

2025

8

## 今月の豆知識

夏の風物詩「風鈴」の音は、古くから邪気を払うとされてきました。音には神聖な力があると信じられ、魔除けとしても親しまれてきたのです。風を“音”で感じる、日本らしい文化ですね。

# 家づくり ワンダフル!



## 暑さに負けない住まいの工夫

こんにちは、家づくりナイスホームズの菅原です！本格的な夏を迎え、いよいよ8月となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年の夏も全国的に高温傾向が続き、連日厳しい暑さが続いていますね。蝉の音が響く中、朝から30度を超える日も珍しくなく、外出をためらってしまうような日も多くなってきました。

そんな中でも、家の中では少しでも快適に過ごしたいもの。そこで今回は、住まいの暑さ対策について、工務店としての視点からいくつかの工夫をご紹介します。

### 遮熱対策で室温の上昇を防ぐ

夏の室内の暑さは、窓から入る直射日光が大きな原因となっています。特に南向きの大きな窓は、日中の強い日差しを直接受けるため、室温が一気に上がってしまいます。遮光カーテンを使用するのはもちろん、外付けのすだれやオーニングなどを活用するのもおすすめです。

最近では、遮熱性の高い窓ガラスフィルムや、紫外線をカットするガラスも

人気があります。住宅の外壁や屋根に「遮熱塗料」を用いることで、建物自体が熱を吸収しにくくなるという技術も注目されています。

### エアコンだけに頼らない工夫

暑い時期はどうしてもエアコンに頼りがちですが、それだけでは電気代がかさみ、身体への負担も心配です。自然の風をうまく取り入れられるように、窓の配置や通風経路を見直すことも大切です。風の通り道をつくる「通風設計」や、室内の湿度を快適に保つ「調湿建材」などを取り入れることで、冷房効率を高めながら、自然に快適な空間が保てます。

また、昔ながらの打ち水や、つる性植物を活用したグリーンカーテンも目

にも涼やかでおすすです。

### 外まわりの点検と

### 住まいのメンテナンス

真夏の日差しや突然の豪雨は、住宅の外装にもダメージを与えがちです。ベランダやバルコニー、外壁のひび割

れ、コーキングの劣化など、気になる箇所があれば早めにチェックしておきましょう。外壁塗装は見た目の美しさだけでなく、防水性や断熱性の面でも重要な役割を果たしています。大きなトラブルを未然に防ぐためにも、定期的な点検とメンテナンスを心がけましょう。

8月は帰省やお盆休みで、ご家族や親戚が集まるご家庭も多いかと思いますが、久しぶりの再会に笑顔がこぼれるひときは、やはり心がほっとするものですね。皆さまが快適に、そして安全に夏を過ごすために、住まいの小さな工夫を見直してみたいはいかがでしょうか。今月もどうぞ健やかに過ごしてください。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

## 「ヒートアイランド現象」って何？

### 街が暑くなるのはなぜ？

#### 身近に潜む気温上昇の正体

猛暑日が続くこの季節。都市部の方が田舎よりもずっと暑く感じた経験はありませんか？それは「ヒートアイランド現象」が関係しているかもしれません。耳にはするけれど、意外と詳しくは知らないこの言葉について、今回はわかりやすく解説いたします。

#### 都市の熱が逃げないしくみ

ヒートアイランド現象とは、都市部の気温が周辺地域よりも著しく高くなる現象のことをいいます。アスファルトやコンクリートで覆われた建物や道路が日中に太陽の熱を吸収し、夜になってもその熱を放出し続けることで、気温が下がらないのが特徴です。さ

らに、エアコンや車などの排熱がこの現象に拍車をかけています。

#### 緑と風が足りない都市構造

都会では自然が少なく、地表の緑や水辺が極端に少ないのも要因のひとつです。植物の蒸散作用や水の気化熱が気温を下げる効果を持っているのに対し、都市にはそれを和らげる空間が少ないのです。また、高い建物に囲まれて風通しが悪い「都市型の盆地」状態も、熱を逃がしにくくしています。

#### 私たちにもできる小さな対策

この現象を防ぐために、国や自治体では屋上緑化、壁面緑化、打ち水などを推進しています。個人の住ま

いでも、植栽やグリーンカーテンの設置、打ち水の習慣化、エアコンの使いすぎを防ぐなど、身近にできる工夫があります。特に庭のあるご家庭では、植栽による日差しのカットと土の露出による熱放散が有効です。

#### 未来の都市環境のために

ヒートアイランド現象は、気象や生活環境に大きな影響を与えるため、今後の街づくりでも重要なキーワードになっています。私たち一人ひとりの工夫や意識が、少しずつ未来の快適な環境づくりにつながっていきます。ぜひ、この機会に自分の住まいや地域でできることを見つけてみましょう。

## 季節のワンポイントガーデニング

# 植物だって猛暑は苦手！ 8月の暑さを乗り切るガーデニング

8月に入ると連日のように猛暑日が続きます。この暑さにぐったりするのは人間だけではなく。

### 日当たりの調節と水やりのコツ

直射日光が当たる場所に植えた植物が弱ってしまったら、強い日差しが当たらないように、よしずや遮光ネットで日差しを遮りましょう。風通しを良くするために剪定をしたり雑草を抜いたりするのもおすすめ。

通常は水やりの必要がない植物も、暑さで干からびてしまうことがあります。水やりは遅くとも朝8時前までに済ませておくのがポイント。8時を過ぎると気温が上昇し、鉢にたまった水がお湯になってしまいます。植物を枯らさないよう注意しましょう。

暑くても元気に咲く花には、1～2週間おきに液肥を与えるようにします。ただし肥焼けを起こすこともありますので、薄めにしてください。

### 台風対策も忘れずに

台風も頻繁にやってくる季節。鉢などが風で倒されたり飛ばされたりしないよう工夫しましょう。風で木の枝が揺さぶられて、隣家などの屋根や塀に当たってしまうことも。枝が茂りすぎていると強風で倒れたり折れたりすることもあるので、風通し良く剪定しておくのがポイント。

暑さ対策と台風対策をしっかりと行って、パワーあふれるガーデンを目指しましょう。





「昨日になんて戻れない。だって、昨日と今日のわたしは別人よ。」

——ふしぎの国のアリス

### 好奇心いっぱいの女の子

ある日、服を着た白いウサギを見つけて夢中で追いかけて、途中で深い深い穴に落ちて、不思議で奇妙な世界に迷い込んでしまうアリスの物語は、世界中の人に愛されています。

「ふしぎの国のアリス」はイギリスの数学者、ルイス・キャロルの書いた物語。もともとは身近な子どもたちを喜ばせるために書いたものだそうです。それが世界中の人々を虜にすることになるとキャロルは予想していなかったでしょう。

### 「お利口さん」とは反対の世界

いたずら好きの猫や、いかれたお茶会を開く帽子屋、意地悪で怒りっぽいハートの女王など、アリスが出会う動物や人物たちは、現実ではお目にかかれないような奇抜な容姿や特徴

のあるキャラクターばかり。彼らとの言葉の応酬や、いくつもの決断によって、アリスは立派な女の子に成長していきます。

この物語が発表された1865年当時のイギリスでは、教育制度が急激に整備されつつあり、そこでは子どもたちがルールや枠内に収まる“お利口さん”でいることが重視されました。そんな風潮とは対照的な世界を描いたキャロルは、いつまでも好奇心と童心を忘れずに生きてほしいという願いをこの物語にこめたのかもしれませんが。

### 日々変わるのが人間

そんなアリスが物語で漏らす「昨日と今日のわたしは別人」という言葉。ハッとさせられませんか？「ゆく川の流れば元の水にあらず」という方丈記の言葉のように、人は毎日生まれ変

わり、過去に戻ることはできません。爪や髪は毎日伸びるし、日によって食べたいものが違うように心の中も変化します。同じことをしているように見えても必ずどこか変化し続けるのが人間なのです。

「あなたはこうであるべき」と決めつけたり、自分の思い通りにコントロールしたりすることは、そうした変化の可能性を潰してしまうことになるでしょう。

アリスのように日々の変化に好奇心をもって楽しみ、存分に冒険できるマインドを忘れないでいたいですね。大人になればなるほど、大事にしたい感覚ではないでしょうか。

### 暮らしの知恵袋

## 少しの工夫で節電に！ 節約しながら暑さを乗り切る

### 夏の悩みは電気代

暑くなると何かと電力を使う機会が増えて、検針票を見て頭を抱える人も増えるのではないのでしょうか。ただ、電気代を惜しんでエアコンなしで我慢すると体調を崩してしまう可能性もあります。そこで今回は、電気代を気にせず暑さを乗り切る方法を紹介しましょう。

「つけたり消したり」はNG

夏場の電力消費量が増える最大の要因はやはりエアコンの使用です。つけっぱなしにしたら電気代が高くなるからと、こまめにつけたり消したりする人もいますが、その行動が実はかえって電力消費を増やしています。エアコンを切って温度が上昇した部

屋で再度エアコンをつけると、設定温度を目指して急速に温度を下げようとするため、エアコンがたくさんの電力を使うのです。つけたままにしておく分には、設定温度を維持するだけなので、そこまで大きな電力は必要なく、電気代を節約できます。30分や1時間程度、外出するだけなら、つけっぱなしにしておいたほうが、電気代がかからないと覚えておきましょう。

### つける前にまず窓を開けて

もちろん、長時間出かける場合にはエアコンは止めたほうが良いでしょう。この場合、家に帰ると部屋の中の温度はすっかり高くなっていますが、だからといってすぐにエアコンをオンにはせずに、まずは窓を全開にしましよ



う。部屋の中にたまった熱い空気を外に逃がし、外気を室内に取り込んで、部屋の温度を下げるのがおすすめです。その後、しっかり窓を閉めてからエアコンをつければ、電気代が節約できますよ。

あらかじめ設定温度を少し上げておくのも電力消費量を抑えるコツです。少しだけ高めの温度に設定し、効率よく冷気が部屋中にいきわたるように扇風機やサーキュレーターを併用するのがおすすめです。

エアコンの使い方をマスターして、お財布にも環境にも優しく快適な夏を過ごしましょう。

# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

### 住まいの災害対策は ぬかりなく

#### 災害対策していますか？

震度6を超えるような激しい揺れに襲われると、棚に置いただけのものは、倒れたり落ちたりするというよりも、横に飛んでくるように落下しますから、一種の凶器になってしまいます。

そこで重要なのが屋内の耐震対策です。例えば、本棚の本は、棚の幅いっぱい詰まっていれば簡単には飛び出してきません。しかし、たいていの家では、本を取り出しやすいようにゆとりを持って本が収納されていることと思います。すると、激しい揺れが起こったとき本が外へ飛び出してしまう。棚の中で動かないよう工夫が必要なのです。

食器棚も、激しい揺れによって一瞬で扉が開き、中の食器が飛び出し、床に落ちて割れます。そのままでは、揺れがおさまってから床を歩いたり割れた食器を片付けたりするのは危険です。そんな事態に備えて、防災用の鉄板を仕込んだスリッパや革手袋を用意しておくといいでしょ。

新築の家に作り付けの棚を設置する場合は、扉が簡単に開かないような開き戸ストッパーを取り付けてもらうなど、大工さんに相談してみましょう。市販の棚を設置する場合は、ホームセンターなどで転倒防止の伸縮棒や金具などを買きましょう。家具の寸法

をメモしていくことをお忘れなく。

#### 地震や台風が屋根に与える負担

意外と忘れがちなのは、屋根と窓です。

屋根には、積雪などによる「上からの力」、地震による「横揺れでかかる力」、そして台風などで強風を受けたときの「下からあおられる力」がかかります。

地震で横から力がかかると、押された建物は元に戻ろうとする力が生まれます。屋根が重ければ重いほど、大きな力が建物にかかることになり、工務店では、柱を補強して強い壁を作り、倒壊しないようにしています。

また屋根の軒が深いと、台風時の強風で屋根が飛ばされてしまう心配がありますので、屋根の材料に軽いものを選び、軒を短くしておくことで、地震や台風時の建物の負荷を軽減しています。

#### 台風対策は窓にも

台風するときには横からの強風にも気をつける必要があります。庭木や他の家のものが飛んでくる危険性があるからです。それらによって窓ガラスが割れてしまうと、強風が家の中に吹き込んできて、屋根を内部から突

き上げて、大きな被害になってしまう可能性があります。

そうした事態を防ぐために、テラスや縁側などに大きな窓を作る場合は、必ず雨戸を設置するようにしましょう。また、強固な雨戸やガラス飛散防止フィルムは必須です。

このように、新築やリフォームの際には、お施主様自らも地震や台風の対策を講じる必要があります。もし、お気づきの点や分からない点があったら、現場の大工さんや工務店に相談してみてください。



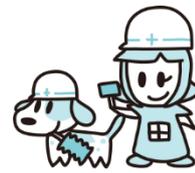
## イヤな外壁の雨だれシミを掃除しよう！

家の外壁やベランダの腰壁には防水塗装が施されています。でも、雨にさらされていますから、長く住んでいると雨だれシミがだんだん気になってきますよね。洗い流すことで表面上の汚れはきれいになります。雨がたれたようなシミは残ってしまうことがあります。水で流しても布で拭いても、業務用の強アルカリ洗剤や高圧洗浄を使っても、このシミは落ちません。諦めてしまっている方も多いでしょう。実は、染み付いた色素を脱色しなければきれいにはならないのです。そこで、今回はこの頑固なシミの簡単なお掃除方法をご紹介します。

まず、脱色効果のある塩素系の洗剤を用意しましょう。何でもいいので

すが、例えば薬局やスーパーで入手しやすいものとして「カビキラー」があります。ブラシは少し大きい柔らかいものを使ったほうが壁面全体に塗布しやすいと思います。

注意点として、塩素系の洗剤を使用するときは、危険ですので、保護メガネ、マスク、ゴム手袋を必ずつけてください。また衣服に付着すると脱色することがありますので、浸け置きの際はその場を離れないようにするか、注意書きの貼紙をして、家族にも注意を促してください。



### 雨だれシミのお掃除方法

- ①まず、中性洗剤とブラシを使って表面上の汚れを落としたり水で洗い流します。
- ②雨だれシミが残っている壁面の凹凸に染み渡すように優しくこすりながらカビキラーを塗っていきます。
- ③15分ほど浸け置きしてから水で洗い流します。
- ④市販のスプレータイプは塩素濃度が低いので、シミが残ってしまう場合はこれを二、三度繰り返します。

## ペット110番

### 暑さはワンちゃんにとっても大敵！ 熱中症対策で楽しいおでかけを！

ワンちゃんは体温調整が苦手なので、暑い夏は熱中症の危険性が高まります。ワンちゃんの熱中症は、4月頃から増え、8月にピークを迎えます。

#### 怖いワンちゃんの熱中症

おとなしくしていたかと思うと、急に舌を出してハアハアしだしたときは、暑さに参っているサインかも。口呼吸だけで放熱しきれなくなると、熱中症にかかりやすくなります。注意しなければなりません。

熱中症が重症化してしまうと、下痢や嘔吐、筋肉の震えなどが起こることがあります。呼びかけても反応が薄くなったり、場合によっては意識不明になってしまうこともあります。

そんなときには素早い応急処置が必要です。水を欲しがらうようであれば少しずつ飲ませ、保冷剤などで体を

冷やしてあげましょう。首や脇の下、後ろ足の付け根などには太い血管があるため、この部分を冷やしてあげると熱が下がりやすくなります。

熱中症になると、腎臓や肝臓といった臓器だけでなく、脳にもダメージを与えてしまうことがあります。時間が経つにつれて重症化していきますので、できるだけ早く近くの動物病院に連れて行ってください。

#### 車でお出かけするときも注意

車でお出かけする際にも、ワンちゃんが座る席に気を配りましょう。直射日光が当たらない場所を選び、エアコンの設定も少し強めにしておきます。ただし、エアコンの効いた車内は乾燥しやすいので、自由に水が飲める工夫をしてください。また、クールマットを敷いてあげると快適に過ごしても

られますよ。

こまめな水分補給や温度管理の徹底を心がけ、猛暑の中でもワンちゃんが快適に過ごせるようにしてあげてください。



# からだもよろこぶスイーツ ずんだシェイク

## POINT

豆と野菜の両方の特徴を持った  
栄養価が高い野菜、枝豆で作ったスイーツ♡

## 材料

- ・枝豆…さや付き 300g (正味 150g)
- ・塩…ふたつまみ
- ・砂糖…大さじ 2
- ・牛乳…300ml
- ・バニラアイス…大さじ 2



鍋に湯を沸かし、  
さっと洗った枝豆をさやごと入れる。  
沸いたら火を少し弱め 15 分ほどかけて柔らかめにゆでる。



ざる上げし、粗熱が取れたらさやから実を取り出し、  
薄皮を取り除く。



フードプロセッサーで  
攪拌するか、  
厚手の食品用ビニール袋に  
入れて叩いてつぶしても◎

実が冷める前にすり鉢に入れ、砂糖と塩を合わせ、  
すりこ木で粗くつぶしながら混ぜる。  
バットに広げ、冷凍庫で凍らせる。



③と牛乳を  
ミキサーに入れ、  
枝豆がなめらかにな  
るまで攪拌。  
バニラアイスを加え、  
全体がなじむまでさらに攪拌して完成。



ご存じですか、お台所のひと工夫

## 意外と知らない お米の研ぎ方のキホン

毎日食べるお米、なぜ洗うのかご存知ですか？ほこりを取り除くということもありますが、精米した米ぬかを洗い落とすためです。ただし、洗いすぎてしまうとま味や栄養まで落ちてしまいます。ふっくら良い香りのご飯を楽しむため、意外と知られていない、上手なお米の研ぎ方をおさらいしましょう。

### 研ぐ前にもコツがある！

計量したお米に水を加えたら、軽くほこりを落とす程度にぐるっとかき混ぜ、すぐに捨てます。これは水分と一緒に汚れを吸ってしまうを防ぐため。研ぐ前のお米は吸水性が高いといわれていますので、ミネラルウォーターなどのおいしい水を使うと味が格段に良くなりますよ。

しっかり水を切ったら、いよいよ研いでいきます。手で20回ほど優しくかき混ぜたら水を入れ、研ぎ汁を捨てます。そして10回ほど同様にかき混ぜ、再度研ぎ汁を捨てます。すすいだ後の水が薄く濁っているぐらいの状態がベストです。昔に比べて精米技術が進んでいますので、今はあまり研ぐ必要はないとされています。やさしく洗い流す感じだと覚えておいてください。

浄水を分量まで入れたら終わりです。ただしすぐに炊きはじめるのではなく、炊飯器にセットして1時間ほど浸水させます。

### 炊けたらしっかりほぐす！

炊きあがったら、ほぐすように混ぜましょう。炊飯直後のお米は、上部と

研ぎ方以前の向題



表面の水分がくっつき、かたまってしまふからです。お米の粒をつぶさないよう、切るように底から優しくほぐしてあげると、全体のムラなく、ほどよいふっくら加減に仕上がります。

### 日本人ならしっかり覚えておこう

1年近く経過してしまったお米は、比較的しっかり研ぐことでぬかの臭いや汚れをとり、おいしさを復活させることができます。お米を毎日食べる日本人として、正しい研ぎ方をマスターしておきたいですね！

## めざせ！お買い物の人

## 生野菜「リボベジ」で楽しくおいしく！

### 研ぎすぎには注意

夏はレジャーが楽しい季節ですが、お出かけばかりしていると後で出費に泣くはめになりがち。家にいる日は少し節約したいですね。今回は、普段食卓で使われている野菜で作れる「再生野菜(リボンベジタブル)」をご紹介します。調理で使わずに捨てる野菜の根っこの部分。水につけて再び栽培すれば節約になります。もしかしたら経験したことがある方もいるかもしれませんね。

初心者は、まず豆苗から始めてみましょう。スーパーで購入した状態から、切ってすぐに栽培できるので手軽に始められます。根の付近にあるわき芽を残してカットし、種に浸らない程度の水に入れておいただけです。その後は、毎日水を交換してくださいね。

下部でかたさの差ができたり、お米

ネギや小松菜も育てやすいのでおすすめ。こちらは根元をいつもより多めに残して切ります。倒れてバラバラになったり、切り口を水につけないように、スポンジを用意して真ん中に切り込みを入れ、そこに根元をさし込みます。ひげのある根の部分だけが水に浸かるように容器に入れましょう。縦にぐんぐん伸びるので、深型のコップに入れるのがおすすめ。こちらも水は毎日交換してください。慣れてきたらプランターに移し、本格的に栽培するのもいいですね。

再生野菜の注意点は、水温が高いと根腐れを起こしやすく、カビ発生の原因にもなること。水は少なくとも1日1回必ず取り替え、清潔に保つてくだ



さい。日当たりは良い方がいいですが、直射日光は避けましょう。

おいしい野菜を何度も食べられて節約になるだけでなく、毎日少しずつ成長してくる野菜たちを見守るのも楽しいですよ！

## 耳掃除はどうするのが適切？

### <相談>

耳あかを掃除せずにプールに入ると炎症を起こすと聞きましたが、うちの子はよく「耳に水が入ったー！」と騒ぐのでいつも心配になります。耳掃除は定期的にしたほうがいいのでしょうか？

(ららまま・41)

### 子どもの耳掃除は耳鼻科にお願いしよう

子どもの耳掃除は、基本的にご家庭で行う必要はありません。耳あかは自然に外へと押し出される仕組みになっています。むやみに耳掃除をすると、押し出されようとしていた耳あかを奥へ押し戻してしまうこともあります。

耳掃除をしすぎると耳の内部を傷つけてしまうこともあります。先の太い綿棒などは子どもの耳には大きすぎるので注意が必要です。

### 耳に水が入ったら

耳の中に水が入って気になるのですが、そんなときは水の入ったほうの耳を下にして、タオルを押しあて、拭き取る程度で十分ですよ。

耳あかを溜めた状態でプールに入ると、あかが水分を吸収して膨張しますので、かゆくなったり、詰まったように感じたりします。そうした不快感から耳を触り続けると、内部に傷をつけてしまって外耳炎をひき起こすこともあります。



耳に入った水がいつまでたっても抜けなかったり、詰まった感じが続いたりする場合は、無理をせず専門医に相談してください。

耳あかが入り口付近にあるのを目視できるときは、ベビーオイルなどで湿らせた綿棒で拭きとつてもかまいません。痛がったり、耳あかの状態が気になったりしたら、迷わず耳鼻科を受診しましょう。耳掃除もお願いできますよ。

## 新米パパのための育児アドバイス

### 子どもの成長を楽しくアルバムに残すコツ

わが子のニコニコ上機嫌の瞬間はいつまでも写真に残しておきたいものですよね。子育て中は余裕がないことも多く、毎日育児に追われてしまいがちなパパとママは、あとで写真を撮っておけばよかったと後悔することも多いと思います。

### 笑顔ではなくても写真は楽しい

笑顔だけでなく、普段の何気ないしぐさや行動、なかなか撮る機会の少ない泣き顔も全部残しておきませんか？ イヤイヤとぐずっているとき、ママがそばから離れたとき、子どもは力の限り泣き叫びます。そのときは思わず焦ってしまいますが、本当は泣き顔だって可愛いんです。時間がた

てば「こんなことで泣いていたよね」とクスッと笑えますから、そんな瞬間も記録しておきましょう(もちろん、泣いている原因が、オムツが汚れている、痛みがあるなど理由が明確なときは必ず先に対応してあげてくださいね)。

お風呂あがりのほてった顔、離乳食でぐちゃぐちゃになったテーブルと満足している子どもの表情、オムツ一枚でハイハイする後ろ姿。どれも愛おしく、今しか撮れない瞬間です。ママが育児をしていたら、パパが撮影を担当してみましょう。

### シャッターチャンス、スマホで逃さず

たまには写真館やスタジオで撮る記念写真も素敵ですが、子どもが緊張してぐずるから手軽に撮りたいという方は、カメラのセルフシャッターを使って自分で撮影してみましょ。今はスマホカメラの精度もかなり良いので、記録として残しておくには十分です。イベントごとに必ず一枚は撮るようにしておくと、見返したときに家族みんなで楽しめますよ。

シャッターチャンスはいつ訪れるかわかりません。気づいたときにすぐ撮影する習慣をつけておくと、意外な表情を収めることができるかも。撮影の幅も広がり、良い思い出を残すことができますよ。

## 整理整頓の達人

# 行楽グッズのおすすめ収納術

### あれ？ どこにしまったっけ？

夏には、キャンプやプール、野球観戦、テーマパークなど、様々な行楽に出かける機会が増えますね。でも、出かける直前になって、「浮き輪はどこだったっけ？」「応援グッズはどこにしまったっけ？」などと探し回るようなことになりがちです。そんなときに備えて活用してほしい、行楽グッズの収納方法を紹介します。キッチンの

### バラバラに収納しているから見つからなくなる

行楽グッズがなかなか見つからなくなってしまうのは、ひとつひとつが意外とかさばるからです。そのため、衣料品はタンスへ、グッズはおもちゃ箱

へ、アウトドア用品は物置へというようにあちこちにしまいこむために、探し出すのが大変になってしまいます。

でも、キャンプ道具などは、テントや寝袋、コンロ、着火剤、テーブル、ベンチ、調理具、ランタン、ハンモックといったグッズを普通まとめて保管しているケースが多いのではないのでしょうか。それと同じように、それぞれ行楽別に大きめのボックスを用意し、目的に合わせてまとめて保管しておけば、この問題は解決です。

海水浴やプールなら水着と浮き輪、シュノーケルや水鉄砲など。野球観



戦ならユニフォームやハッピ、メガホンなどの応援グッズ。テーマパークに行くなら、キャラクターグッズやイベントグッズ、さらには年間パスなども。これらを一つのボックスに収納しておけば、いざというときに慌てて探し回るようなことがなくなるでしょう。

行楽に行くときにスッと出せて、サッと行動できると、気分良く出かけられますよ！

## 体験談・あなたならどうする？

# 大事なヨガのレッスンを台なしにした中年男性

今回は 55 歳・医療従事者  
M さんの体験談です

### 仕事の疲れを吹き飛ばしてくれるヨガの時間

看護師の毎日は大忙し。患者様を運んだりお世話したり体力を使うし、頭も使います。1 日が終わる頃には下半身はむくみ、肩もすっきり重くなっていて、車に乗ると疲れがどっと出ます。

そんな私のリフレッシュ法は、週に1回のヨガのクラスに参加すること。クラスでは、普段の生活では決してとらないような苦しい姿勢になりますが、先生は「とにかく呼吸が大切だ」と言います。なかなかうまくできないけれど、確かに終わった後の爽快感は格別。足どりも軽くなり、目もぱっちり開いて、また明日から頑張ろうと思えます。

ある日、初めての中年男性が参加し、私のすぐ後ろに陣取ってポーズに取り組んでいました。とても辛そうに頑張っている様子が鏡越しに見え、ヨ

ガを始めたばかりの自分に重ねて、応援したくなりました。

### 大事なレッスンを台なしに！

レッスンの終盤には、仰向けでリラックスし、存分に使った心身を静かに休ませる時間があります。それまで動かしてきた体を休め、呼吸に集中する大事な時間だと教わりました。ここできちんと心体を預けられるかどうかはヨガのポイントなのだそうです。

ところが、全員で静かに集中する中、男性のほうからマットと体が擦れる耳慣れない音が聞こえてきました。しまいには大きなびきまで……。みんな、内心では呆れていたと思います。先生も困っていたようです。男性は悪びれる様子もなく、時間が来ると一番に教室を出ていきました。レッスン中は同情してしまっただけで、せつかく仕事の疲れを癒しに来ているのに、なんだか台なしにされた気分でした。

終わってからみんなで愚痴をこぼしたところ、次の回、先生はお休みのポーズが大切である理由を男性に丁寧

に説明したのですが、その後、レッスンに来なくなりました。私はほっとしたけれど、先生には申し訳なかったかもしれないと思ってちょっと後悔。皆さんはどう思いますか？



## 長～い熱帯夜、どうすれば眠れる？

### 寝苦しい夜を快適に

暑くてなかなか寝つけない熱帯夜は困りますね。節電や寝冷え防止のためにエアコンを切っていたりすると、汗びっしょりで夜中に目が覚めてしまうこともあります。夏場はそれだけでなくエネルギーを消耗しますので、眠りが十分でないと、次の日は体力が持たなくなります。夜を快適に過ごして質の良い睡眠でぐっすり休み、昼の疲れをきちんと回復させるよう工夫しましょう。

### 体の芯を冷やす

人の体は、深部体温といわれる体内の熱を下げることで、入眠の準備を始めます。眠る前の赤ちゃんの手足があたたかいのは、血液を体表へ送り、体の熱を逃がしているため。このようにして体温を下げています。

頭も深部体温を冷やすと脳が休まり、心地よく眠れます。ただし首元を冷やすと脳が刺激されて興奮状態になり、かえって眠りにくくなります。水枕や柔らかいタイプのアイス枕を上手に活用してみましょう。

### 寝具やパジャマを工夫する

昔ながらのゴザや竹枕など天然素材のものもおすすめです。横になるとひんやりとしていて気持ちがよく、通気性、吸湿性にも優れています。い草の香りが心を落ち着かせ、心地よい睡眠へ導いてくれるでしょう。

パジャマは、綿やガーゼなど汗を吸いとる肌触りのよい生地のもを着用しましょう。背中と敷きパッドの接地面は熱がこもりやすく寝苦しさの原因になります。吸湿性に優れた衣類で、

さらっとした状態を保つのが理想的ですよ。

気をつけたいのは夜間の熱中症と脱水症状です。就寝前と起床後はコップ一杯の水を飲みましょう。寝ている間も水分は失われています。水分補給は忘れないようにしましょうね。

エアコンに加えて、安眠できる方法を上手に活用しながら夏バテ予防に取り組んでみましょう。

## 続けられるダイエットのコツ

### 「痩せたいあまりに老けてしまう悲劇」 ダイエットで若々しさもキープ

8月8日はその名も忌むべき「デブの日」。暑さが続く中で、どうしても薄着ばかりになりがちですから、毎日のように「痩せなきゃ！」とってしまう季節ですね。心優しい人はふくよかなマシュマロボディとってくれるかもしれませんが、やはり健康的なスタイルに憧れるのが女心です。

### 「食べないダイエット」では キレイにはなれない

ただ、キレイに痩せたり、スリムになって若々しさをアップさせようと思うなら、どんな痩せ方をするかということが重要です。痩せたから若々しく見えるのではなく、筋肉がついたことで若く見えるのです。

激しい筋力トレーニングは苦手だからと、絶食して痩せる方法を選んでしまうと、逆に老けて見える結果になってしまいます。「食べないだけのダイエット」は貧相になるだけで、美しく痩せることとは違います。栄養バランスの取れた食事を心がけることで、肌の調子もよくなり、健康的なスタイルが維持できるようになるのです。

### 骨盤のゆがみを直す体操が 一石二鳥

デスクワークが多く長時間座っている人は、骨盤のゆがみを直すのもダイエットに効果的です。定期的に肩甲骨を回せばいやな肩こりも改善しますので、覚えておきましょう。手の



ひらを頭の上で合わせて息を吸い、息を吐きながらゆっくりと手を下ろすだけの簡単な体操です。背中が使われていることを意識しながら行うと、ダイエット効果も高まります。毎日続ければ姿勢も良くなり、一石二鳥です。

健康的で若々しいボディは8月の頑張りにかかっています。「もうデブとは呼ばせない！」という意気込みで、ぜひ続けられるダイエットを取り入れてください。この時期の努力で、太りやすくなる冬も乗り越えられますよ！

## 神様からの贈り物を受け取るための条件

～ギフト(原田マハ著)～

### 別れた母との思いがけない再会

本書は短編集ですが、最も長いのはラストの「ながれぼし」という作品です。

物語は、主人公・流里が大切な命を授かったところから始まります。父親は大学時代に出会い、気づけば付き合って7年の志郎。両親のいない流里とは違い、立派なお屋敷の息子である彼。格差に不安をもちながらも婚姻届にサインした二人。ある夏、一泊二日の温泉旅行に流里を連れ出した志郎は、妻の妊娠をうれしげに仲居さんにまで報告して流里を苦笑させますが、実はその仲居さんは流里の実母で……

誰でも人が生まれて初めて目にするのは母親、そして父親です。それから祖父母や近所の人に面倒をみてもらって、どんどん成長していきます。子どもが生まれるということは一種の奇跡で、当たり前ではないことです。親になることを望む人にとっては、泣くほどうれしいことのはずです。でも、人を育み、人とのつながりを選んで生きていった先で、何かが崩れてしまったために、バラバラの人生を歩む「離婚」を選ぶ人もいます。

### 神様からのギフトとは？

流里の母は、このタイミングで娘と再会したことを「神様からのギフト」と呼びました。このまま死ぬまで会えな



原田 マハ著  
『ギフト』  
(ポプラ文庫)  
定価:682円+税

いと思っていた娘、しかも新しい命を宿して自分の足で立っている娘。娘を置いていったことに計り知れないほどの後悔に苦しみながら、12年ぶりに邂逅する母娘の姿には、人には簡単に説明できない、なんとも温かな気持ちの交流があります。

生きていれば良いことも悪いことも起こるでしょう。それをきちんと正面から受け止め、消化していくこと。それが神様からのギフトを受け取るための条件なのかもしれませんね。

### もう一度見たい名画たち

## いつでもどこでも、隣には幸せが

～雨に唄えば(52・アメリカ)～

雨の日はどこかどんよりした気分になってしまうもの。駅までの道のり、会社までの運転、窓から見える景色、すべてが暗くて寂しいような雰囲気包まれてしまいます。でも、もし雨をちょっとだけ好きになれたら？

### サイレント映画時代に押し寄せる変革の波

本作の舞台はサイレント映画の全盛期。俳優ドン(ジーン・ケリー)と大女優リナ(ジーン・ヘイゲン)は、売れっ子の映画スター。大物同士のカップルとして注目を集めています。しかし実際はリナが一方向的にドンに思いを寄せているだけで、ドンは駆け出し女優のキャシー(デビー・レイノルズ)に恋をしてしまいます。当時の映画はすべてサイレント。トーキーの波が押し寄せています。ところがリナはなんと致命的な悪声の持ち主だったので

す。そのため試写会は失敗。その後、美声を持つキャシーが吹き替えを担当することになるのですが……。

### 少年のように純粋なドンが唄い踊る！

本作の見どころは、何と言っても雨の中でドンが歌って踊る有名なシーン。かっこよく決まったスーツをびしょびしょに濡らしてしまいがちながら、お構いなしに道を踊り進んでいく姿は、見る者に勇気と興奮を与えてくれます。いつでもどこでも自分の幸せのありかを知っているドンは、少年のように純粋で、雨だからといって憂鬱になたりしません。

人は大人になればなるほど目の前の現実に見切りをつけてしまいがちですが、ほんの少し違う視点を持ってみるだけで、きっとあなたの日常もみ

るみるうちに輝き出すでしょう。心に、歌を！

雨に唄えば  
1952年アメリカ  
原題: Singin' in the Rain  
監督: ジーン・ケリー/スタンリー・ドーネン  
主演: ジーン・ケリー/デビー・レイノルズ/ドナルド・オコナー