

2025  
11

# 家づくり ワンダフル!

## 今月の豆知識

七五三で使う千歳飴は、子どもの健やかな成長と長寿を願う縁起物。細くて長い形は長寿、紅白の色は魔除けと吉兆を意味しています。



## 冬本番に備える住まいの工夫

こんにちは、家づくりナイスホームズの大久保です！11月に入り、木々の葉が赤や黄色に色づき、街は秋の深まりを感じさせる景色に包まれています。朝晩の冷え込みも強まり、いよいよ冬の足音が聞こえてきましたね。寒さが厳しくなる前に、住まいに少し工夫を取り入れることで、家族みんなが快適に冬を過ごせるようになります。今回は「冬本番に備える住まいの工夫」についてご紹介します。

### 窓の断熱で暖房効率アップ

家の中で最も熱が逃げやすい場所は窓です。特に単板ガラスの窓は外気の影響を受けやすく、せっかく暖めた空気が外へ逃げてしまいます。そこでおすすめなのが厚手のカーテンや断熱シートの活用です。カーテンは床まで届く長さにすると、冷気が室内に流れ込みにくくなります。さらに、雨戸や内窓を閉めることで二重の空気層が生まれ、断熱効果が高まります。窓際の工夫だけでも体感温度は大きく変わり、暖房費の節約にもつながります。

### 温度と換気で健康を守る

冬は空気が乾燥しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症が広がる季節です。加湿器を使うのはもちろん、洗濯物を室内に干すのも効果的です。湿度は50%~60%を目安に保つと、ウイルスが活動しにくく、肌の乾燥対策にもなります。また、寒いとつい窓を閉め切ってしまいがちですが、こまめな換気も忘れずに。1時間に1~2回、数分間でも空気を入れ替えると室内のよどみを防ぎ、結露やカビの発生も抑えられます。窓を大きく開けるのが難しい場合は、換気扇やサーキュレーターを併用すると効率的です。

### 足元の冷えを和らげる工夫

「暖房をつけても足元が冷える…」そんな経験はありませんか？暖かい空気は上にたまりやすく、床付近はどうしても冷えやすくなります。そこでおすすめなのが断熱マットやアルミシートをラグやホットカーペットの下に敷く方法です。床からの熱が逃げにくくなり、少し低めの設定温度でも十分な暖かさを感じられます。小さなお子さまや高齢の方がいるご家庭では、低温で長時間使用できる暖房器具を選ぶと安心です。電気代を抑えながら快適な空間を実現できます。

### 家族の健康を支える住まい

寒さ対策を整えた住まいは、体の冷えを防ぐだけでなく、家族の健康を守る大切な役割を果たします。断熱・加湿・換気の3つを意識することで、室内環境は大きく改善され、風邪予防や疲労の軽減にもつながります。特に小さなお子さまやご高齢の方にとって、快適な住まいは安心できる居場所となるでしょう。

11月は秋と冬が交わる季節。紅葉狩りや七五三などの行事を楽しみながら、住まいの冬支度も進めてみてください。小さな工夫の積み重ねが、寒さを和らげ、家族みんなの笑顔を守る大きな力になります。どうぞ暖かい冬をお迎えください。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

## カーボンニュートラルって何？

近ごろニュースや新聞で「カーボンニュートラル」という言葉を耳にする機会が増えました。けれども、なんとなく環境に関わる言葉だとは知っていても、詳しい意味は知らない方も多いのではないかでしょうか。今回は暮らしと関わりが深い「カーボンニュートラル」についてご紹介します。

### カーボンニュートラルとは

カーボンニュートラルとは、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの温室効果ガスの排出量と吸収量を差し引きゼロにすることをいいます。たとえば、工場や車から排出される CO<sub>2</sub>を森林が吸収したり、再生可能エネルギーを使って排出量を減らしたりすることで、全体としてプラスマイナスを「ゼロ」にする考え方です。

2050 年の目標と私たちの暮らし  
日本政府は「2050 年までにカーボンニュートラルを実現する」と宣言しています。これは国や企業だけでなく、私たち一人ひとりの生活習慣にも関わります。例えば、家で使う電気を省エネ家電に変える、断熱性能の高い住宅に住む、太陽光発電を取り入れるといった工夫が、目標達成に貢献するのです。

### 家づくりとの関係

住まいはエネルギー消費の大きな部分を占めます。断熱性や気密性を高めた「省エネ住宅」や、再生可能エネルギーを取り入れた「ゼロエネルギー住宅(ZEH)」は、カーボンニュートラルの実現に直結する住まいです。

最近では、太陽光発電や蓄電池と組み合わせた暮らしも一般的になってきました。

### 日常でできること

大掛かりな設備がなくても、私たちにできることはあります。照明を LED に変える、使わない電気はこまめに消す、車ではなく自転車や徒步を選ぶなど、小さな積み重ねが大切です。

カーボンニュートラルは、遠い未来の話ではなく、今から少しづつ取り組める身近な課題です。家族の健康や家計にも優しい工夫を取り入れて、持続可能な暮らしと一緒に目指していきましょう。

### 季節のワンポイントガーデニング

## 冬越えの準備！ 植物にも寒さ対策を

秋から冬へと向かう 11 月は、ガーデンにとって冬越えの準備ときです。人間も寒くなると体が縮こまってしまいますので、本格的な冬が到来する前に備えておきましょう。

### 寒さに弱い花は室内へ

まず、寒さに弱い植木鉢やプランターの植物は室内へ移動させます。花壇で晩秋まで花を楽しませてくれたペチュニアやカリブロコアもそろそろ咲き終わる時期。パンジー やビオラなど寒さに強い花に植え替えておきましょう。

宿根草は水やりを少しずつ減らし、肥料もしっかりと与えて寒さに耐えられるようにしておきます。葉や茎が枯れたら根元から 15cm ほどのところで切り、地上に出ている部分を整理しておきましょう。そっと株を掘り出して植木

鉢などに植え替え、日あたりが良く霜が降りない場所で管理するのがおすすめ。

### 紅葉に見とれすぎずに剪定も

落葉樹があるお家では紅葉が見ごろですが、落葉が始まると頃が剪定のチャンスもあります。枝姿が分かり、樹形が整えやすくなります。花木や花芽に注意して不要な枝を落としてください。落ち葉は腐葉土やたい肥に使えるので残しておきましょう。

木々が色づき、紅葉が始またら球根の植え付けも始めます。春に咲く花の球根は寒さを感じて花芽をつけるものが多いため、寒くなりすぎない年内に終わらせるのがベスト。

春に土からひょっこりと顔を出す新芽は何にも代えがたい喜びを与えて



くれますよ。11月の寒空の下でもガーデニングに励んでください。

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。





## 人生を豊かにすることは

「笑ってみな。  
おっかないのは逃げちゃうから。」

——草壁タツオ（「となりのトトロ」）

### 知らぬ者はいない、 ファンタジーの秀作

「ミスチル」の愛称で多くの人に愛さ  
1988年の劇場公開以来、日本中の  
老若男女が見たであろうアニメ映画  
「となりのトトロ」。大人も子どもも純粋  
な気持ちを忘れてはいけないことを  
教えてくれます。

一家の大黒柱・草壁タツオ（サツキ  
とメイに比べると忘れがちですが、お  
父さんの名前です）は、しっかり者の  
長女サツキと、天真爛漫で頑固な次  
女メイを連れて、妻の入院する病院  
近くの村に引っ越ししてきました。近所  
の子からお化け屋敷と呼ばれる家で  
始まった3人暮らし。子どもにしか見  
えないまくろくろすけを見つけたり、

森の主であるトトロやネコバスに出会  
ったり、サツキとメイの不思議な体験  
を描きます。

### こんなお父さんが欲しい

草壁タツオはおっちょこちょいな面  
もあるものの、常に穏やかで、子ども  
たちと同じ目線を持つお父さん。お化  
け屋敷に住むのが夢だと、娘た  
ちとの生活を楽しんでいるように見え  
ます。

3人でお風呂に浸かりながら、タツ  
オは引っ越しばかりのお化け屋敷  
に怯える娘たちに言います。「笑って  
みな。おっかないのは逃げちゃうか  
ら」。3人が勇気を振り絞って大きな  
笑い声をあげると、タツオの言ったと

おり、まくろくろすけたちはスタカラ  
と去って行きます。

### 笑い飛ばせば状況は変わる

人は何か不安なことや心配なこと  
があると、どうしても気持ちがマイナ  
ス方向に引っ張られがちです。それ  
をあえて笑い飛ばすだけで、なぜか  
気持ちが大きく救われます。まくろく  
ろすけのように消え去ってくれたり、  
もしかしたら救世主が現れてくれたり  
することもあるでしょう。

ピンチの状況に陥ったときに、ぜひ  
とも思い出したい、心を軽くしてくれる  
言葉です。

### 暮らしの知恵袋

## 見るだけではもったいない！ もみじを100倍楽しむ方法

山々が燃えるように色づく季節、も  
みじ狩りに出かけたくなりますね。実  
はもみじは見て楽しむだけでなく、持  
ち帰って飾ったり使ったりできる、万  
能なアイテムです。秋をより楽しめる  
もみじの活用アイデアを紹介しまし  
ょ。

### さまざまに使える秋の彩り

まず思いつくのは本のしおり。読み  
かけの本の間から真っ赤なもみじが  
現れるなんて、とてもロマンチックで  
すよね。拾った葉はお風呂に浮かべ  
て楽しむのもおすすめ。軽く水洗いし、  
お湯を張ったお風呂に適量の塩を混  
ぜて浮かべると、お風呂に真っ赤な  
秋の風景が広がります。いつもとは  
違う幻想的な雰囲気になり、旅行気  
分も味わえますよ。

もみじは、流行中のハーバリウムの  
材料としても重宝されます。ハーバリ  
ウムオイルと瓶があれば簡単に作れ  
ますので、もみじ狩りの記念に作って  
みてはいかがでしょうか。木の実など  
も一緒に詰めると、秋を感じられる仕  
上がりになります。

### まだあります！

#### もみじの活用法

拾ってきたもみじを、はがきサイズ  
の無地の紙にペタペタと貼り付け  
れば、オリジナルポストカードの完成  
です。秋のご挨拶状にもぴったり。受け  
取った人にも秋の風景が届かれま  
す。

きれいに洗ったもみじは、料理のア  
クセントとして盛りつけにも活躍しま

す。秋の味覚のサンマなどに添えれ  
ばぐっと華やかになりますよ。

もみじの活用方法はたくさんあるの  
で、上手に使って秋をもっと楽しんで  
みませんか。



# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

### 掘りごたつのある空間

#### あこがれの掘りごたつ

日本人にとって和室は安らぎを与えてくれる空間。でも椅子に座る時間のほうが長いので、正座やあぐらで過ごすのは苦手という方もいます。畳やカーペットの上に座って足を組んだり、足を投げ出して使う置きこたつは、意外と足腰に負担がかかるのです。

そんな方でもゆったり過ごせるのが、掘りごたつのある和室です。

掘りごたつは、テーブルのような感覚で座ることができ、冬は暖かく、夏は畳のサラサラとした心地よい感触を味わいながら過ごせる座卓になります。足をおろして椅子に座るような感覚で腰を掛けることができるので、足腰への負担が少なく、和室で過ごす時間をより快適なものにしてくれます。

近年では熱烈なファンも多く、和室をリフォームする際に掘りごたつを設置したいという依頼をよくいただきます。

#### 電気代も安く、季節ごとの片付け不要

掘りごたつは、数多くある暖房器具の中でも特に電気代が安いという点も魅力です。また、掘りごたつは座面が低いので天井までの距離ができ、室内空間を広く見せてくれる効果もあります。

普通のこたつのように、夏になったら押入れにしまわなければならぬ面倒もありません。布団さえ取り払ってしまえば通常の座卓のような感覚で使い続けられます。掘った部分にフタをして、座敷のように使えることも人気の理由のひとつです。

#### 費用を抑えるなら新築時に

そんな掘りごたつにもデメリットがあります。それは掃除がしづらいことです。掘ってあるスペースは窪んでいるのでホコリが溜まりやすく、ノズルの長い掃除機で吸い取る必要があります。

また、一般的な置きこたつと比べると、設置費用はかかります。床下をいったん外し、根太を取らないとヒーターが組み込めないので少し費用がかかるのです。

そこでおすすめなのが、新築時に掘りごたつを設置すること。間取り設計の段階で計画していればスムーズに工事を進められ、手間もかからず、工期も短期で済むからです。

#### おすすめの掘りごたつリフォーム

リフォームで和室に掘りごたつを設置する方法にはいくつかの種類があります。

最も簡単で費用を抑えられるのが市販の掘りごたつユニットを使用する方法です。工期は最短1日と短く、夏場には収納スペースとして活用できるものが多いのも魅力です。

床を掘って設置するのではなく、床の上に木枠を作り、小上がりを造作して、その中に足を置くスペースを確保するという方法もあります。小上がりを造作するには4~5日ほどの工期が必要になりますが、マンションなど床下を掘り下げられない空間でも施工できるのが大きなメリットです。

今から新築する方も、リフォーム計画を立てている方も、心地よい掘りごたつのある和室空間をつくってみませんか？

あこがれの  
掘りごたつ



# 日本ならではの大発明 「アルミサッシ」のサビを防ぐ方法



日本の窓の9割を占めているアルミサッシ。優れた耐久性を備え、コストパフォーマンスが高いことから、四季のある日本の住宅建築になくてはならない存在になっています。風雨にさらされたり、厳しい太陽光が照りつけたりしても、割れや歪みが起こることがなく腐食にも強いため、長期間使用してもメンテナンスを必要とせず、美しい外観を保つことができる、日本ならではの大発明なのです。

## 実はアルミサッシも腐食することが

しかしアルミサッシにまったく腐食が起こらないというわけではありません。経年劣化に強く、高い耐久性を誇るとはいえ、実はアルミは意外にも腐食に弱い金属なのです。この弱点

を補うため、アルミサッシは皮膜を作るコーティングが施されています。

お住まいの地域にもよりますが、海から離れた地域でも腐食は避けられません。台風などの暴風によって、砂や海水が巻き上げられ、雨と一緒にアルミサッシに降り注ぎます。このとき、細かい砂がアルミサッシの皮膜を傷つけ、その傷口に海水を含んだ雨が侵入して、腐食が起こってしまうのです。

## アルミサッシのお手入れはとにかく水洗い！

アルミサッシを長持ちさせるポイントは、汚れをためすぎないこと。腐食は放っておくとどんどん進んでしまうので、年に1~2回、海が近い地域では

もう少し頻度を上げて、年に3~6回は掃除するのがおすすめです。

アルミサッシの掃除に特別な道具を用意する必要はありません。基本はひたすら水洗いをすること。汚れがひどい場合は、バケツに溜めた水に少量の中性洗剤を混ぜて汚れを洗い流してください。もし斑点状のサビを表面に発見したら、水で湿らせたジーンズ地などにクリームクレンザーをつけて優しくこすりましょう。最後に乾拭きでしっかりと水気を取ることをお忘れなく。

特に海が近い地域での塩害による腐食は、著しく外観を損なってしまいます。定期的にメンテナンスすることをおすすめします。

## ペット110番

# いい湯だワン！ 一緒にのんびり温泉はいかが？

木枯らしが身にしみる11月は、温かい温泉で心身ともにリラックスしたくなりますね。近年ではペットも入れる温泉が増え、飼い主さんとの温泉旅行を楽しむワンちゃんも多くみられます。

## ワンちゃんも癒やしてくれる温泉パワー

温泉にワンちゃんを入れても本当に大丈夫なの？ と不安を感じる飼い主さんもいるかもしれませんね。結論を言うと、問題はありません。温泉は人間だけでなくワンちゃんにもリラックス効果を与えてくれる、癒やしのスポットなのです。体が温まると血行が良くなり、疲労回復効果があるのはワンちゃんも同じなんですよ。

ただし温度と時間には十分に注意してあげましょう。ワンちゃんの適温は人間に比べては少しづぬるめの 36~38°Cぐらいです(ワンちゃん同伴の温泉の多くは人とワンちゃんの入る湯船は別になっていますので、入れる前に湯加減を確認してあげてください)。また、あまり長い時間、湯船に入れたままにすると、皮膚を保護している油分が流れ出てしまい、肌トラブルを引き起こしてしまうこともあります。ワンちゃんの皮膚というものは非常に薄くデリケートなので、長くても10~15分程度で上がらせてくださいね。嫌がる場合には無理をせず、すぐに出してあげましょう。

温泉から上がった後は、被毛をしっかりと乾かしましょう。根元まで乾かさず、生乾きのままにしておくと、雑菌

が繁殖してしまう可能性があります。ドライヤーなどでしっかりと乾かしてください。

## 温泉を予約する前に

ワンちゃんを同伴できる温泉のほとんどでは、1 年以内の予防接種と狂犬病ワクチン接種の証明書が求められます。今年のワクチンがまだ、という人は早めに済ませておいてくださいね。

ルールさえ守ればワンちゃんと一緒に温泉を楽しむことができます。風ビュービューの中でも、体の芯までポカポカに温まりますよ。

ワンちゃんも  
温泉好き!!



# 作って楽しい 見て可愛い ばらのミニアップルパイ

## POINT

りんごの厚みを2mmくらいの  
薄切りにするとキレイな仕上がりに。

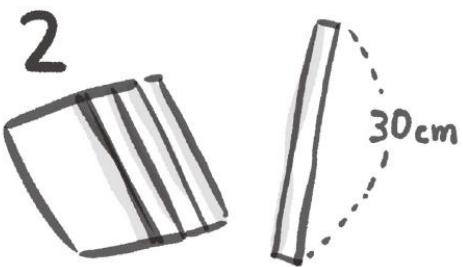
## 材料

- ・りんご…1個
- ・バター…10g
- ・砂糖…大さじ2
- ・レモン汁…小さじ1
- ・シナモンパウダー…少々
- ・冷凍パイシート…1枚 (18cm×18cm)



1

りんごは皮をむかずに薄くスライスする。  
耐熱ボウルにりんご、バター、砂糖、レモン汁、  
シナモンパウダーを入れて、ラップをかけて  
600wで4分30秒加熱する。  
軽く混ぜ、粗熱が取れたら水気を切っておく。



2

パイシートを縦に8等分し、  
それぞれ長さ30cm程のリボン状に伸ばす。



3

切ったパイに水気をよく切ったりんごを少しづつ重ねながら並べる。  
終わりの方は、1cm位生地を残す。



端から隙間が空かないように巻き、  
巻き終わりをしっかりとつまんでとじる。  
りんごが上になるよう形を整える。



クッキングシートを敷いた天板に並べ、  
180°Cに予熱したオーブンで20分焼き上げて完成！  
(途中、表面が焦げてきそうなら上からアルミ箔をかける)



ご存じですか、お台所のひと工夫

## いいこと尽くし！ 包丁のお手入れ

毎日の調理に欠かせない大切な包丁。きちんとお手入れしてあげていますか？お刺身やローストビーフなどを切るときは、切れ味抜群の包丁でなければ危ないし、おいしくできませんよ！

### 見た目も味も良くなる！

お手入れされた包丁で料理すると、見た目もぐっと良くなります。切れ味が悪いと、筋がうまく切れないで波打った切り口になり、食材が崩れておいしくなさそうな印象になってしまいます。

もちろん味にも違いが出ます。それがよくわかるのがトマトです。皮への抵抗なしにスパッと切れるのが良い包丁ですが、手入れが悪い包丁だと果肉が潰れ、水分が抜けると同時に

うま味も流れてしまい、食感もよくありません。

### ストンと切れるのが気持ちいい

包丁をお手入れしておくと、切る際に余計な力が要らないというのがメリットです。ストレスなく、ストンと包丁が入っていくのは気持ちいいですよ。

包丁のメンテナンスといえば、やはり砥石です。包丁を研ぐのは少々手間ですが、砥石はひとつあれば包丁同様、長く使えます。本格的に切れ味を良くしたい方は、職人さんに頼むという方法もあります。

### シャープナーを使う人が多いですが

最近は手ごろで簡単なシャープナーも簡単に買えます。さっと使って、



すぐに切れ味が回復しますので便利ですが、砥石に比べると、効果は一時的です。シャープナーは刃を傷つけてしまうので、包丁の強度が落ちたり、切れ味が悪くなるのが早いというデメリットがあります。時間に余裕のあるときには、ぜひ砥石でお手入れをするのをおすすめします。

定期的にメンテナンスしている包丁は長年使い続けることができ、自分で研ぐことで愛着も格別です。本来、包丁は使い捨てにするものではありませんから、大切に取り扱って、日々のおいしいお料理作りに役立てましょう。

### めざせ！お買い物の達人

## 活用しないと損かも？ ふるさと納税

ここ数年で認知度が上がり、広く普及してきたふるさと納税。興味はあるけど、まだ活用したことがないという方もたくさんいますよね。そんなふるさと納税ビギナーのために簡単に説明しましょう。

### ふるさと納税とは

ふるさと納税とは、故郷や好きな自治体に寄付をして、地域に貢献する仕組みのことです。寄付のお礼として、その地域からさまざまな返礼品が送られてきます。さらに、寄付金から所得税や住民税の控除を受けられるので、自己負担額2,000円から、地域の特産品を楽しむことができるのです。ただし所得に応じて控除には上限がありますので、事前に確認しておきましょうね。

### 楽しく賢く返礼品選び

ふるさと納税を上手に楽しく活用するポイントは、なんといっても返礼品選びです。賢く節約することを考えるなら、できるだけ還元率の高い品物にすること。そして普段使うものに絞って選ぶのがいいでしょう。おすすめは米、肉、魚など。晩酌用に各地の銘酒を選べばお酒好きのお父さんにも喜んでもらえます。トイレットペーパーやタオルなどの消耗品は、普段買っているものからランクアップして、肌触りの良い品を選べば、日々の幸福度がアップしますよ。自宅まで配送してくれますから、買い物の手間も省けるところがうれしいですね。

### 季節の高級食材で贅沢気分

せっかく特産品を選べるのなら、ということで、イベントや季節に合わせて高級食材を選ぶのもいいでしょう。例えばお正月用にカニ、丑の日には



鰻、旬のものをお中元やお歳暮に充てたりすれば大切な人を喜ばせることもできます。配送時期を指定できる品物もあり、予約注文が便利です。

ふるさと納税は、このように食費や日用品代を抑えつつ日常生活を豊かなものにしてくれるユニークな制度。控除の上限額に注意して、年末までには申し込んでおくことをお忘れなく。年末には申し込みが殺到します。今年も残りあとわずかですから、在庫切れになってしまう前に早めに申し込んでくださいね。



# 子どものカサカサ肌。正しいスキンケア方法は？



## <相談>

冬になると子どもの肌が乾燥し、白く粉をふいたようになります。触るとザラザラ、ガサガサしています。何かよい保湿方法はありませんか？

(りっきー・28歳)

## 子どもの肌は乾燥しがち

子どもは大人に比べて皮膚が薄いため、水分を保ちにくく、皮脂の分泌も少ないので乾燥しやすいと言えます。肌のカサカサを感じたらスキンケアをしてあげましょう。普段使いには低刺激のローションやクリームタイプの保湿剤を、ひどいときは保湿効果の高いワセリンがおすすめです。

## 乾燥を防ぐ入浴法

予防にはお風呂の入り方が大切です。体をボディソープでごしごし洗いすぎていませんか？今は夏ほど汗をかかないのに、擦りすぎると皮脂が不足します。泡で優しく包み込むように洗いましょう。

ボディソープの成分もチェック。肌への負担が少なく、低刺激のものを選ぶようにします。また湯船の温度はぬるめに設定して、長く浸かりすぎないのがベストです。入浴後は肌が潤っている状態ですからできるだけ早く保湿剤を塗り、潤いを閉じ込めてあげましょう。

## 乾き上手な保湿と乾燥予防を

加湿器は冬の必需品！空気が乾燥すれば、肌もおのずと乾燥してしまいます。冬場のエアコンも影響します。加湿器をうまく取り入れて肌への負担を減らせるといいですね。

乾燥がひどく、湿疹や痛みを伴う場合や、治りが遅いときは皮膚科を受診してください。化膿し炎症を起こした肌は悪化し悪循環になりやすいので、抗生剤を使用しできるだけ早く治した方がいいでしょう。

状況に応じて保湿剤を使い分け、保湿と乾燥予防を心がけましょうね。

## 新米パパのための育児アドバイス

### ママが風邪でダウンしたら パパの出番です！

#### 子どもが風邪をひきやすい のはなぜ

インフルエンザなどの流行に注意しなければならない時期です。手洗い・うがいを促す呼びかけは毎年のことですが、近年は新型コロナウイルスの流行により、年間を通して、意欲的に感染対策を行う人が増えました。それだけでもずいぶん予防できているはずですが、それでもなぜか子どもは風邪をひいてしまうものです。それは、ウイルスの侵入を防ぐだけでは不十分で、免疫が下がっていると風邪をひきやすいからです。免疫力を高めるために生活習慣を見直してみましょう。

体づくりの基礎は運動、睡眠、食事の3つ。これで免疫力アップをはかります。乾燥もよくありません。普段からこまめに水分をとって、部屋の湿度にも気を配りましょう。

#### ママは子どもからもらいやすい

子から親へうつる風邪は、得てしてパワーアップしています。多くの家庭では、ママが日ごろから休む間もなく子どもに接していることが多く、免疫力が下がり風邪をもらいやすくなります。そんなときは、パパがゆとりをもって接すると、ママも安心して治療に専念することができますよ。

#### パパに任せろ！ と宣言してください

普段ママに家事を頼っている家庭では、ママがダウンしたときは、子どものご飯、お風呂、寝かしつけなど、基本的なことはパパが胸を張って引き受けましょう。なるべく子どもの相手をする時間を作り、ママの体が休まる環境を作つてあげてください。ママも気持ちに余裕があれば楽になれるはずです。

とはいっても、急に家事をやろうと決意しても、そう簡単にできないかもしれません。普段からママのやっていることをよく見て、いざというときに動けるようにしておいてください。パパ一人でも安心してもらえるように、ママと、そして子どもたちと信頼関係を築いておきましょうね。

# 買い物にルールを決めて収納を効率化

## 買い物が下手な人は収納も下手

突然ですが、皆さんには、買い物をする際にルールを決めていますか？

家事にかかる時間はなかなか短縮できません。買い物に時間がかかるせいで、「二度買い」「無駄買い」「買い物忘れ」してしまった経験があるでしょう。特に「二度買い」や「無駄買い」は家の貴重な収納場所を圧迫する整理整頓の敵です。

## 買い物の前にやっておくこと

シューズクローケが人気の理由は、そこで、買い物をするときにルールを決めましょう。

まず1週間の献立をスケジュール帳に書き込みます。これでどんな食材が欲しいのかが一目瞭然。週ごとにスケジュールを立てれば毎日献立に悩む時間を減らせます。

実はその後が大事です。大抵のスーパーでは入口付近に野菜と果物が並び、店の奥に向かって魚や肉類と続いていきます。そこで買い物する品目を、①野菜と果物、②魚と肉、③豆腐や練り物、④ドリンクや嗜好品、⑤調味料と乾物、⑥その他日用品という6つに分類し、各カテゴリーの商品が売っているゾーンを順序良くたどっ



ていけば、効率よく買い物することができます。

こうして書き出しておくことで二度買い物がなくなり、収納があふれかえることもなくなるはずです。ぜひお試しください。

## 体験談・あなたならどうする？

### 言葉のパワーに触れた日

今回は35歳・トレーナーSさんの体験談です。

突然ですが、あなたは「言葉（ことだま）」を信じますか？ 学生時代にある人から「言葉は現実になる」と教わってから、そのことが頭の片隅から離れない私です。

## 古代の人が信じていた 「言葉の力」

言葉とは言葉に宿る「魂」のことです。古代の日本人は、その魂が言葉にしたことを現実化してくれると考えていたそうです。私もこの言葉を信じる一人です。自分の意思を相手に伝えたり、イメージしたものを表現したり、ときには自分自身と対話するのにも使われたりする言葉は、単なるコミュニケーションツールを超えて、大きな力をもっていると思うからです。だから私は、これまでの人生で、叶えたい

自分の夢をいつも言葉にするようにしてきました。

その夢のひとつが、ラジオに出演することでした。私はトレーナーという職業柄、お客様に体づくりのポイントをお話しすることがよくあり、その際になぜか声を褒めてもらえることが多かったです。そこで、「この声をもっといろんな人に聞いてほしい。トレーナーをしている自分をこの声でアピールしたい」と思うようになりました。そしてそのラジオに出たいという夢を、いつも周りに語っていたのです。

## 夢を語る言葉が 現実を引き寄せる

そんなある日、普段からお世話になっている施設の方から、ついにラジオ出演のお話が回ってきたのです！ 驚きと喜びが複雑に絡み合った不思議な気分でした。言葉が現実になる

のは本当だったんだ。あらためてそう確信しました。

夢は、1日で叶うこと、何年もかかることもあるでしょう。でも、熱望する思いを言葉にし続けることで、自分以外のものや人を動かしてくれることがあります。胸に秘めているだけでは何かが足りない。言葉にすることで、世界は面白いぐらいガラリと変わることだと私は思います。

もしあなたの言葉が現実になるなら、今、どんな夢を言葉にしますか？



# 意外と知らない「爪の話」

## 爪から健康状態がわかる

爪の主な働きは、指先を保護し、物をつかむ手助けです。足の爪は体重を支え、歩いたりバランスを取ったりと重要な役割を担っています。肌と同じようにタンパク質「ケラチン」からできており、健康な爪は硬く表面がなめらかで、薄いピンク色をしています。一方で、ストレスや栄養不足、体調不良など、爪を見れば健康状態がある程度わかります。

## 爪を健康に保つためには

爪の状態をチェックしてみましょう。割れていたり、縦や横に線が入って

いませんか？ 原因は栄養不足や乾燥、ストレス、睡眠不足などさまざまです。

爪が変色している人は、水虫や内臓疾患のサインかもしれません。スプーンのように反り返って変形していれば、鉄欠乏性貧血の可能性があります。早めに医療機関を受診してください。

健康的な爪を維持するには食事や生活習慣を改善し、指先に集中して負担をかけすぎないこと。血行不良となる冷えや乾燥にも注意が必要です。

## 正しい爪の切り方

爪は切りすぎないように、先端の白い部分が見えるように残してくださいね。爪切りを使ったら最後にヤスリで整えます。爪の先が丸く尖った形に切るよりは、ゆるやかな四角形を意識してください。爪がぶつかったときに割れにくく、巻き爪のように爪が指に食い込むのを防ぐことができますよ。就寝前にはハンドクリームやオイルを塗って、乾燥を防ぐと美しい爪を保つことができます。

寒くなり肌の露出がなくなった今でも、指先は常に人の目にさらされます。短く切って整えられた爪は清潔感にあふれ、見ていてとても気持ちの良いものですよ。

## 続けられるダイエットのコツ

### ダイエットはゆっくりペースで 体の中から温めて

11月の和名は「霜月」。霜が降りはじめ、冬の訪れが感じられる季節です。日に日に寒さが深まるので、外に出てトレーニングするのが気後れしてしまうことも。そんな11月でもゆっくり健康的な生活を維持するダイエットを紹介します。

#### 水、ちゃんと飲んでいますか？

ほんの2ヶ月ほど前の、汗が止まらないほど暑かったときに比べると、水を飲む量がめっきり減ってしまいませんか？ 「夏は毎日1～2Lもの水分を摂取していたのに、最近は1Lも飲んでいない……」。そんな人も少なくありません。水分が不足すると、むくみやすくなり、血流も悪くなります。老廃物も貯まりやすくなり、太りやす

くなる原因が揃ってしまうのです。意識的に水分を摂るようにしましょう。

#### お風呂にはゆっくり浸かろう

寒くなることで冷えも起こりやすくなるので、シャワーだけで済まず、ちゃんと湯船に浸かるようにしましょう。湯船に浸かることで体が温まり、内臓機能が向上するだけでなく、基礎代謝も高まります。血流が良くなれば、老廃物を体の外に出してくれるデトックス効果も期待できます。体の中からきれいになりますよ。

#### ストレッチで体を温めて

血行不良を改善し、血流の流れを良くするためには毎日のストレッチを欠かさないようにするのがおすすめです。運動が苦手な方でも、簡単な



ストレッチなら負担も軽く、続けられるはずです。気分転換にもなりますので、お風呂上がりの習慣にしておきたいですね。

木枯らしが吹きはじめると体が冷えやすくなり、せっかくダイエットをしても、なかなか効果が出なくなってしまいます。冷えたままの体で運動をすると、思わぬケガをしてしまうこともあります。まず体を温めることに重点を置き、毎日のストレッチを習慣づけて、ゆっくりのんびり、ダイエットを続けていきましょう。



今月のおすすめ本

# 野球がもたらす数々の奇跡が感動を呼ぶ

～甲子園だけが高校野球ではない(岩崎夏海著)～



岩崎夏海著  
『甲子園だけが  
高校野球ではない』  
(廣済堂出版)

## 野球をがんばる 高校生たちの実話

夏の風物詩、甲子園の高校野球選手権大会。全国から集まる強豪校の選手たちが、泥だらけになりながらボールを追いかける姿は多くの人たちを魅了します。その主役はあくまでも球児たちですが、その晴れ舞台を支えているのは、家族や、チーム関係者、監督、コーチ、学校の応援団、大会運営者といった多くの人の力や思いだということを忘れてはなりません。

本書は、グラウンドに立つ選手たちだけではなく、試合には出なくとも、3年間を高校野球に捧げた高校生たちのストーリーが収められています。マネージャーやプラスバンド部、野球を諦めざるを得なかった者、選手を見守る家族たちなどの視点から見た甲子

園の物語です。すべて日本全国で本当にあった実話で、高校野球から目を離せなくなった経験をもつ人なら、まさに必読の一冊です。

## 一人ひとりが選んだ道

実力がものを言う世界ですから、甲子園でベンチに入れるレギュラー選手はほんのひと握りに過ぎません。そんな夢の舞台の後ろには、個人の葛藤、野球に対する想い、家族や仲間の存在など、様々なものが渦巻いています。野球センスを持ちながらも野球を好きになれなかつた者、練習中に病気が見つかって闘病せざるを得なくなつた球児、負けるのが怖くて積極的になれなかつた女子マネージャー、大好きな監督を追いかけて甲子園出場の切符を手放した球児……。本気で向き合っている彼らの誰ひとり、

間違った選択はしていません。彼らなりの結論、彼らなりに導かれた道なのでしょう。

## 野球ができるとの幸せ

「諦めなければ夢は叶う」というほど実際の人生は甘くないかもしれません。しかし、たとえ叶わないかもしれないとしても、それを怖れず、失敗してもいいから挑戦してぶつかってみること。そのことの大切さを感じさせられます。

野球ができるとの幸せ、野球を通して生まれる絆の大切さ。球場に足を運んだことがなくても、選手として試合に出たことがなくても、野球ならではの熱い情熱に触れられる1冊です

## もう一度見たい名画たち

# ピンチに瀕したチームを奮い立たせた言葉とは

～グーニーズ('85・アメリカ)～

家族がいて、家族のような友達がいて、帰る家がある。そんな当たり前のことだが、もうかなわなくなるかもしれない。そう悟ったとき、あなたはただ呆然してしまうかもしれませんね。

## 悪魔たちの大冒険

「グーニーズ」とは、主人公マイキー(ショーン・アステイン)と仲間達を表す愛称です。何かと悪巧みをしては家族や兄弟を困らせている、やんちゃな男の子たち。差し押さえとなつたそれぞれの自宅を守るために、金目のものを探してマイキー宅の屋根裏に侵入したことから冒険が始まります。海賊の財宝のありかが記された地図を見つけて、早速その場所に向かうグーニーズ。しかし、その場所は脱獄したばかりの犯人一家のアジトだった

のです。行く手を阻む数々のトラブルにグーニーズはどう立ち向かうのでしょうか。そして財宝にたどり着くことはできるのでしょうか――。

多くの人がこの映画を一度は見たことがあると思います。そして、こんなに何かに一生懸命になれる彼らの尊さに感動し、グーニーズの行動ひとつひとつが確実に未来を変えていくことを信じたくなるはずです。

## 弱音を吐く仲間にかけた マイキーの言葉は

財宝を目指す彼らは、かつての海賊が仕掛けた罠にてんでこまい、命の危険にもさらされます。暗い洞窟を進みながら、「もう諦めよう」とおびえて弱音を吐くアンディをマイキーはこ

んな言葉で説得します。「わかるてる？ 次に空を見る時には、別の町の空だ。ここでは僕たちが戦うんだ」。もともとのマイキーは気も体も弱い少年。今までの彼からは想像できなかつたような強さが感じられるシーンです。

大人になると、信じる心やその瞬間を楽しむということをいつしか忘れてしまいかがちです。いつまでもこの冒険を楽しみ続けて、そしていつか宝物を

グーニーズ  
1985年アメリカ  
原題: The Goonies  
監督: リチャード・ドナー  
主演: ショーン・アステイン / ジョシュ・ブローリン

見つけたいものですね。彼らのように。

