水分と臭みを取り除くため、
まんべんなく両面に軽く塩をふり、30分から1時間ほどおく。

3



さわらから出てきた水分をキッチンペーパーでふき取り、
切り身の上下に味噌床がまんべんなく広がるよう、
味噌床に漬ける。

漬け込んだ保存容器は
冷蔵庫の中に入れ、最低で一晩～1日以上、
長くても1日までも目安に漬け込む。

4



キッチンペーパーでふき取るか、
濡れずに味噌床は
キッチンペーパーでふき取ってモロ

漬け込んだ切り身の
表面の味噌は
ザルへうなどで
しっかり落とす。



5

鍋裏～中央の火加減で
焦げ付きは発生しながら切り身を焼く。



ご存じですか、お台所のひと工夫

卵の殻のかしこい再利用法

卵はほぼ毎日食べるので、冷蔵庫に常備している家庭が多いと思います。殻はゴミになりますが、実は捨てるのはもったいないのです。今回は殻の活用方法をご紹介します。

砕いて肥料にする

まず、卵の殻は肥料になります。よく乾燥させ、小さく砕いて土に混ぜるだけです。カルシウムを多く含む卵の殻は、酸性の土壌を中性へ導く働きがあります。殻に含まれる炭酸カルシウムには水に溶けにくい性質があります。土壌内で時間をかけてゆっくりと中和していきますので、肥料としての効果を得るにはミキサーなどで細かく粉碎してください。大きく砕いた殻は尖っているため、ナメクジやかた

つむりが嫌うので、虫除けに効果的です。

ぬか床に入れるのは注意

ぬか床を中和させるために卵の殻を使っている人もいるかもしれません。しかし殻にはサルモネラ菌が付着していることがあります。十分な熱を加えると死滅しますが、ぬか漬けはそのまま食すものですから、大変危険です。一度菌が入るとぬか床全体に広がってしまいます。

口が狭い容器の汚れ落としに

卵の殻は汚れ落としにも使えます。ペットボトルを再利用すると黒ずんできますが、口が狭くスポンジが入らないので洗うことができません。そんな



ときには卵の殻を砕いて少量の水と一緒に加え、思いっきり振ってください。黒ずみが落ち、きれいな状態に戻ります。ただしペットボトルは何度も使っていると傷が入り、雑菌が繁殖しますので、基本的に再利用には不向きです。何度か使ったら処分してください。

おいしい卵を食べた後は、捨ててしまう前に殻もフル活用してください。

めざせ！お買い物の達人

賢い買い物術でムダをなくし 節約上手になろう



毎日の買い物は、計画的に行うことで無駄な出費を抑えられます。衝動買いや必要以上のストックを防ぐことで、家計の節約につながるだけでなく、食品ロスの削減にも貢献できます。お得に買い物をするためには、ただ安い商品を選ぶだけでなく、必要なものを賢く購入することが大切です。今回は、買い物上手になるためのポイントを紹介します。

買い物前にリストを作成する

買い物に行く前に、冷蔵庫や食品棚の中身を確認し、不足しているものをリストアップしておきましょう。これにより、同じものを重複して買うミスが減り、無駄な出費を防げます。また、リストに沿って買い物をするので、必要なものだけを購入する習慣が身につきます。

セールやポイントを活用する

スーパーやドラッグストアでは、特売日やポイント増倍日を活用すると、よりお得に買い物ができます。必要なものを事前に把握し、計画的にセールを狙うことで節約につながります。ただし、安いからといって必要のないものを買うすぎないよう注意が必要です。

食材の使い切りを意識する

食材を無駄なく使い切るためには、買い物の際に保存方法や消費期限を考慮することが重要です。まとめ買いをする場合は、冷凍保存できるものを中心に選び、計画的に消費できるように工夫しましょう。野菜や肉などは、小分けにして保存すると管理しやすくなります。例えば、肉や魚は購入後すぐに小分けして冷凍し、使う分だけ解凍できるようにしておくとう便利

です。野菜も使いやすいサイズにカットし、保存袋に入れて冷凍することで、調理の手間を省くことができます。

無駄のない買い物を心がけることで、家計の節約だけでなく、食品ロスの削減にもつながります。買い物の計画をしっかりと立て、賢くお得に買い物をするので、生活全体を豊かにすることができます。毎日の買い物を工夫し、楽しみながら節約を実践していきましょう。



恥ずかしがり屋さんの子どもはどうすれば？

<相談>

幼稚園に通う娘は恥ずかしがり屋でいつも私の後ろに隠れてモジモジ。この先、友達ができるか、やっていけるのか、と心配になってしまいます。

(ここなつ・35歳)

ほとんどの子どもがある程度の人見知りをしますが、中には、我が子は極端なのではないかと不安になる親も多いようです。子どもが恥ずかしがるのは成長過程のひとつで、順調に心が育っている証拠です。恥ずかしがるのは、不安な気持ちや身を守るための行動なのです。

「恥ずかしがらないで」は禁句

我が子がモジモジしていると「恥ずかしがらないで！」と言ってしまいそうになりますが、言葉には気をつけましょう。余計に人前に出るのを避け、自信を持つことができなくなることにもなりかねません。恥ずかしいと思う気持ちを一緒に受け止め、共感することが大切なのです。

「恥ずかしいよね」「落ち着いて話してみよう」と声かけをすると、子どもの心にゆとりができます。何度も人と接していくうちに少しずつ慣れていきますから、それまでは安心できるように側で見守り、できたときは思いきり褒めてあげてくださいね。

タイミングを

一緒に待ってあげよう

親が何でも先回りしてしまうと、自分で考えて行動することができず、常に親を頼るようになります。モジモジしているように見えても、それはタイミングを見計らっているのかもしれませんが。無理強いせず、お子さんから動き出すタイミングを一緒に待ってみましょう。

子どもも大人と同じように、初めての場所や人間関係には時間をかけてゆっくりと慣れていくものです。人見知りだと決めつけず、「恥ずかしくても大丈夫だよ」と前向きな声かけを心がけ、できたときには充分に褒めることを忘れずに。

新米パパのための育児アドバイス

パパも一緒に！赤ちゃんの夜泣き対策

赤ちゃんの夜泣きは、育児中の大きな悩みのひとつです。昼間は元気に過ごしていても、夜になると突然泣き出してなかなか寝つかないことがあります。パパもママも寝不足が続くと、体力的にも精神的にも負担が大きくなります。そこで、赤ちゃんの夜泣きの原因と効果的な対策について紹介します。

夜泣きの原因とは？

赤ちゃんが夜泣きをするのはお腹が空いていたり、オムツが濡れていることもあれば、暑さや寒さが原因の場合もあります。また、昼間の刺激が強すぎて興奮が続き、うまく眠れないこともあります。さらに、成長の過程で脳が発達する際に一時的に夜泣き

が増えることもあるため、一概にひとつの原因とは言い切れません。

環境を整えて眠りやすくする

赤ちゃんが快適に眠れるように、寝室の環境を見直してみましょう。部屋の温度や湿度を適切に保ち、暗すぎず明るすぎない照明にすることで、赤ちゃんが安心して眠りにつきやすくなります。また、静かな環境を作ることも重要です。テレビの音や話し声が大きすぎると、赤ちゃんの眠りが浅くなってしまうことがあります。寝る前に穏やかな音楽を流したり、絵本を読んだりリラックスさせるのも効果的です。

環境を整えて眠りやすくする

夜泣き対応はママだけではなく、パパも積極的に関わることで負担を分

担できます。赤ちゃんをおくるみで包んであげると、ママのお腹の中に入ったときのような安心感を得られるため、落ち着きやすくなります。また、赤ちゃんによってはパパの低い声やリズムのある歌声が落ち着くこともあるので、優しく語りかけたり、子守唄を歌ってみるのもおすすめです。

赤ちゃんの夜泣きは成長の証でもあります。焦らずに、少しずつ快適な眠りへと導いていきましょう。パパとママが協力し合いながら育児を楽しむことが、赤ちゃんにとっても安心できる環境を作ることに繋がります。

整理整頓の達人

「無くて困らない物」を見つけよう

盲点になっている物が あるはず

たいていの家には、家にあるのが当たり前と思い込まれている物があるものです。今まで育ってきた中でいつも必ずあった物、おじいちゃんやおばあちゃんが昔使っていた物、子どもが幼い頃から使ってきた物など。よく考えてみると、今ではほとんど使っていない物があるかもしれません。でも、あって当然という思い込みがあると、片付けや整理整頓の対象にならず、つい放置してしまっていることが多いはず。「もしかしたら無くて困らないんじゃないかな？」と考えてみるだけでも整理整頓のきっかけになりますよ。

そのマット、本当に必要ですか？

例えばトイレやキッチン、玄関などに敷いているマット類。頻繁に洗濯をしている場合は問題ありませんが、これらはちょっと洗濯を怠ただけで意外に汚れが溜まってしまいます。一度マット類を敷かずに生活してみると、意外と「無くて問題ない」ということに気づかされたりするものです。

便利さに惹かれて買ったけど

キッチンに常備されている専用グッズはどうでしょう。例えばレモン絞り、卵黄取り分け器、米とぎブラシ、野菜の芯取りといったものです。どれも便利な物ですが、そういった専用グッズがたくさんあればあるほど、限りのあるキッチンの収納場所が占領されて



しまいます。買ったときは「これは便利！」と感心したものの、実際に料理するときには見つけれずに手でレモンを絞ったり、包丁の先で野菜の芯を取ったりしている、ということもあるのではないのでしょうか。つまり、無くて困らない物なのです。

使う頻度の少ないものから見直していくと、無くて困らない物が見つかるはず。ぜひ一度試してみてください。

体験談・あなたならどうする？

異国の地で触れた、ホスピタリティ

今回は27歳・
会社員Sさんの体験談です。

めったに熱風邪をひかず、病院や薬とは無縁なのですが、もうダメかと思うほど心細い思いをした経験があります。

異国クアラルンプールで 体調を崩す

それは自分探しという名の旅に出た2年前。ヨガの資格を取得するためにインドで濃密な1カ月を過ごしましたが、慣れない決まりごとや文化に疲れ、その足で向かったクアラルンプールで体調を崩してしまったのです。

急激な悪寒・下痢・高熱に襲われ、せつかくの時間をホテルで寝て過ごす羽目に。翌日の朝一番でどうしても帰国しなければならぬ事情があり、必死に目をつぶって寝続けた甲斐あり、翌日はなんとか歩けるくらいに回

復しました。それでも、何時間後かにたどり着くであろう自宅の布団はあまりにも遠く……。

不愛想なお姉さん、助けて！

チケット発券に向かうと、担当は機械的に作業している無愛想なお姉さんでした。恥ずかしがる余裕もなく、「下痢なのでトイレの側にしてほしい」と懇願したところ、なにやら曖昧な返事なので、思わず絶望しかけました。でも、おそるおそる座席に向かうと、3人がけのシートに私だけ、しかもトイレのすぐ後ろの席！ おかげで、無事安心して快適な時間を過ごすことができました。異国の空の下で、ただでさえ不安や寂しさに押しつぶされそうになっていたところに、ホッとすることができて、すっかり満たされた感覚を味わいました。

こういうハプニングがあるから、人生って面白く、深い。あの不愛想なお

姉さんにもう一度会って、「Thank you！」とハグしたい気分でした。



ちゃんと受けていますか？ 健康診断

新年度を迎えるこの時期、多くの企業では健康診断や人間ドックを実施しています。高齢者にも自宅にお知らせが届きます。あなたは定期的に健診を受けていますか？

通院中の人も受けるべき

持病で病院に通っているから大丈夫、と思っている人もいるかもしれませんが。でも通院中は、その病気に対しての検査、治療しか行いませんから、隠れた疾患を見つけることは難しいのです。仕事や子育てで忙しくて時間が取れない人もいます。しかし、発見が遅れて病気が進行してしまったら通院や入院で、さらに多くの時間を要することになります。どんなに忙しくても、健診は受けておきましょう。

寒さから身を守ってくれた脂肪が要なくなる春は、痩せやすく、ダイエットにぴったりの時期です。人間の体に

医療費負担を少なくするためにも

健康診断のメリットは、病気を早期発見することで、生活習慣病を予防したり改善したりでき、保健指導を受けることができるということです。治療が必要な場合には、治療方法の選択の幅が広がります。将来的にみると、病気は予防することで医療費の負担が少なくて済みますよ。

結果がわかったら

健診後に結果通知書が届いたら、すぐに中を確認してください。自覚症状がなくても要精査などの異常が認められたときは、そのままにせず必ず医療機関を受診しましょう。

で、健康的に痩せやすい体作りができます。

健診を受けて「異常なし」の結果が出たら、ほっと胸を撫で下ろすのが普通だと思います。でもそこで大丈夫だとあぐらかかずに、食事は塩分と糖分を控えめに、毎日十分な睡眠をとる、毎日ウォーキングをするなど、規則正しい生活習慣を心がけましょう。日常的に健康に目を向けていれば、健康寿命を延ばすことにつながります。

一人ひとりが丈夫な体作りを意識して、病気の予防に取り組むことが大切です。手遅れになって後悔することのないよう、年に一回は自身の体に向き合い健康診断を受診しましょう。

続けられるダイエットのコツ

夏に向けてダイエットも本番 全身で「春の訪れ」を感じよう！

は季節のリズムが刻まれていますので、春を十分に感じることでダイエットにつながります。

春の食べ物で健康に痩せる

まず、春の食べ物を食べて季節のリズムを取り戻しましょう。ふきのとうや菜の花、春キャベツなどには独特の香りや苦みが含まれていることが多く、食べることで体を活性化させてくれます。冬の間にため込んだ老廃物を排出させる効果も期待できるの

ウォーキングから始めよう

気温の上昇を感じることも大切です。家の中にいると外の気温の変化に気づきにくいので、外に出て春の訪れを感じましょう。運動すれば代謝や消費エネルギーがアップし、ダイエットにもつながります。ウォーキングなど簡単な運動でもOKです。太ももの筋肉を使うので全身の血行が促進され、代謝が良くなります。

有酸素運動で効率的に痩せる！

ウォーキングに慣れたら、少し息が上がる程度までスピードアップし、有酸素運動に切り替えれば、脂肪の燃焼効果が高まり、さらに痩せやすくなります。朝晩2回程度、10分間行うだけで、20分間運動したのと同じ効果が得られます。ぜひ続けてみてください。

春の訪れを全身で感じることでダイエットにつながるなんて素敵だと思いませんか。ダイエットが成功すれば、夏も楽しみになりますよ。



生きていくと決める強さが宿る ～夜空に泳ぐチョコレートグラミー(町田そのこ著)



町田そのこ
『夜空に泳ぐチョコレート
グラミー』
(新潮文庫)
定価: 693 円

重なっていく物語

生きていけば、いろいろなことが起きます。昨今は「親ガチャ」などといういやな言葉もあり、中には自分が望まない運命もあるでしょう。でも、この物語に出てくる人たちは、時間がかかっても自分の足で歩こうとします。頼るのが苦手で不器用だけど、自分の心を使って相手や事柄と向き合っているのです。

命は尊い、でも人々はいとも簡単にそれを忘れてしまいます。命が永遠のものさえ信じてしまうけど、そうではないことを心に強く刻まれます。

「28 歳まで、自分には何もなかった」。著者の町田そのこさんは理容師を 1 年で辞め、その後職を転々としていたことがコンプレックスだったそうです。小説家を目指すきっかけになったのは、小学生の頃からファンだった氷室冴子さんの訃報でした。氷室さんの小説を読んで辛いことを乗り越えた日々、に想いを馳せ、小説家になる夢を思い出したそうです。

人と人のつながりを描く連作短編

本書はそんな町田さんの第3短編集。収録作「カメルーンの青い魚」は第15回「女による女のためのR-18文学賞」大賞を受賞しました。各編にはある街で暮らすさまざまな人たちが描かれており、それぞれ海、水、水槽など魚がモチーフになっています。

山に囲まれたすり鉢状の小さな街で営まれる人々の生活。弱者が抱く未来への希望と自由への渴望が描かれます。思いがけないきっかけでよみがえった一生に一度の恋や、共に生きられなかったあの人のこと。理不尽に耐え懸命に成長していく少年少女たちの願いとは……。

それぞれ独立した短編小説ですが、人と人が繋がり、助け合い、どんな場所でも生きると決めた強さを描いた5編の連作になっていて、登場人物や場所がリンクしながらつながっています。そのつながりが、未来への希望と、自由への渴望という物語のテーマと合致して、読み進めるにつれて、水紋のように広がっていきます。



もう一度見たい名画たち

永遠に語り継がれる友情と冒険の物語 ～スタンド・バイ・ミー(1986・アメリカ)

1986 年に公開された映画『スタンド・バイ・ミー』は、スティーブン・キングの短編小説『死体』を原作とした、少年たちのひと夏の冒険と友情を描いた作品です。ノスタルジックな雰囲気と心に響くストーリーが、今なお多くの人の心を捉えています。

物語のあらすじ

1959 年のアメリカ・オレゴン州の小さな町を舞台に、12 歳の少年ゴーディ、クリス、テディ、バーンの 4 人は、行方不明になった少年の遺体を探しに旅に出ます。子どもながらに大人のような悩みを抱え、それぞれの家庭環境にも問題を抱えていた彼らにとって、この冒険はただの探検ではなく、自分たち自身を見つめ直す旅でもありました。道中では不良グループとの対立や、自然の脅威に直面しながら

も、4 人は助け合い、友情を深めていきます

友情と成長の物語

映画の中で描かれる友情は、ただの仲良し関係ではなく、互いの悩みや苦しみを共有し、支え合うものです。特に、ゴーディとクリスの関係は感動的で、クリスがゴーディの才能を信じ、励ますシーンは多くの観客の心に残る名場面となっています。少年たちは旅を通じて少しずつ成長し、それぞれの道を歩んでいくことになります。

時代を超えた魅力

『スタンド・バイ・ミー』の魅力の一つは、その普遍的なテーマにあります。大人になった誰もが、かつての友人や無邪気な冒険の日々を思い出すことでしょう。また、ベン・E・キングの歌う主題歌「Stand By Me」も映画の雰囲気を引き立て、作品の持つ郷愁をより一層深めています。

『スタンド・バイ・ミー』は、少年時代の友情や成長を描いた名作として、何度でも観たくなる映画です。子どもの頃に観た人も、大人になってから観るとまた違った視点で楽しめる作品です。人生の大切な瞬間を思い出させてくれるこの映画を、ぜひもう一度味わってみてはいかがでしょうか？

スタンド・バイ・ミー
1986 年 アメリカ
原題: Stand by Me
監督: ロブ・ライナー
主演: ウィル・ウィートン、リバー・フェニックス