

2025

10

今月の豆知識

秋の夜長に月を鑑賞する「十三夜」は、十五夜に次ぐ名月を愛でる行事です。栗や枝豆を供えることから「栗名月」とも呼ばれます。

家づくりワンダフル!



秋色に包まれる暮らしのひととき

こんにちは、家づくりナイスホームズの菅原です！朝晩の空気がひんやりとしてきて、木々が少しずつ色づき始める季節となりました。秋の柔らかな日差しと澄んだ空気の中、家の中にも外にも、この季節ならではの心地よさを取り入れてみませんか。

秋の空気を感じる住まいづくりの関係

窓を開けると、ふわりと香る金木犀や秋の風。心地よい自然の空気を取り込むには、網戸や窓枠の掃除も忘れずに行いましょう。秋は虫の数も減り、換気のチャンスが増える時期です。日中は窓を開け、夜はしっかりと閉めて、温度差から住まいを守る工夫をすると快適です。

暮らしを彩る秋のインテリア

夏に活躍した涼しげなファブリックを、温かみのある色合いのクッションやブランケットに替えてみましょう。深みのあるオレンジやブラウン、ボルドーなどの秋色は、視覚的にもぬくもりを感じさせます。リビングにドライフラワーや木の実を使ったアレンジを飾れば、季節感が一層高まります。

食欲の秋を楽しむ工夫

秋といえば旬の味覚。栗やさつまいも、きのこなどを使った料理は、食卓を豊かにしてくれます。キッチンやダイニングも少し模様替えをして、料理や食事の時間がより楽しくなる空間にしてみましょう。お気に入りの器やランチョンマットを用意するだけでも、気分が変わります。さらに、秋の夜は温かいスープや煮込み料理が恋しくなる季節。じっくりと煮込んだ一品を囲めば、家族の会話も自然と弾みます。

秋の暮らしを快適にする住まいの工夫

昼夜の寒暖差が大きくなるこの時期は、断熱性能や気密性の確認も大切です。窓際に冷気を感じる場合は、厚手のカーテンや断熱シートを利用するのも効果的。玄関や勝手口などの隙間風が入りやすい場所は、簡易的な隙間テープを貼るだけでも室内温度が安定します。また、湿度が下がりにくく乾燥による喉の不快感や肌荒れを防ぐこともできます。快適さは小さな工夫の積み重ねから生まれます。

季節の移ろいを家族で共有

過ごしやすいこの時期は、庭やベランダでのひとときもおすすめです。休日には家族でお茶を楽しんだり、夜は月を眺めながら語り合ったりと、外の空気を感じながらの時間は心をほっとさせます。さらに、庭や玄関先に秋の草花を植えることで、外に出るたびに季節の彩りを感じられます。紅葉や落ち葉の色づきを家族で観察するのも、秋ならではの楽しみです。

秋の深まりとともに、暮らしの中に小さな季節の喜びを見つけてみてください。家も心も温まるひとときが、きっと日々を豊かにしてくれます。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

小学生がタブレットで学習する「GIGAスクール構想」

重かったランドセルの中身

小学校に入った頃は、満杯のランドセルを背負って通学路を歩きましたね。あのランドセルは、どうしてあんなに重かったのでしょうか。それは紙でできた教科書が詰まっていたからです。

国語、算数、理科、社会。学校で配られた挿絵も鮮やかな教科書は、いくら眺めても飽きないものでした。先生に指名され、クラスの注目を浴びながら読み上げたり、大事なところに線を引いたり、落書きをしたり。今思

うと、生徒ひとりひとり異なる貴重な“作品”のようですね。

学びの環境が大きくアップデート

近年、小学校へのタブレット端末導入が急速に進んでいます。文科省が進める「GIGA (Global and Innovation Gateway for All の略) スクール構想」によって、1人1台のタブレット端末と高速大容量の通信ネットワーク環境が整備されつつあるのです。

子どもたちにとっては、ゲームのような見目で「勉強させられている感」があまりなく、「楽しみながらできる」と

いう子も多いようです。動画が見られたり音が聞けたりすることも利点でしょう。紙の教科書は、今、大きく変わっています。

手で書く喜びも忘れてほしくない

子どもの学習状況に合わせて学ぶことができるようになったり、授業を効率化することは、紙の教科書ではできなかったことです。しかし、保護者の中には「鉛筆と書き心地が違うので書く力が育ちにくいのでは？」と心配する声もあるようです。紙に書く習慣がつかないというデメリットも指摘されています。

季節のワンポイントガーデニング

木漏れ日に当たりながら進める冬越しと春の準備



心地よい秋風に吹かれ、木漏れ日の下で楽しむ秋のガーデニングは、とても贅沢な時間です。爽やかなお天気が続く庭仕事ははかどりますね。

春の花壇の計画を

10月は春の花壇の準備を始めるのにぴったり。翌春の花壇計画を立て、春に咲く花の種を植えたり、球根を植えたり、春の準備を進めていきます。

切り花にして部屋に飾っても楽しいスイートピーは、この時期に種まきしておきましょう。小さくて可憐な花を咲かせるアリッサムも種まきは10月。グラントカバーの定番としても知られていますので、ガーデン中に種をまいて花の絨毯にするのもステキですよ。

冬支度も忘れずに

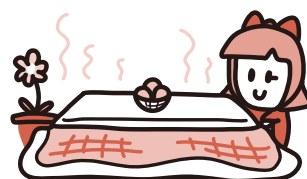
また、そろそろ冬を越す植物の冬支度も始めます。10月下旬になると気温がかなり下がってきます。11月になると一気に冬に向かいますので、寒さに弱い植物を室内に取り込む準備を忘れずに。

室内に入れるときには、葉にしっかりと水をかけて汚れを落とし、虫が付いていないかを確認してください。アリの巣ができていないかも要チェックです。虫がつくと室内で大発生してしまいますので、殺虫剤などで駆除をしておきます。

夏に茂った常緑種は枝透かしなどをしてすっきりさせると気持ちよく冬が

迎えられます。来るべき冬に備えて春のガーデンに差をつけましょう。

冬支度を忘れずに!!





人生を豊かにすることは

「もちろん苦手な人も中にはいますよ。」

でも、面白い目でみると、その嫌なところが面白くなるんです。」

——タモリ

テレビの申し子的存在

サングラスにオールバックの髪型というスタイルを貫き、何十年もテレビで活躍を続けているタモリさん。芸能人やタレントからも“タモさん”と親しまれています。

「笑っていいとも!」「ミュージックステーション」などいくつかの長寿番組を務めています。1980年代に「お笑いスター誕生!」という番組で審査員を務め、他の審査員の低評価をよそに、「とんねるず」の才能を見抜いた鋭い眼力も持っています。

響く“タモリ節”

本人曰く、幼少期から大人びており、難しい言葉を使いこなしていたとのこと。そんなタモリさんが発する言葉に

は親しみやすさと同時に重みがあります。

人間は一人では生きていけない生き物です。職場や学校、家族、親戚、ご近所付き合いなど、大小関わらずコミュニティに所属しています。気の合う人もいれば合わない人もいますが、そんなときでも、「嫌い」「関わりたくない」と一方的に避けたり、断ち切るのではなく、視点を変えて相手を見ようよ、とタモリさんは諭しているのです。

嫌なところもひとつの“味”

相手も同じ人間。長所も短所もあります。気にさわる場所があっても、それを「味があるな」と思えたら、こちらのもので。

そもそも、自分の言動やふるまいが相手の気に入らない言動やふるまいの原因になっているのかもしれませんが。まずは、自分が変わってみる。そうすれば周りも変わりはじめるのです。

おそらく早いうちからそういうことに気づき、それを実践してきたことで、タモリさんは今のように愛される存在になれたのではないのでしょうか。

充実した人生、毎日が楽しくなるように、人を見るフィルターを常に新しく保ちたいですね。

暮らしの知恵袋

冬物への衣替えで収納名人を目指そう

制服がある学校だと、10月1日を衣替えの日としているところも多いです。夏服と冬服の入れ替えはしばしば面倒ですが、衣替えをすることで季節の移り変わりも感じられます。衣替えをきっかけにクローゼットも大片づけ。収納力アップを目指して衣替えのコツをおさえましょう。

まずは思いきって断捨離

手持ちの服が多すぎて収まらない場合は、クローゼット内の断捨離を。サイズが合わない服や着心地の悪い服、トレンドが過ぎて着ない服は思いきって処分することを検討しましょう。クローゼットの整理で最も大切なポイントは、物を減らすことです!

クローゼットの上・中・下

クローゼットはスペースを上・中・下

に三分割し、手が届きにくい上段は夏服などオフシーズンの服を収納します。普段は使わないバッグなども同じく上段に。中段は手に取りやすいため、着る頻度の高い服をハンガーにかけて収納します。最後に下段には、衣装ケースなどを活用するのがおすすめ。Tシャツや下着など、たたんで収納する服を入れましょう。

衣装ケースに詰めすぎるとシワが付きやすくなりますので、8割程度の収納にするのがコツ。衣装ケースや引き出しに並べるときは、四角くたたんで縦に並べれば取り出しやすく、シワが付くのを防げます。

収納が上手になるとクローゼットを開けたときの気分が違います。きっとおしゃれも楽しくなるはず。衣替えを

機に、収納名人を目指してみたいかがでしょうか。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

難問!? 無垢フローリングと 床暖房の両立

無垢フローリングはサラサラとした心地よい肌触りで、見た目にも高級感があり、おしゃれな室内を演出できますが、実は無垢フローリングと床暖房は相性が悪いと言われることがあります。

今回はそんな2つの相性について考えてみましょう。

なぜ両立は難しいのか

まず両方の利便性から確認していきましょう。

床暖房はホコリを舞い上げるエアコンよりも清潔だと言われており、新築の際のマストアイテムに挙げる方もたくさんいます。輻射熱を利用して部屋を暖めるので、余計な風が起らないのです。また熱源が外部にあるので空気が汚れず、とても静かなのが人気の理由です。

一方、無垢フローリングは天然の木材を利用したフローリング材で、限りなく自然の木の状態に近い質感が保たれています。

ただし天然の木材には、大きな温度変化に非常に弱いという弱点があるのです。

一般的な床暖房は、床下から 70℃ 近い熱源を当てて一気に床を暖める仕組みになっています。自然界には

このような急激な温度変化は存在しませんから、天然の無垢フローリング材は、それに耐えることができないのです。結果、木の内部に含まれる水分を急激に失って縮んでしまったり、反って浮いてきたり、また極度の変形に耐えられなくなって割れる原因になります。

こういった理由から無垢フローリングと床暖房の両立は難しいとされています。

ただし、杉、ヒノキ、松、桜、栗、ナラ、カエデ、ウォルナット、オーク、チークなど、無垢フローリングの中にも床暖房に対応した樹種もあります。

床材が劣化しない方式の 床暖房とは

もうひとつ知っておきたいことがあります。それは床暖房の方式です。

床暖房には、電気式と温水式があり、一般的に電気式の床暖房より、温水式の床暖房の方が無垢フローリングに与えるダメージが小さいとされています。

温水式は床下にお湯を流すことで床を暖めるので、電気式よりも緩やかな温度変化になり、比較的影響を与えにくいと言えます。

床暖房対応と表記された無垢フローリング材の中には、この温水式との併用のみ推奨されているものもありますので注意が必要です。

工務店に相談しよう

ここで問題なのが、無垢フローリング材を製造しているメーカーと床暖房を製造しているメーカーはまったく違う企業だということです。

無垢フローリングにしたいときは、工務店の担当者に相談して、使いたい床材が指定の床暖房に適合するか、しっかり確認してもらうことをおすすめします。

工務店は数多くの無垢フローリングや床暖房を扱った経験がありますので、最適な床材を提示してくれるでしょう。



イヤ～なネズミは素人でも駆除できる？



ネズミが気になり始めたら

天井裏からなにやらゴソゴソと音がしてドキッとしたことはありませんか？ ネズミかもしれませんね。都会や住宅地では電線を伝って移動するネズミ。特に春から秋にかけて繁殖期を迎え、小さい体と賢さを併せ持つので、害虫よりも駆除が難しいと言われています。というわけで今回はご自分でできるネズミの駆除対策を紹介しましょう。

なかなか難しいネズミの駆除

家屋に侵入するネズミは、主にドブネズミとクマネズミ、ハツカネズミの3種類です。いずれも寒さには弱いため、秋ごろから家屋に侵入することが

多くなります。また秋は繁殖期でもありますので子どもを生むこともあり、人間にとってはとても厄介です。

駆除対策としては毒エサや捕獲用の罠を仕掛ける方法があります。しかしクマネズミなどは頭がよく、警戒心も強いのでめったに罠にかかってくれません。また、ネズミは1.5～2センチほどのわずかな隙間でも家屋に入り込みます。鋭い前歯でかじって侵入経路を確保するので、侵入経路を特定して塞ぐのは困難です。

エサをシャットアウトして

このように駆除が困難なので、有効なのは、ネズミにとって住みにくい環

境にしてしまうことで家から追い出す方法です。

ネズミが住み着くということは何らかの食べ物があるということです。エサとなる食べ物、ペットのエサ、仏壇や神棚の供え物などは片付けてください。

ネットやホームセンターで販売されているネズミ除去用の超音波発生装置を屋根裏に設置し、あとは侵入経路となる通気孔などを金網などで塞ぐことで、ネズミが住みにくい環境を作ることができます。

ペット110番

ワンちゃんと楽しむ秋の味覚。 食べさせてはいけないものは？

食欲の秋、夏にはぐったりしていたワンちゃんも食欲が旺盛になります。人間と同じように秋の味覚がわかるんですね。旬の食べ物を一緒に楽しむことも、ワンちゃんを飼うことの醍醐味ではないでしょうか。

フルーツやキノコが 大好きなワンちゃんも

例えば甘くてみずみずしいフルーツが大好きなワンちゃんは意外と多いのです。秋が旬の梨やりんごも人気があります。これらの果肉は、少量であればワンちゃんに与えても問題はありません。ただし、皮や種はしっかりと取り除いておいてください。皮や種を食べてしまうと血液中の酸素が減少したり、呼吸困難を起こす可能性があります。最悪の場合には死に至ってしまう可能性もありますので、十分に注意してくださいね。

秋に収穫シーズンを迎えるものとしては、ほかにキノコがあります。これも食用のものであれば問題はありませんが、森などに自生しているキノコには十分注意してください。キノコの毒性を素人判断するのは大変危険です。秋のお散歩中にうっかり食べてしまったトラブルはよく起こることです。キノコが生えているところには近づかせないようにしたほうがいいでしょう

もし毒キノコを食べてしまったら

毒を持つキノコを食べてしまったワンちゃんは、出血を伴った下痢が続いたり、嘔吐、腹痛などの症状が出ることがあります。発熱や心拍数の上昇なども起こす可能性もあり、最悪のケースでは3～7日以内に死んでしまうことも。キノコを食べてしまったワンちゃんに異変が生じた場合には、すぐに動物病院に相談してください。

秋の夜長に旬の味覚をワンちゃんと楽しむと、季節の移り変わりをより楽しめますよ。



我が家の定番！

鶏の照り焼き

POINT

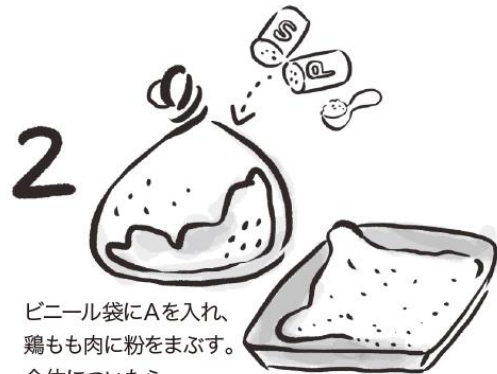
脂っぽくないのに、皮パリッ。
中はジューシー！

材料

- ・ 鶏もも肉…1枚（約250g）
- ・ B [しょうゆ…大さじ2
／みりん…大さじ2
／酒…大さじ2
／砂糖…大さじ1]
- ・ サラダ油…大さじ2
- ・ A [片栗粉…大さじ約2
／塩、こしょう…各少々]



鶏もも肉の厚みのある部分を
四隅の方向に向かって削ぎ切りして開く。



ビニール袋にAを入れ、
鶏もも肉に粉をまぶす。
全体についたら、
肉を袋から取り出し、
余分な粉をはたいて落とす。



フライパンにサラダ油を入れ、
火をつけたらすぐ鶏もも肉を
皮目を下に、中火できつね色の
焼き色がつくまで焼く。（2～3分）



鶏もも肉を裏返し、
中火できつね色の焼き色が
つくまで焼く。（1～2分）余分な油は
ペーパータオルでふきとる。鶏肉の皮目を
下にして、混ぜ合わせたBを加えて、中火でタレを
煮絡める。煮詰まり始めたら、肉を裏返して裏面にも絡める。
タレがフライパンに残る程度まで煮絡める。

肉の厚みは均等に！
皮はしっかり焼く！



焼きたてを
召し上がれ！



柔らかいお肉を焼く調理のコツ

おうちで食べるステーキがどうも硬くておいしくない、というご家庭は多いと思います。ステーキ屋さんで出してくれる「柔らかくジューシーなお肉」はプロフェッショナルな火加減を体得しないと難しいと思ってしまいがちですが、実は、ちょっとした工夫をするだけで、おうちでもステーキ屋さんのステーキのような柔らかくジューシーなお肉を簡単に焼ける方法があるので

お肉が硬くなる理由

焼いたお肉が硬くなってしまうのは、たんぱく質の変性、水分不足、筋繊維が主な原因です。焼き過ぎるとたんぱく質の変性がどんどん進み、保持していた水分が失われます。筋繊維は筋肉が発達した部位に多く、繊

維が収縮して強固になります。これにより硬くパサパサとした食感へと変わっていくのです。

お肉を柔らかくする準備

まず、筋繊維を壊すために、肉たたきで軽く表面を叩き、繊維を断ちます。めん棒や、瓶にラップを巻いても代用できます。また脂身と赤身の堺目にある筋を切ると、縮んで反ってしまうことがなくなります。

さらに、たんぱく質分解酵素を含む食材に半日ほど漬けてください。パイナップルやキウイ、舞茸、塩麹、ヨーグルトが効果的です。

パサパサ食感になってしまうのを防ぐためには、焼く前に軽く小麦粉を振

りましょう。表面が小麦粉でコーティングされ、内部に水分が保たれた状態が維持されます。

柔らかく焼き上げるコツ

いよいよ焼いていきますが、お肉は加熱前に常温に戻しておいてください。焼くときは、強火で長時間加熱し続けるとたんぱく質の変性が早く進んでしまいますので、まだ完全に火が通っていないなくても、余熱でじんわりと加熱が続くようにアルミホイルでおおってお肉を休ませてください。

こんな工夫をすることで、ご家庭でも肉汁たっぷりのおいしいステーキを堪能できます。柔らかくても、よく噛んでお肉本来のうま味を味わってくださいね。

めざせ！お買い物の達人

旬の食材でかしこくお得にお買い物

おいしくて栄養があり、お値段も手頃

食欲の秋と言われますが、なぜ秋になると食欲が増すのかというと、夏の暑さが和らいで過ごしやすくなって夏バテが解消されること、そして秋には魅力的な食べ物がたくさん流通するからです。また、人間を含めた多くの動物は、本能的に冬に向けてエネルギーを体内に蓄えようとするようです。

旬な作物は余分な栽培コストがかからず、自然の最適な環境でぐんぐん育ったものばかりです。市場に豊富に出回っています。おいしくて栄養価も高く、お値段もお財布に優しい。そんな旬の食材をぜひ取り入れたいですね。

秋の旬を感じられる食物

この時期の旬は、サツマイモ、かぼちゃ、栗、柿、さんまなどが代表的

です。やはり秋を感じられるものが多いですね。

日本のかぼちゃは夏ごろに収穫が始まり、時期をあけて秋から冬に出荷されます。これは収穫後に寝かせて追熟し、甘みを増加させるため。ハロウィンの季節には甘くておいしい国産のかぼちゃが安く手に入りますよ。

サツマイモも寝かせるとおいしくなります。掘りたての泥を落として新聞紙にくるみ、常温で1～2週間保存します。水分が抜けて甘みが増します。

栗拾いで秋を感じよう

たまには栗園を散策して栗拾いを楽しむのもいいでしょう。時期が重なれば紅葉も楽しめるかもしれません。栗が果物だというと意外に思うかもしれませんが、実は農水省は樹木になる栗を果物と分類しています。ただし、ほかの果物のようになっているものを

採るのではなく、栗は落ちているものを拾います。栗がたくさん手に入ったらゆで栗や栗ご飯にすると格別です。まさに秋の味覚ですね。

目と舌で楽しむ秋。上手に取り入れながら心も体も、家計にも優しい食欲の秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。



絵本に関心がありません

<相談>

1歳の女の子がいます。子どもには絵本が良いと聞いて、毎日読み聞かせをしています。でもすぐに絵本をかじったり、ページを閉じてしまったり、途中でどこかに行ってしまい集中力がありません。読んで意味がないように感じのですが…？

(ちいーず・35歳)

赤ちゃんにとって本はおもちゃ

子どもの集中力は、長続きしないものです。まして赤ちゃんともなれば1分ももたないことも。すぐに気移りしてしまうのはごく当たり前の行動なのです。

絵本は「おもちゃ」の一種と考えるのがいいでしょう。子どもがかじっても丈夫な本や、めくりやすいようにページが厚い本を選ぶと、安心して親子で楽しめますよ。

ページをめくる喜び

読み終えることにはこだわらなくても大丈夫。「次のページに何があるのだろう？」という好奇心や、どんどんページをめくることの楽しさを感じる中で、子どもはさまざまな発見をしています。赤ちゃんの頃は、物語を聞くというより、絵を見て楽しみ、想像力を豊かにしているのです。

途中で別の遊びを始めたら、読むのをやめてよし。無理に座らせて静かにさせるのは、子どもも親も辛いだ



けです。子どものペースを尊重してあげましょう。

考えすぎず、肩の荷を下ろして

絵本はスキンシップの機会ととらえて、ゆっくり穏やかな気持ちで向き合える時間を作ってください。本を読むことで集中力や想像力が養われると言われますが、それはもっと後の年齢になってからで構いません。

毎日欠かさず読み聞かせしなければ、と思うと負担になってしまいます。読まない日があっても大丈夫です。肩の荷を下ろし、親子でコミュニケーションを楽しむ気持ちで続ければ、そのうち絵本に興味を示すようになります。お子さんのほうから「よんでー！」とせがまれる日がきっと来るでしょう。

新米パパのための育児アドバイス

子どもを祝うプレゼントの選び方

お子さんの記念日などに贈るプレゼントはパパが選ぶ、というご家庭が多いようです。年齢が上がれば本人からリクエストをもらってということも多くなりますが、乳幼児のうちはずいぶんパパを選んであげてください。

金額に気をつけて

プレゼントを選ぶポイントとしては、やはりまず金額があります。お祝いごとで贈り物をするときは、プレゼント以外にもお料理やお出かけなどで出費がかさみがちになるので、全体の予算を考えて、その範囲内で収まるように選びましょう。

何を選べばいいか迷ってしまったら、お気に入りのキャラクターや、流行っているものを中心に探すのがいいと思います。「オモチャはもうたくさんあるから別のものを……」と思ったら、長く愛用できる実用品もいいでしょう。例えばベビーシューズや子ども用の椅子、絵本などといったものです。子どもが普段使いしてくれると、プレゼントしてよかったと満足できますよ。

夫婦で話し合うことも大切

大きなオモチャや高価な家具を買うときは、ママに確認することも忘れないように。片づけや掃除など基本的な家事はママがしているという家庭が多いはず。せっかく心をこめて選ん

だものでも、置き場所に困ったり、部屋のインテリアに合わなかったりして、内心困っているママもいるものです。プレゼントに限りませんが、子どもに関することは話し合って決めるのが夫婦円満のコツです。

「パパが選んでくれた」の ありがたみがわかる日

おしゃれに自信のあるパパなら、家族お揃いでコーディネートして、特別な日のお出かけを楽しんでみるのもいいと思います。みんなで楽しめることそのものが、素敵なプレゼントになりますよ。

子どもが大きくなって、あのときパパが真剣な顔で選んでくれたことを知ったら、きっとほっこり優しい気持ちになってくれるでしょう。すくすく成長してほしいとの願いを込めて、パパから子どもへの贈り物を選んでほしいと思います。

それ、貰う前に考えてみませんか

買うときは迷うのに 貰うときは迷わない？

収納について考える前に、誰もが必ずしていることがあります。それは、物を買うか買わないかを決めることです。選択なしに何でもどんどん買っていったら、家の中には物があふれかえってしまうでしょう。

では、「買うもの」ではなく、「貰えるもの」はどうでしょうか？ 意外に何も考えずに何でも貰ってきてしまっている人が多いのではないのでしょうか。

要らないものを家に入れてしまうと、不要なものにだんだん侵食されて散らかってしまい、後で片付ける労力がかかることとなります。貰えるものでもしっかり選ぶことが整理整頓には必要なのです。

使わないものは貰ってはいけない

例えば、基本的に「使うもの」以外には貰わないようにするのはどうでしょう。そう決めれば、次のような心構えが必要です。

まず、コンビニ弁当などを買ったときに貰えるフォークやスプーン、お箸など。外でそれを食べるようなときには便利なので貰いますが、家に持って帰るときには家のものを使いますから、貰ってしまうと結局使わずに溜まっていくことになります。

商品の販促でお皿、マグカップ、グラスなどが貰えることもあります。これも結局、家に十分すぎるほどあるものですから、欲しくて狙ったようなものでなければ貰わないほうがいいでしょう。



タダで貰えるものの最たるものは、割引券やチラシです。結局使わなくて期限切れになったりしがちなので、貰うべきか貰わずにおくべきか、ちょっと考えてみましょう。

皆さんのご家庭でも、使わない販促グッズや化粧品の試供品、使い捨ての箸などがあふれかえっていませんか？ いつか使うと思って大事に貰って帰っても、結局使わずに放置して片付かなくなってしまうものは意外と多いはずです。

できるだけ貰う前に選ぶようにしてみましょう。

体験談・あなたならどうする？

お客様を立てるのも簡単ではないという話

今回は28歳・
営業職Yさんの体験談です。

今の会社で営業として働き続けて約3年。機械や建物に使う部品を売る仕事ですが、昨今は即日配達のインターネット通販が台頭していて新規開拓にはいつも苦心している毎日です。でも僕らの会社を選んでくれるお客様がいらっしゃることに感謝と喜びを感じて働いています。

私は小学3年生の娘を育てるシングルマザーでもあり、実家住まいだからなんとかやりたいことと家族のバランスが保てている状態です。

本日のターゲットは女性社長

その日はある伝統のある会社にてアポイントメントを取り付けました。提案書を持っていざ出陣。地方の会社なので、お客様までの移動はほぼ営業車です。

先方は女性社長ということもあり、第一印象は大切ですからなるべく爽やかに見えるよう身だしなみを整えました。野球部出身ですから、挨拶や礼儀には自信があります。

僕は相手の懐に入り込むのが得意です。女性社長の話も面白く、商談はすっかり盛り上がったところまではうまくいきました。ところが、そこでなぜか「おはぎは好き？」と聞かれて「ハイッ」と良い返事をしたので、女性社長の手作りおはぎをいただく流れになったのです。体格から、よく食べると思われたのかもしれませんが。

1つ食べ終わると、次の1つが出てきて、気づけば4つもいただいていた。ところが、本当のことをいうと、僕は甘いものが苦手なのです。2つ食べたところでやんわり断ったのですが、遠慮ととられてしまいました。若い者が豪快に食べる姿が嬉しかった

のでしょう。あのときは冷や汗が出ました。

辛党であることを告げられず

そんな出会いからもう1年ほど経ちます。「おはぎをたくさん食べたから」だけではないと思いたいたのですが、すっかりお得意様になってくださった女性社長。そんな僕の悩みは、今でも時々、「ホラ、大好きでしょう？」といわんばかりにおはぎの山が出てくることです。

すっかり機を逸して、いまだに自分が辛党であることが告白できないわけなのですが……。あなたなら正直に打ち明けられますか？



足腰をきたえる、秋の運動法

座りっぱなしに なっていませんか？

近頃はリモートワークをする人が増えましたが、パソコンに向かって座りっぱなしで体を動かさずにいると、下半身の筋肉が衰えていく一方です。運動量が少ないと感じたら、意識的に立ち上がったたり、歩いたりする癖をつけましょう。足腰をきたえて健康的な体を手に入れましょう。

ウォーキングは暗くなる前に

健康づくりのために運動を始めるなら、まずはウォーキングを始めてはいかがでしょう。秋のウォーキングは風がほのかにひんやりとして心地良いものです。

日が暮れるのが早くなっていますので、歩き始める時刻は明るさが残る夕方がベストタイミングです。夕食の

後などに歩き始めると、時間が押されて就寝が遅くなりがちになり、睡眠不足に陥るかもしれません。概日リズム（地球の自転による約 24 時間の明暗周期に生物が同調させている活動リズムのこと）に合わせた、規則正しい生活を送ることが基本ですよ。

運動前には必ずストレッチを忘れないように。筋肉を伸ばして可動域を広げることで、ケガ予防につながります。

簡単な「椅子スクワット」が おすすめ

足腰の負担が心配な方には、下肢の筋力をきたえるスクワットもおすすめ。お尻を後ろに引きながら腰を落とします。膝がつま先より前に出ないようにし、上半身は真っ直ぐに保ちます。

椅子から立ち上がって座るだけの「椅子スクワット」という運動も手軽です。スクワットはやり方によって足腰を傷めてしまうことがありますが、椅子スクワットは膝や腰への負荷が軽いので、無理なく行えます。ぜひお試しください。

これから寒い冬がやってきます。気持ちよく動き続けられるように、今から強い体を作っていきましょう。

続けられるダイエットのコツ

冬が来る前に理想のボディづくりを！

秋の訪れとともに、食事が美味しくなる季節です。ついうっかり気をゆるめてしまうと、ダイエットにはよくありません。この先、寒くなると「冬太り」が始まります。それを防ぐためにも、10月からしっかりとダイエットを始めておくのがおすすめです。

冬太り回避のために 運動を始めよう

快適な気温が続く 10 月は運動にぴったりの季節です。体を動かしやすいので、新しく運動を始めるのに適しています。この時期に少しでも筋肉量を上げておくことが「冬太り」を防ぐことにつながります。

ダイエットで脂肪を 1kg 減少させるためには 7000kcal を消費しなくては

なりません。1時間のウォーキングで消費されるカロリーは約 168 kcal ですから、3日や1週間などの短い期間で 1kg 痩せるということの難しさがわかりますよね。1カ月に 1kg ぐらいの無理のないダイエット目標が、長続きさせるポイントです。

エネルギーの消費量を増やすには、食事と運動の合わせ技を駆使しましょう。摂取カロリーを減らしながら、筋力量のアップも図っていくわけです。同じ体重の人でも筋力量が増えると消費エネルギーが大きくなりますので、ダイエットの効率が上がります。空き時間にスクワットなどを取り入れてみるだけで、足腰の筋力量がアップし、体全体を引き締めることができますよ。

食事もお気をつけてW効果

効果的に筋力量を上げるには、タンパク質やビタミンの摂取も欠かせません。秋に旬を迎えるサンマや鮭といった魚にはタンパク質とビタミンDが豊富ですので、おいしく食べてダイエットにつなげましょう。

ということで、10月のダイエットは、運動と秋の味覚を組み合わせつつ、楽しみながら痩せやすい体づくりを心がけることが成功のポイントです！



思い出に寄り添う“忘れられない”味

～キャベツ炒めに捧ぐ(井上荒野著)～



井上荒野著
『キャベツ炒めに捧ぐ』
(角川春樹事務所)

美味しい料理のようです。みんながそれぞれお互いを必要としている。そんな様子が、「ここ家」の日常から伝わってくるのです。

そして何より、登場する数々のお惣菜が魅力的すぎます。こだわりのご飯に、ロールキャベツ、肉じゃが、コロケ、ひじき煮、がんも、あさりのフライ、茄子の揚げ煮、鰻のフライ……。季節に合った雰囲気とともに、ポンツと背中を押してくれるような温かさを運んでくれる、数々の料理を一度味わってみたいものです。

誰しも“忘れられない味”の思い出があるのではないのでしょうか。特別なことがあったお店の料理、母親の得意料理、学校の給食……。豪華でなくても、洒落ていなくても、作る人の思いで料理の味は決まります。口に入れた瞬間、お腹だけではなく、人々の心も満たしてくれる気がします。

3人の肝っ玉母ちゃん

東京の私鉄沿線の、小さな町の商店街に佇むお惣菜屋「ここ家」。そこで働く肝っ玉母ちゃん3人は、旬の食材をふんだんに使いながら、あだこうだと、その食材が一番おいしくなる方法で調理していきます。トウモロコシが手に入れば、グラタンにするか、か

き揚げにするか。穴子が手に入れば、満場一致でチラシ寿司。キャベツは、オシャレ料理もいいけど炒め物のほうがいいね。そんな食材とお料理に食欲を刺激されながら読み進むうちに、3人それぞれの過去の出来事が絡み合っていきます。

3人の空気感がひとつの料理

実は、それぞれが他人には想像できない経験をしている3人ですが、ほぼ毎日顔を合わせ、多くの時間を過ごして、ほどよい距離感を保っています。まったく異なるタイプですが、それぞれを思いやり、手を差し伸べたり、黙って見守ったりしながらともに過ごしている時間は、まるで世界で一番美



もう一度見たい名画たち

気づけばそこにいる、心の拠りどころ

～僕のボーガス('96・アメリカ)～

すっかり忘れてしまっているけれど、はるか昔の幼少期、大人には見えず、自分だけに見える“友達”がいまいませんでしたか？ 今回紹介するのは、そんな遠い記憶を呼び起こす、温かい映画です。

母を失って孤独に陥る少年

サーカス一座のダンサーの一人息子アルバート(ハーレイ・ジョエル・オスメント)は、ある日突然、母親を交通事故で失ってしまいます。一人ぼっちになったアルバートは、母親と同じ里親の元で育ったキャリアウーマン、ハリエット(ウーピー・ゴールドバーグ)に引き取られることになりました。慣れ親しんだ土地を離れ、自分を愛してくれる人たちとも別れ、初めて心の底から孤独を感じるアルバート。

自分だけに見える友達

ところが、移動中の飛行機で不思議なことが起こります。落書きしていた顔が動き出し、アルバートにしか見えない“ボーガス”という友達が現れたのです。それから孤独なアルバート

に数々の奇跡が起こります。仕事が忙しくてそっけない態度のハリエットとうまくいかず、サーカスの仲間とも会えない中で、アルバートとハリエットは互いを理解できるようになるのでしょうか――。

大切な存在であることを教えてくれる

精神医学では、ボーガスのような存在を「イマジナリーフレンド」と呼びます。子どもだけに見える、実在感のある空想上の仲間で、子どもの心を支えてくれる存在です。目に見えるものだけに囚われて、想像力など馬鹿にしている大人には決して見えません。

ボーガスはいつでもアルバートのことを考え、助けてくれるのですが、アルバートは彼の忠告を聞かず、空想の世界に閉じこもってしまいます。それまでアルバートとすれ違ってばかりだったハリエットでしたが、ボーガスのおかげで最後には家族になることができます。ボーガスという空想上の

存在を介して、ふたりはお互いを信じることができるようになるのです。

イマジナリーフレンドは成長とともに消えてしまうもの。ボーガスもアルバートの元を去っていきます。その切なさや心に迫ります。

僕のボーガス
1996 年アメリカ
原題: Bogus 監督: ノーマン・ジュイソン
主演: ハーレイ・ジョエル・オスメント