

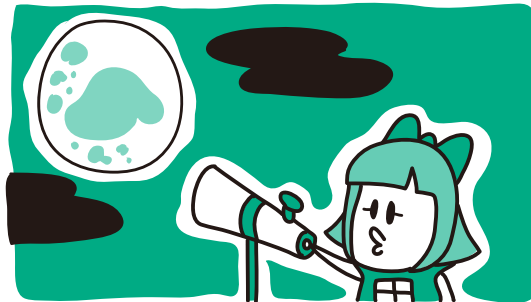
2025

9

家づくりワンダブル!

今月の豆知識

9月1日は「防災の日」。
関東大震災にちなんで制
定され、防災意識を高め
る大切な日です。家庭で
も備蓄や避難経路の確
認をしましょう。



秋の風に、住まいを想う

こんにちは、家づくりナイスホームズの菅原です！朝晩に感じる涼しさに、少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。夏の疲れが出やすい時期ですので、体調にはどうぞお気をつけくださいね。

季節の変わり目は 住まいの見直し時期

猛暑の影響で知らず知らずのうちに劣化が進んでしまっている住まいの設備。とくにベランダやバルコニー、雨樋、網戸などは、汚れや詰まりが気づかないうちに溜まっていることが多いです。秋の穏やかな気候のうちに、点検とメンテナンスをすることで、冬を快適に迎える準備が整います。

また、屋根のズレや外壁のひびなども、この時期にチェックしておく目安です。専門的な点検が必要な箇所については、当社でも無料相談を承っておりますので、お気軽にご相談ください。

秋は自然換気が心地よい季節

日中は心地よい風が吹き、窓を開けるだけで家全体に新鮮な空気が巡る季節です。エアコンに頼りきりだった夏から一転、自然換気で空気を入れ替えることで、気分もリフレッシュされます。

ただし、早朝や夜間は思った以上に冷えることもありますので、換気のタイミングと防寒対策には注意が必要です。レースカーテンや障子をうまく活用して、やわらかな風を取り入れつつ、冷え込みから守る工夫もおすすめです。

台風への備えも忘れずに

9月は台風の発生が多く、集中豪雨や突風などの自然災害が起こりやすい季節でもあります。窓の補強や飛ばされやすい屋外物の固定、側溝や排水口の掃除など、事前にできることは意外と多くあります。

また、懐中電灯やラジオ、飲料水・非常食の備蓄など、万が一の備えを家族で話し合っておくことも大切です。特に小さなお子様や高齢のご家族がいらっしゃる場合は、安全な避難方法や緊急連絡手段について、あらためて確認しておきましょう。

実りの秋を、暮らしの実りにも

秋は読書、食、芸術と、さまざまな“実り”を感じられる季節。日々の暮らしの中でも、小さな喜びを見つけやすい時期ではないでしょうか。窓辺に秋の草花を飾ったり、夜は灯りを少し落としてお気に入りの音楽を楽しんだり、住まいに季節の彩りを加えるだけで、日常が豊かに変わります。

〇〇ホームでは、この季節にぴったりの住まいの工夫やリフォーム相談なども承っております。「そろそろ断熱リフォームを考えたい」「窓辺にちょっとした棚をつけたい」といった小さなご希望でも、ぜひお気軽にご相談ください。暮らしの変化を楽しみながら、秋ならではの住まいの心地よさを一緒に育ててまいりましょう。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

インボイス制度って何？

2023 年 10 月からスタートした「インボイス制度」。ニュースでは聞いたことがあっても、日常生活にどう関係するのかわからない方も多いのではないのでしょうか。今回は、主婦の方や一般家庭でも知っておきたい、インボイス制度について解説します。

「インボイス」とは請求書のこと

インボイスとは、直訳すると「請求書」という意味です。ただし、今回の制度では、正確には「適格請求書」といい、消費税率や税額が明記された請求書のことを指します。これにより、消費税のやりとりがより透明で正確になる仕組みが導入されました。

いったい誰に関係あるの？

一般の会社や個人事業主が主な対象となる制度ですが、実は個人で働くフリーランスや、副業をしている方、ハンドメイド作品の販売をしている方などにも影響があります。たとえば「消費税を請求しているけれど、課税事業者ではない」人は、今後、取引先からインボイスの登録を求められるケースもあるのです。

私たちの暮らしにどう影響する？

一見、一般家庭には関係なさそうに思えるこの制度ですが、間接的には私たちの生活にも影響を及ぼします。たとえば、これまで仕入先だった小規模な事業者がインボイス未登録のま

まだと、取引先からの発注が減ることや廃業してしまう…というケースも。結果として、身近なお店の値上げやサービス終了につながることもあるのです。

消費税の使い道を考えるきっかけに

インボイス制度は「誰が、どれだけの消費税を納めているのか」を明確にすることで、公平な税制を目指すものです。複雑な仕組みではありますが、これを機に、普段あまり意識しない「消費税」の役割や使い道について考えてみるのも良いかもしれませんね。

季節のワンポイントガーデニング

秋風に誘われて庭仕事を再開させよう

庭に活気が戻ってきた

心地よい風が吹き始める9月。ガーデンに降り立つのが楽しくなる時期です。夏バテ気味だった植物たちも元を取り戻し、庭に活気が戻ってきました。今こそ、たまっていた庭仕事を一気に片付けるチャンスです。この時期の仕込みをしっかりとっておくと、ガーデンがより華やかになりますよ。

日向への移動と強風対策

夏の暑さから守るために半日陰に置いていた植物は、少しずつ日向へと移動させましょう。ただし、すぐに直射日光に当てるのではなく、徐々に慣らすように動かします。9月は台風が発生すること多いため、強風対策も念入りにしておきましょう。背の高い植物は倒れないように管理し、伸びすぎた庭木は剪定しておきます。ガーデニンググッズも風に飛ばされないように片付けておけば安心でき

ます。早いうちから対策をしておくと、進路変更などで急に台風が来ても慌てずに済みますよ。

虫の予防と水やりの工夫

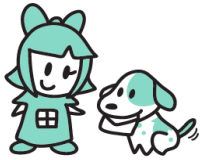
また秋は虫の被害が多く、毛虫などが大量に発生することがあります。一度虫の被害に遭った木は何度も同じ害虫に狙われることが多いため、早めの対策がおすすめです。夏に多いうどんこ病も継続して発生しますので、気をつけましょう。

涼しくなると水やりにも工夫が必要です。夏場と同じ水やりを続けていると、根腐れをしてしまうことがあるからです。夜は気温が下がりがやすいため、夕方以降の水やりを少しずつ減らすようにしてください。ただ、急に水やりの方法が変わると植物にストレスがかかりますので、様子を見ながらゆっ

くりと秋仕様の水やりに変えていきましょう。

涼しくなり、植物との対話が楽しくなる季節です。ガーデンで優しく植物の声に耳を傾けるのも良いものですね。





人生を豊かにすることは

「失敗したら、そこからスタートなの。
あんまり深く考えない。」

——樹木希林さん

振り返ればいつもそこにいた人

独特のオーラをもっていた女優、樹木希林さん。ユニークな芸名に加え、不思議な存在感のある演技を忘れられない人も多いでしょう。出演した映画やドラマは数知れず、インタビューなどの受け応えもユニークでした。若い世代にとっては、親しみやすく品があり、厳しくも優しくもある先生。ミドル世代にとっては、ここぞというときに背中を押してくれる女将。そんな人でした。今回は、そんな希林さんならではの言葉を紹介します。

ダメだったからといって 始めからやり直す必要ある？

一度ミスや失敗をすると、全部最初からやり直そうとする人っていますよ

ね。それまでのやり方にも大切なヒントがあったかもしれないのに、全部捨てて一からやり直さないと気が済まない人。樹木希林さんは、そんな人に、「失敗したところからが始まりなんじゃない？」と諭します。

一見マイナス点のように思えるミスや間違いを、逆に活かすこと。考えすぎて迷路に迷い込まず、失敗の一つぐらいない方がおかしい、そこからまた始めればいいじゃないの、という言葉からは、誰もが勇気をもらえるのではないのでしょうか。

肩の荷を軽くしてくれる言葉の力

時として、仕事でもライフイベントでも、完璧を求められているように思い

込みがちな、何か張りつめた空気を感じる場合があります。でも、希林さんの言葉を知っていたら、そんなときでも、ずっと肩の荷が軽くなるのではないのでしょうか。「失敗した方が何か面白いことが起こるんじゃない？」という笑いを含んだ彼女の声が聞こえてきそうです。

希林さんの言葉が心に染みるのは、彼女が目の前にいる人を見ながら真っ直ぐな言葉を紡いでいるからなのでしょう。いつもお守りのように胸にしまっておきたい言葉です。なれるのではないのでしょうか。

暮らしの知恵袋

災害に遭っても慌てないための備え

9月1日は防災の日

日本は、阪神淡路大震災、東日本大震災など数々の大きな天災によって大きな被害を出しながら、それ乗り越えてきました。いつどこで天災に見舞われるか予測はつきませんから、日ごろからの十分な備えが必要です。

災害への認識を深め、心構えを準備するため、9月1日は「防災の日」に制定されています。突然災害に襲われても冷静に判断し、正しく行動すれば救われる命は少なくありません。今回はこの日にちなみ、災害時に備えた準備を紹介しましょう。

家具の転倒防止

大きな地震が起こると家具などが倒れて下敷きになり、大けがをする可能性が高くなります。特に冷蔵庫やテレビなどの大型家具は倒れてきやすいため、専用の器具でしっかりと

固定しておきましょう。

また災害時には水道やガス、電気の供給が停止される可能性が高くなります。食料や飲料、生活必需品の備蓄を心がけましょう。具体的には、3日分の飲料水や食料、トイレトペーパーや簡易トイレ、マッチ、ろうそくなども忘れずに用意するといいいでしょう。カセットコンロもあると温かい食事をとれますよ。

避難情報も忘れずにチェック

避難が必要な場合に備えて、どこに避難すれば良いのかもあらかじめ確認しておきましょう。避難所は市区町村の発行する避難所マップや、インターネットで確認できます。

防災の日や防災週間には、各自自治体で避難訓練が行われます。地域の避難訓練には進んで参加し、自らの

身を守るようにしましょう。

防災に最も大切なのは備えです。急な災害でも慌てないよう、日ごろから備えておきたいものですね。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

無垢フローリングの 選び方

フローリングで後悔する人が多い

新築した家に住みはじめてから気づくことが多い失敗例のひとつに、フローリングに関するものがあります。「2階も全部無垢フローリングにしておけばよかった」という言葉を、よく耳にするのです。

無垢フローリングの魅力は、木目の自然な美しさ、一枚板ならではの踏み心地の柔らかさ、そして何よりも暖かさがあります。湿度に応じて水分を吸収したり放出したりする調湿効果もあり、年月を経ると風合いが増していく点も、無垢フローリングの魅力です。

一方、量産化に適している合板フローリングは、広く普及しているものの、表層面の無垢材が薄く、無垢材の質感が均一になりがちで、木質感では無垢フローリングには及びません。ただしメーカーや商品によって床暖房対応や耐摩耗性能を向上させたものもあり、一見して無垢フローリングと見分けのつかないものもあり種類は多岐にわたります。

無垢フローリングは費用がかかる

無垢フローリングで後悔することになる理由は、やはり価格面にあります。

1㎡あたりの施工単価が無垢では約15,000円、合板では約5,000円という価格差を考えると、例えば1階に

2室、2階に2室、あわせて4室ある家なら、家族が集まるリビングと1階の客室を無垢フローリングにして、プライベート空間になる2階の2室を合板フローリングにする、という判断をされる方が多いと思います。

この結果、うまく予算に収めることができるかもしれませんが、後で2階の部屋も無垢フローリングにしておけばよかったと後悔する方も多いのです。

価格差はどこから生まれるのか

無垢フローリングは一枚一枚貼るので手間賃も高くなります。さらに材料費も1㎡あたり8,000円以上はかかります。合板フローリングは同じ面積で4,000円程度の材料費ですから、やはり差があるのです。10畳のリビングなら約16.5㎡ですから、無垢フローリングの材料費は合板フローリングより66,000円も高くなるわけです。

また、無垢フローリングの材料費は木材の種類によっても異なります。よく使われるのはヒノキや杉、松などの針葉樹、オークやチーク、ウォルナット、メイプル、桜などの広葉樹です。中でも広葉樹は長い板を取りにくいいため、一枚物は希少価値が高く、価格も割高になる傾向があります。同じ材質でも色ムラの少ないものや節の有無で細かくグレードが分かれ、グレ

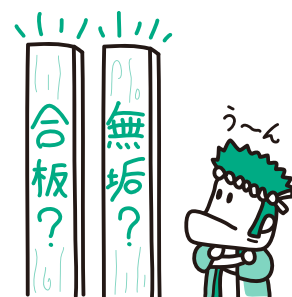
ードが高くなるほど希少価値、価格ともに高くなります。

毎日過ごす床材は慎重に選ぼう

とはいえ価格差だけで選ぶのはおすすめできません。価格はもちろん重要ですが、まずは色あいや木目の美しさ、肌触りなどの質感を重視して選び、工務店と話し合ってお予算を調整することをおすすめします。

住居スペースには無垢フローリング、ウォークインクローゼットには合板フローリング、というように細かく場所を設定する方法もあります。

床は生活する上で直接身体に接する部分です。毎日踏んで歩き、子どもを遊ばせる場所でもありますから、住まいを設計するときは、後悔のないように、無垢フローリングについてよく調べて選びましょう。



側溝の清掃は誰がやるべき？



側溝はきれいに保つべし

裏手が山だったり、庭に植木があったりすると、秋から冬にかけて、家の側溝に大量の落ち葉が溜まります。側溝が詰まると台風や大雨のときに雨水が溢れ、冠水しやすくなってしまいます。ゴミや汚泥も溜まりやすく、掃除せずに放置すると悪臭や害虫の発生源にもなりますので、できるだけきれいに保ちたいものです。

「家の周囲の側溝って自分で掃除したほうがいいのかな？」と思っている方はいませんか。主要道路に面しているような深く幅広の側溝は、町内会や市や区といった自治体が掃除を行うのが一般的です。しかし、私道や住

宅脇の側溝の場合、その所有者が掃除しなければなりません。

側溝の清掃の仕方

汚泥が多い場合は、スコップやシャベルなどで掻き上げて清掃します。落ち葉や土を取り除く際にはブロワーが大活躍します。ブロワーは建築などの作業に用いる工具の一種で、風圧で落ち葉や土を吹き飛ばしてくれます。ただし、大きな風音が鳴り、周囲に落ち葉を撒き散らしますので、近隣に配慮することを忘れないように。

土が固まっている場合は、ホームセンターなどで販売されている水圧で汚れを除去する高圧洗浄機が便利で

す。

側溝掃除で出た汚泥は産業廃棄物として処理しなければいけないこともありますので、あらかじめ管轄の自治体に相談しておきましょう。

まずは側溝を覗いてみよう

もし詰まりがひどく、自分では掃除できなさそうと思ったら、自治体に相談して専門業者に依頼することもできます。その後は定期的に掃除しておけば、ブロワーや高圧洗浄機でも十分役立ちますので、一度点検してみることをおすすめします。

ペット110番

秋といえば食欲の秋！ 食べ過ぎワンちゃんのダイエット

うちのワンちゃんは太りすぎ？

現代では肥満を注意すべきワンちゃんは多く、体重管理は飼い主さんの悩みのひとつです。ただ、毎日一緒に過ごしていると、ワンちゃんが太ってしまっていることになかなか気づかないこともあります。いざ体重を測ってみたら急激に増加していて、すでに肥満になってしまっているケースも多いのです。

人間と同じように、ワンちゃんも肥満は万病の元です。関節に負担がかかり、足や腰を痛めてしまうこともあります。呼吸器や循環器に影響すること。健康で長生きをしてもらうためにも理想的な体型を維持することを心がけたいですね。

肥満の原因は、これも人間と同じようにカロリーの取りすぎと運動不足ですが、ワンちゃんが違うのは、食べるものは人間が用意しているということです。飼い主としてはしっかりとコントロールしなければいけません。フードの量はワンちゃんの体重によって異なるため、パッケージの記載を参考に適正な量を与えましょう。

急なダイエットはストレスが

ダイエットだからといって急に食事の量を減らすのは禁物。ストレスが溜まって逆に健康を損ねてしまう可能性もあります。食事の量を減らすのは徐々に行うことがおすすめです。食事が少なくて機嫌を悪くしたら、ダイ

エット用のフードに代えたり、水でふやかしたりするのも効果的です。

食欲の秋、人間もワンちゃんもおいしいものをたっぷり楽しみたいところですが、健康管理には十分に気を付けましょうね。

ワンちゃんダイエット!!



里芋が美味しくなる季節！

とろ〜り里芋の 豆乳ポタージュ

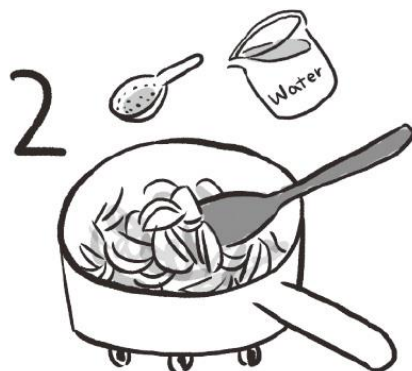
POINT 季節の変わり目は里芋で体調を整えよう。

材料

- ・ 里芋…2 個
- ・ 玉ねぎ…1/2 個
- ・ バター…10g
- ・ 水…1 カップ
- ・ コンソメ（顆粒）…6g
- ・ 豆乳…3/4 カップ
- ・ 塩…少々
- ・ 黒胡椒…少々



里芋は洗い、皮付きのまま 600W のレンジで
柔らかくなるまで 7〜10 分ほど加熱する。
水にさらし、粗熱が取れたら手で皮をむき薄切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。



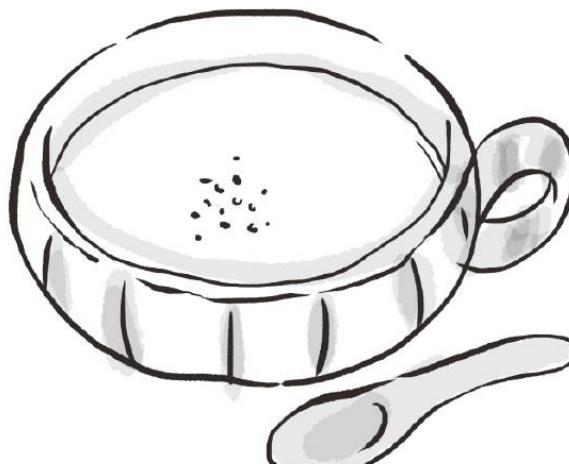
鍋に玉ねぎとバターを入れて、
玉ねぎが透明になるまでじっくりと弱火で炒める。
里芋と水、コンソメを加えてひと煮立ちさせる。



2をハンドブレンダーでペースト状にし、
豆乳を加えて沸騰させないように混ぜ合わせる。



スープ全体が温まったら、塩を加えて味を調え、
器によそう。お好みで黒胡椒を振る。



ご存じですか、お台所のひと工夫

もちもちの美味しいお月見団子を作るには

中秋の名月のお供はやはり…

今年の 9 月 10 日は十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、天候が良ければ、空が澄み、最も美しい満月が見られるでしょう。

十五夜は、たわわに実った収穫物に感謝すると同時に、これからの豊作を願い、月へ向かってお団子やスキをお供えする日です。手作りのお月見団子を飾り、日本の伝統行事を楽しんでみませんか？

水を一度に入れないのがコツ

メインとなるお団子はもちもち柔らかく、おいしく作りたいですね。そのポイントは水分量です。レシピなどに書いてある量の水を少しずつ足してこねると、うまくいきます。一度に水を

入れすぎてしまうと、こねるたびに手にくっつき、粉を追加する手間がかかってしまいますよ。

また、絹ごし豆腐を加えると、冷めてもお団子が固くなりにくくなります。豆腐を潰しながら、白玉粉と混ぜ合わせてください。水の分量が変わりますので、白玉粉と豆腐を混ぜたあとに、水を加えて調整してください。手にくっつかず、耳たぶくらいの固さになれば OK です。

盛り付けも雰囲気を出して

盛り付けるときは水気をよく切り、お団子同士を離して冷まします。水分が残っていたり、温かい状態のままだったりすると、くっつきやすいので、盛り付けが難しくなります。



お月見といえば、ピラミッド状に盛りつけるのがポピュラーですね。お団子の白くて丸い形は、満月を表しているそうです。月がきれいに見える場所を選んで、15 個のお団子を山形に積み上げて飾りつけましょう。

十五夜は感謝と祈りを捧げる日ですから、お供えしたお団子は健康や幸せを願いながら、みんなでおいしくいただきましょう。簡単に作れますので、おじいちゃんやおばあちゃん、小さなお子さんと一緒に、手作りのお団子を楽しんでみてはいかがでしょうか。

めざせ！お買い物の達人

節約していても時には外食を

上手な外食の楽しみ方

外食すると食費はやはり高くてしまいますね。かといってずっと外食を控えていると、毎日食事を作るのもストレスになってきます。ひと月にいくらまでなら外食してもいいのか、行く回数や上限金額をあらかじめ設定して、上手に外食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

クーポンやポイントをチェック

まず、食べに行くお店を決めて、ホームページやクーポンサイトをチェックしてみましょう。割引やお得な特典は見逃すと後悔しますよ。お店によっては、曜日や月ごとにドリンク無料、おかわり自由、お肉増量などさまざまなサービスデーを設けていたりすることもありますから、要チェックです。行き当たりばったりで行くのはもったいないですよ。

ポイント制度のあるお店もありますので、よく行くお店はお財布の中のポイントカードをチェック。あまり行かないお店のポイントは貯まる前に期限切れになってしまうこともあります。だからといってポイントのために無理に外食をしてしまうと、過剰な出費につながってしまいます。行く頻度の低いお店は初めからポイントカードを作らないようにしておけば迷わないかもしれませんね。

特別感でご褒美を

お店では普段家で作らないような料理を注文すると、より特別感を味わえます。毎日食事を作っている人にとってはまたとないご褒美になりますから、月に数回、「外食の日」を設けるだけで節約のやる気もアップします。食べた後も後片付けをしなくていいので、気持ちにゆとりが生まれます。外食し



た日は趣味や勉強に時間を使うのはどうでしょうか。

また、外食に使う上限金額はあらかじめ設定しておくことをおすすめします。

休むときと頑張るときメリハリをつけて、自炊と外食をバランスよく。我慢しすぎない食費の節約方法を試してみてくださいね。



私もイヤ！ 子どものイヤイヤ期はどうすれば



<相談>

「魔の2歳児」といわれるイヤイヤ期に突入したわが子。「じぶんでする！」「ごはんいらない！」最後は抱っこで泣き叫びます。余裕がないときはつい声を荒げてしまうことも。どう乗り切ればいいでしょうか。

(メカ人間・28歳)

自分でやりたい！ と言うのが最初から分かっているのなら、前倒しで準備して、とことん自分でさせてあげましょう。泣き出したときは気持ちを受け止め、共感することが大切です。安心かつ気持ちを落ち着かせることにつながります。

食事の雰囲気を変えてみては

食事のイヤイヤにも、本当は何か理由があるはず。味付けを変えたり、食卓の雰囲気を明るくしたり、楽しめる工夫を取り入れてみてはどうでしょうか。子どもと一緒に準備や盛り付けをしたりすると、食事に対する意欲も変わってくるかもしれませんよ。

抱っこは、ずっと一緒に居たくて甘えたいという気持ちの表れです。十分

すぎるほどぎゅっと抱きしめてあげてくださいね。

あせらず、抱え込まないように

育児に悩み、気持ちに余裕がなくなってきたら、一人で抱え込まずに周りを頼ってください。相談できるサービスもあります。悩みを打ち明けると心がずっと軽くなりますよ。

この時期はずっとイヤイヤが続くように感じられますが、成長過程で見ればほんの一時期のこと。あつという間に大きくなり、甘えない年齢になってしまうと意外と寂しいものですよ。子どもの成長を見守るように気持ちを切り替え、取り組んでみましょう。

新米パパのための育児アドバイス

敬老の日に感謝の気持ちを伝えよう

9月の第3月曜日は敬老の日。この日に決まった由来は諸説ありますが、「長きにわたり社会貢献してきた高齢者を敬い、健康と長寿をお祝いする」という意味があるのはたしかです。可愛い孫からお祝いされたら、おじいちゃん、おばあちゃんは目を輝かせて喜んでくれるはず。パパが率先して、お子さんと一緒に計画してみてもいかがですか？

何歳から「高齢者」なのか？

敬老の日を祝う年齢に決まりはありません。自分が結婚したことを機に、孫が生まれたら、節目を迎えたらなど家庭によってさまざまです。

たとえば食事会をひらくのはどうでしょう。手料理でおもてなししたり、外食で特別な料理を予約してみたり。好みに合わせて一緒に選ぶと、より満足度は高まるかもしれません。

プレゼントはどうする？

お祝いのプレゼントは、幼い孫からであれば絵やお手紙が多いようですね。まだ文字を書けない年齢なら、折り紙やちぎり絵がおすすめ。手形・足形アートもおすすめです。成長を身近に感じてもらうことができ、家族の思い出として残り続けますよ。

必ず贈り物をしなければいけないわけではありません。日ごろの感謝の気持ちを伝えることが大切です。息子や孫の顔を見せに行き、会話を楽

しみましょう。遠方で会えない場合は、電話やビデオ通話を利用してみてください。

話をするのが一番の贈り物

おじいちゃん、おばあちゃんの子どもの時代の話や、子育てで苦労した話などを聞かせてもらおうと、パパも知らないエピソードが飛び出すかもしれませんよ。

普段は恥ずかしくてなかなか感謝の気持ちを伝えられないパパも、子どもと一緒にならスムーズに言えるはず。みんなが笑顔になれる素敵な一日にしてくださいね。

年に一度のお片付け大会

オモチャ箱は

なぜあふれてしまうのか

子どものオモチャというものは、置き場所はことと決めると、いつのまにかあふれ返ってしまうものです。それを放置すると家中のいたるところでオモチャが転がっている状態になり、足で踏んで怪我をしたり、お気に入りのオモチャを壊してしまったりという惨事が起こりかねません。

子どものオモチャが特に増える時期は、年末年始と誕生日です。年末年始はクリスマスやお年玉でオモチャを買いますし、誕生日のプレゼントもほとんどオモチャだからですね。このタイミングでオモチャ置き場はあふれていきます。

楽しくできる「お片付け大会」

大惨事が起こる前に、子どもたちが自ら楽しんでお片付けできるような習慣づけをするのがおすすめです。

例えば、誕生日プレゼントを買ってもらう前には、必ずお片付けをしてもらうのでしょうか。「お片付け大会」なんて貼り紙をして、やる気を出してもらうのもありかもしれません。

お片付けをするときは、まず今あるオモチャを一気に出しましょう。そして子どもたち自身に好きなオモチャ、よく遊ぶオモチャを選ばせます。これに必要なオモチャがどれかわかります。次に、その中でゲーム、おもちゃ等といったカテゴリーに分けて、プラスチック製の収納ボックスに仕分けしてい



きましょう。仕分けられずに残ったオモチャは、あまり遊ばなくなったオモチャということになりますから、収納スペースの余裕に応じて、残すものと捨てるものに分別します。このとき大事なのは、新しくプレゼントされるオモチャの収納場所を空けておくことです。

このような片付けを子どもたち本人にさせることで、楽しんでオモチャを片付けられるようになります。また、次にもらうプレゼントがより楽しみになるはずです。お片付け大会、ぜひ一度やってみてはいかがでしょうか。

体験談・あなたならどうする？

家族だと思っていたのに

今回は 40 歳・

ネイリストDさんの体験談です

先日、お客様に施術しながら、気がつく自分の悩みを吐露してしまっていました。止めようとしても止まりませんでした。

仕事、育児、そして嫁として

ネイルの仕事を始めて早 10 年。開業した当初はお客様を集めるのに必死で、自分らしいデザインを追求するような余裕はありませんでした。不安を抱きながらも、仕事に打ち込む日々でしたが、夫と子どもとの時間も大切にしてきました。夫の両親と同居しているということもあり、仕事・育児・家族への配慮を日々こなし続ける毎日に、疲労は溜まっていくばかり。旦那が義理の両親との間に入ってくれたことは一度もなく、私はいつも孤独を感じていました。

私は家族ではなかったのか

子どもが小学校高学年のときに夫の浮気が発覚しました。自分でも意外だったのは、浮気されたショックよりも、「浮気される方も悪い」という義父のひとことの方が私を打ちのめした。夫婦の問題に義父があからさまに息子の味方に立ったことに怒りがこみ上げ、悲しい思いでいっぱいになりました。ああ、私は娘としてではなく、この家では他人なんだ、家族にはなれないんだと思いました。

数日後、玄関をノックする音が。開けてみると、なんと、あのとき SNS で眺めていた推しの芸能人本人が立っていたのです！彼はこう切り出しました。

初めて共感してくれた人の言葉に

私が打ち明け話をしたお客様にも離婚経験があり、同じような思いをされたとのこと。施術2回目の新しいお客様でしたが、初めて共感してくれる人に話を聞いてもらえて、深い安心感を覚えました。自分のことをダメな

母親、ダメな妻(嫁)とずっと責めてきましたが、「お子さんはきっとママの笑顔が好きなので、自分を大切にしてい」という彼女の言葉に少しだけ癒され、自分も幸せになっていいんだと言ひ聞かせました。

今は、子どもがいるからなんとか家族の体をなしているだけの毎日です。離れてしまった自分の心が元に戻ることはおそらくありません。

私たちは、今後また家族になることはできるのでしょうか？



美しい髪を育てるコツ

髪のお悩みはありませんか？

毛先がパサつく、ハリやコシが足りない、薄毛が気になる……人それぞれ、いろいろな髪のお悩みをもっていますよね。つい先月までの夏の強い日差しで受けたダメージも気になりますよね。傷んだ髪をケアしながら、ツヤのある美しい毛髪を育てましょう。

正しいシャンプーの仕方

毎日の洗髪は正しく行えていますか？ 髪を洗う前にブラッシングをしましょう。指通りがなめらかだと泡立ちがよく、汚れが落ちやすくなりますよ。シャワーは、ただ頭を濡らすだけではNGです。ここで頭の汚れの大半が落とせますから、ぬるま湯でしっかりと洗い流してください。

シャンプーは泡立ててから頭へのせ、頭皮をマッサージするように指の腹でやさしく洗います。こすりすぎないのがポイントです。すすぎはしっかりと。かゆみやかぶれなどの肌トラブルの原因とならないよう耳のうしろ、生え際などすすぎ落としの多い部分は入念に洗い流しましょう。

洗ったあとはタオルで頭を包み、根本の水分を拭くようにタオルドライします。ゴシゴシとこするのは避けてくださいね。

食事やストレスも髪に影響します

健康的な髪を育てるには、生活習慣も大切です。まずはバランスのよい食事。髪の成長を促すタンパク質やビタミンを意識的に摂りましょう。脂っ

こいものを食べすぎると皮脂が増加し、頭皮の毛穴が詰まる原因となってしまいます。

また、ぐっすり眠ることで成長ホルモンが分泌され、健康的な髪を育て、傷ついた髪を修復してくれます。ストレスがあると自律神経が乱れ、血行が悪くなると髪にも必要な栄養が届きません。薄毛や抜け毛の原因となってしまいます。

髪は人目につきやすいもの。だからこそ毎日のお手入れも欠かせません。美しく健康的な髪を手に入れて元気に暮らしましょう。

続けられるダイエットのコツ

「ながらダイエット」ですっきりボディをゲット

秋の気候はダイエットにぴったり

照りつける日差しがだいぶん和らいできました。「そろそろ長袖で隠せるから、ダイエットはお休みしよう」なんて思っていないですか。実は秋は痩せやすい季節なので、この時期をダイエットにうまく活用しない手はないんですよ。

秋が痩せやすい理由は、気候が穏やかだからです。熱中症の心配をせずにジョギングやウォーキングにいらしむことができ、さわやかな風を感じて気持ちよく体が動かせるので、運動を続けやすくなるのです。

穏やかな気候には体をリラックスさせる効果もあります。副交感神経が

優位に働くことで血行が良くなり、体に脂肪がつきにくくなります。気温が下がり始めることで体が平熱を保つためにエネルギーを使い、代謝も良くなるでしょう。

家事や仕事の間にできる「ながらダイエット」

このように痩せやすい9月は、家事や仕事をしながらの「ながらダイエット」がおすすめです。

食器洗いや立ち仕事の際に、かかとをポンとお尻に当てるように上げてみましょう。1秒に1回のテンポでポンポンとかかとをお尻に当てると、ヒップアップに効果的です。

デスクワークのときには、座りながらできる、もも上げがぴったりです。

背すじを伸ばし、かかとを揃えて座ったら、両足を床から5cmほど浮かせます。10～15秒ほどキープし、ゆっくり下ろすのを繰り返しましょう。毎日続けると太ももが引き締まってきますよ。

生活の中に隠れている意外なダイエットのチャンスを見つけて、普段からエクササイズを怠らないでいると、きっと理想的なボディが手に入りますよ。



自分を動かせるのは自分だけ

～ねじまき片想い(柚木麻子著)～

内気なのにパワフルな主人公

ひとりのアラサー女性が大切な気持ちと向き合うまでを描く、一気読み必至の成長物語です。良くも悪しくも「えーっ、あの人が……？」と可愛い見えた目を裏切り、パワフルな行動力でエネルギーを惜しみなく注ぐ主人公・宝子のカッコよさにスカッとします。

浅草にある老舗おもちゃ会社で働く富田宝子は、ガーリーなものが大好きで楚々として控えめな外見とは裏腹に、好きなものに対するパワーと想像力はピカイチで、敏腕プランナーとして活躍しています。そんな彼女がもう5年も片思いをしているのは、仕事のできない取引先のデザイナー西島。想いを伝えられないまま、何の因果か

次から次へと災難に見舞われる彼のために、持ち前の機転と自社のおもちゃを駆使し、あの手この手でトラブルを解決していく宝子ですが、彼女の恋の行方は……

とことん仕事が好き女性

宝子の仕事に対する情熱は計り知れません。こんなにも自分の仕事を好きになれる人が現実にいるのでしょうか。想像力を駆使し、愛する人のことを思い浮かべながらおもちゃという商品を生み出していく宝子の姿に、同僚や上司も背中を押される思いでいるし、宝子の気持ちに気づかない鈍感な西島だって、少なからず影響を受けているのです。



柚木麻子
『ねじまき片想い』
(創元推理文庫)

なかなか自分の思いを伝えられず周囲をイライラさせるほど内気な性格なのに、西島を救うためなら頭をフル回転させて、トラブルの源まで乗り込んでいくそのギャップと、対人スキルと行動力にどんどん引き込まれていきます。

自分の心にねじを巻くのは

人はさまざまなコンプレックスとうまく付き合いながら生きています。好きなことはとことん追求すればいい。何歳だって楽しんでいい。宝子の「自分の心にねじを巻いてくれるのは、自分だけだもの」という言葉は、読者に勇気を与えてくれます。



もう一度見たい名画たち

善と悪とは隣り合わせなのかも

～俺たちは天使じゃない(89・アメリカ)～

もし自分に手を差し伸べてくれた人が、実は脱獄犯だとわかったら……？ 考えただけでゾッとするかもしれません。でも、ひと目でその人のことを本当に判断できるものなのでしょうか。そんな皮肉も交えながら、脱獄犯が人々との関係の中で徐々に改心していく物語です。

計画的ではなかった脱獄

時は1935年。カナダ国境近くの刑務所で、殺人犯ボビーが公開処刑されようとしていました。同じく囚人のネッド(ロバート・デ・ニーロ)とジム(ショーン・ペン)もボビーの行く末を見届けようとしていたのですが、一瞬の隙をついてボビーは逃走。2人もその騒ぎに巻き込まれて脱獄してしまいます。

ボビーと別れたネッドとジムは、国境を越える手続きで神父だと嘘をついたために、神父が派遣される予定

だった教会に送られてしまいます。そこは国境を越える橋がある町でした。

脱獄犯の心境が変化していく

刑務所暮らしですっかり世間ずれしている、見るからに怪しい2人組の脱獄犯が、よりもよって神に仕える神父になりすますことになるいきさつが面白いのですが、これも神の与えた試練だったのかもしれませんね。

国境を越える機会をうかがっているうちに、2人の心は次第に町にとどまっていきます。美しい女性モリーに恋をして、幼い娘の命を助ける温かさを持ったネッド。聴衆の前で適当に演説をするうち、いつしか熱がこもって人々に感動を巻き起こしてしまうジム。

きっと2人は、この町にたどり着いたおかげで、生きることを意味を知ることができたのではないのでしょうか。そ

んな、「悪が善に変わる瞬間」をぜひお見逃しなく。

俺たちは天使じゃない
1989年アメリカ
原題: We're No Angels
監督: ニール・ジョーダン
主演: ロバート・デ・ニーロ/ショーン・ペン