

2025
12

今日の豆知識

年の瀬の師走は、僧侶が法事などで東西を忙しく走り回る様子から生まれた言葉です。誰もが慌ただしく感じるこの季節、体調管理と事故には十分気をつけたいですね。

家づくりワンダフル!



一年の感謝を込めて、住まいも心もすっきりと

こんにちは、家づくりナイスホームズの大久保です！

いよいよ一年の締めくくり、12月がやってきましたね。街はイルミネーションの光に包まれ、どこか忙しない中にも温かい空気が流れています。年末年始に向けて慌ただしくなるこの季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

一年の汚れを落として、良い氣を呼び込む

12月といえば大掃除。単なる片付けではなく、一年の感謝を込めて住まいを整える大切な行事です。

古くから「掃除をすれば福が来る」と言われるように、清潔な家は運気を高めるとも言われます。特に玄関は「幸運の入口」。靴を

きちんと並べ、ドアを拭き上げるだけでも印象が変わります。

また、水まわりの掃除は健康運にも関わるといわれます。排水口のぬめりや水垢をきれいにすることで、心もすっきり晴れやかになりますよ。お子さまも参加できるよう、「雑巾リレー」などのゲーム感覚を取り入れると、家族みんなで楽しみながら進められます。

冬の住まいを快適に保つコツ

気温が下がり、結露や冷気が気になるこの季節。暖房を強くしても「なんだか足元が冷える」というお悩みも多いのではないでしょうか。そんなときは、まず窓まわりのチェックを。カーテンを厚手のものに替えるだけでも、冷気の侵入を防げます。

また、窓の下にすき間風防止テープを貼ると暖房効率がぐんと上がります。加湿器を使うと空気がやわらぎ、体感温度もアップ。乾燥からくる喉や肌の不調も防げます。寒さ対策は“ほんのひと手間”で、驚くほど快適になりますよ。

一年の感謝を込めて新しい年へ

家をきれいに整えることは、気持ちのリセットにもつながります。「今年も無事に過ごせたね」「来年も元気に笑顔で暮らせますように」——そんな思いを込めて、住まいを整えてみませんか？

家具を少し動かしてレイアウトを変えるだけでも、空間の印象ががらりと変わります。玄関やリビングにお気に入りの花やリースを飾れば、冬の寒さもやさしく感じられるでしょう。

一年の終わりを、家族とともに

12月は家族や友人と過ごす時間が増える季節です。忙しい毎日だからこそ、温かい食事を囲んで「ありがとう」を伝える時間を大切にしたいですね。家が心地よく整っていれば、自然と笑顔も増えます。

今年一年の感謝を住まいに込めて、皆さまが穏やかな年の瀬を過ごされますように。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

「レジリエンス住宅」って何？

災害の多い日本では、「もしも」に備えた住まいづくりが重要視されています。そんな中で注目を集めているのが「レジリエンス住宅」という考え方です。これは、災害が起きたときも暮らしを守り、すぐに日常生活を取り戻せる“しなやかな強さを持つ家”的ことを指します。

「耐える家」から 「回復できる家」へ

従来は「地震に強い」「壊れにくい」など、“耐える”ことが住宅の安全の基準でした。

しかしレジリエンス住宅では、「被害を最小限にとどめ、被災後も暮らしを継続できる」ことを重視します。たとえば、停電時にも生活できるように太陽光発電+蓄電池を備

えたり、断水時に備えて貯水タンクを設置したりするのが特徴です。

エネルギーの“自立”がカギ

災害時、最も困るのは電気・水・ガスといったライフラインの停止です。レジリエンス住宅では、これらを自立してまかなえる設備が重要なポイントになります。

太陽光発電や蓄電池、非常用電源を備えることで、照明や携帯の充電、冷蔵庫の稼働などが可能に。また、断熱性の高い建物は、冬でも暖房が切れても室温を保ちやすく、家族の健康を守ることにつながります。

地域全体でのつながりも大切

レジリエンス住宅は、1軒の家だけで完結するものではありません。近

隣との協力や、地域防災ネットワークの存在も大切です。公園や自治会館などに電源共有の仕組みを設けることで、地域全体の安心を高めることができます。家族と地域の両方を守る仕組みづくりが、これからのお宅のカタチなのです。

安心して暮らせる家を未来へ

「レジリエンス」とは、英語で“回復力”という意味。災害や停電といった想定外の出来事から立ち直る力を持つ家が、からの時代に求められています。

家は“守る場所”から“生き抜く場所”へ。日常の快適さとともに備えを両立させる住まいづくりが、未来の安心へつながります。



季節のワンポイントガーデニング

お庭もクリスマスムードに染めてみよう

いよいよクリスマスが近づいてきました。リビングにツリーを飾るのも素敵ですが、せっかくならガーデンをクリスマス一色に染めると気分が盛り上がりますよ。

とはいって、お庭のスタイルによってはクリスマスらしさを出しにくこともあります。日本のガーデンでクリスマスを演出するコツをご紹介しましょう。

寄せ植えをLEDで飾り付け

クリスマス気分を取り入れるには寄せ植えがお手軽です。針葉樹に赤や白の花や実で彩りを添えれば、それだけでクリスマスらしくなりますよ。手に入りやすいコニファーをベースに、ポインセチアやガーデンシクラメンなどを取り入れてみてください。

LEDライトなどで飾り付けると、ゴージャス感もアップします。夜のガーデンも華やかなものになりますよ。

オーナメントは一般的なベルや星、リボンに加え松ぼっくりもおすすめです。松ぼっくりをゴールドやシルバーにペイントして並べるだけでもクリスマスらしいガーデンになります。

色の組み合わせで

クリスマスを表現しよう

中でも西洋ヒ

めるのもいいですね。枝だけで作ったクリスマスリースなどもシンプルで素敵ですよ。

ただし、クリスマスのディスプレイとして十字架を飾るのはあまり好まれないので、気をつけましょう。

工夫を凝らすといつものガーデンもクリスマス一色に。今年のクリスマスはガーデニングで気分を盛り上げてみてください。





人生を豊かにすることば

「日に日に、“時”はせまっている。日に日に“時”が削られて行く。
ひとつひとつが、きっと最後」

——櫻井 翔／タレント

衰えない人気と信頼

2020年12月31日にグループ活動を休止した“嵐”。そのメンバーの一人、櫻井翔さんはタレント業以外に司会やキャスターとしても活躍中。嵐結成後、学業との両立を徹底し、CDデビューを果たした翌年には慶應義塾大学経済学部に進学し、多忙な中でもドラマで初主演を果たした努力家です。40歳を超えた今もニュース番組やCMに引っ張りだこです。

嵐というグループが幅広い世代に支持される理由、そして櫻井翔さんの人気が衰えない秘密は、目の前の人を思いやる姿勢にあります。櫻井さんはインタビューの名手でもあり、対談したサッカー日本代表の長友佑都さんは「櫻井さんのインタビ

ューは特に話しやすかった」と言っています。同じ日本代表の武藤嘉紀さんも「自分もあの人を惹きつける力をもちたい」という憧れの言葉を口にしています。

人を魅了する者の言葉

インタビューとしての機転の利いた考え方や言葉が自然に出るのは、タレントとしての自分も、キャスターとしての自分も、一人の人間としての自分もすべて受け入れて認めてきたからでしょう。

そんな櫻井さんの言葉が上に掲げたものです。日々忙しく過ごしていると、人間の命、時間が有限だという当たり前のありがたさを忘れてしまいがちです。感謝を忘れて、明日

もまた同じような日々が続いていくことに何の疑問も抱かなくなってしまうのです。

その意識、少しだけ変えてみませんか。この景色も、この経験も、この出会いも二度と同じものはない。すべてが最初で最後と思うことができれば、自分の人生にもっと本気で関わることができるはずです。

櫻井さんが言うように、「時」が削られて何も残らなかったことを嘆くではなく、「やりきった」ことを感謝できるようありたいですよね。今からでも遅くはないはず。この瞬間を精一杯味わいましょう



暮らしの知恵袋

身古靴下や大根が大掃除で大活躍！

大掃除は自宅のホコリやすすを落とし、神様を迎える大切な準備。わかつてはいるけれど、面倒がってなかなか腰を上げることができない人も多いと思います。そこで、身近なものでできる大掃除の裏技をご紹介しましょう。

靴下は万能の掃除用具になります

あれこれ掃除道具をそろえるとお金がかかるしまいますが、実は古くなった靴下がとても役に立ちます。

たとえば、靴下を手袋のようにめると、拭き掃除が簡単になります。掃除しづらいブラインドもこの「靴下手袋」で羽を挟むように拭けば、あっという間にキレイに。照明器具や家電などにくついているホコリもさっと拭き取るだけで驚くほど簡単に落とせます。靴下手袋ならホコリも舞わず、気持ちよく掃除ができます。

次は水に濡らして、靴下を雑巾の代わりに使ってみましょう。靴下を水に濡らせば畳やフローリングの拭き掃除に使えます。両手で畳や床を拭くだけですので、掃除にかかる時間が短縮できます。使い終わったら捨てるだけの手軽さも魅力です。

意外と便利な大根の皮

靴下の次は、大根です。実はこれもキッチン掃除にぴったりのアイテムなのです。食べられる部分を掃除に使うのはもったいないので、調理の際に残った皮を使いましょう。

大根にはタンパク質を分解する酵素が含まれているので、大根の皮でキッチンシンクを磨くと、べたつき汚れをスッキリと取り除くことができます。包丁の手入れにも使えますので、捨てずに再利用するのがおすすめです。

大根の酵素は手垢汚れなどにも強いので、ドアの取っ手やテーブルなどの掃除に使うのもおすすめ。大根の皮でサッと拭くだけで、手垢や皮脂汚れが気持ちよく落とせます。

身近なもので掃除ができると、面倒だった掃除のハードルも少し下がるはずです。大掃除をサッと終わらせ、気分良く新しい年を迎えましょう。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ 1階にウォークイン クローゼットを設けるのが トレンド

家に設置する設備機器は、時代に合わせてどんどん進化しています。最新機器にはより生活を便利にしてくれる技術が搭載され、コンパクトになり、価格もお手頃になっていきます。すると使いたい方が増え、それが一般化して当たり前のものになります。

例えば「食洗機」。出始めの頃は、「高価だし、あまりきれいにならない」などと言われたこともありました。しかしメーカーさんが改良を重ねた結果、今では多くの方が欲しいと思う商品になっています。

実は、これは「間取り」についても言えることなのです。

間取りも年々進化しています

共働き世帯が増えたために、私たち工務店では、家事動線を短く便利にする「間取り」を研究してきました。特にここ3年ほどどの間に社会環境が大きく変化し、従来の間取りは大きく変化しています。

最近は、平屋が人気ということもあります。2階建て住宅でも、「1階で暮らしを済ませる」ことができる間取りが人気です。

たとえば従来は2階に設置することが多かったウォークインクローゼット（最近ではウォークスルークローゼットも増えています）を1階にも設置したい、というご要望が急増しています。

ウォークインクローゼットを 1階に設けるメリット

1階にウォークインクローゼットを設置すると、どんなメリットがあるでしょうか。

たとえば毎日の通勤や通学に必要な服装をまとめて1階に収納できます。洗濯物を衣類乾燥機で乾かす場合、2階まで服を片付けに行く手間も省けるでしょう。特に子どものいるご家庭では、1階にウォークインクローゼットを設置すれば、着替え回数の多い子ども服を手軽に管理できるというメリットがあります。

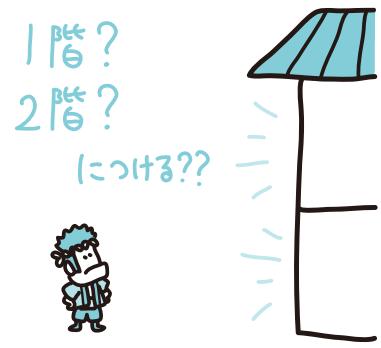
ただ、1階にウォークインクローゼットを設置すると、1階の面積が増えるので、建築コストが上がる可能性があります。ウォークインクローゼットのスペースを確保するために他の部分を縮小することになるので、間取りが複雑になりやすくなるのです。

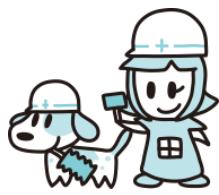
1階と2階の両方に 設けるのがポイント

この問題を回避するためには、ウォークインクローゼットのサイズをコンパクトにして、2階にも必要なスペースを確保することです。1階には頻繁に着る服だけを収納し、2階には本来のクローゼットやウォークインクローゼットを設けるわけです。つまり、2階のクローゼットやウォークインクローゼットとは別に、1階には必要な衣服だけを厳選して収納するという方法です。この

場合、1階のウォークインクローゼットは2畳程度の小さめのものにして、そこにご家族全員分の頻繁に着る衣類だけを収納するというイメージです。

このように、今まで2階に設置されることの多かったウォークインクローゼットを、1階にも設置することがトレンドになりつつあります。動線も含めて間取りのバリエーションが増えるのはいいことですね。間取り構成が複雑になりますので、個々のニーズに合わせて柔軟にカスタマイズしてくれる工務店に相談するのがおすすめです。





排水口が詰まると 菌が増殖したり、臭いも……

キッチンや浴室などで、「なんか排水溝に水が流れる量が前より少なくなったような気がする」と感じたことはありませんか？もしかしたら、排水口の詰まりが原因かもしれません。

排水口の詰まりは、多くの場合、日常の汚れとそれに伴う菌の繁殖が原因です。生ゴミのような不快な匂いが周辺に漂うこともあります。そのまま放っておくと専門的な清掃を水道業者に依頼しなければならなくなってしまいますので、できる限り自分でこまめに汚れを取り除き、いつも清潔にしておくよう心がけましょう。

キッチンや浴室では、どうしても日常生活の中で本来流すべき水以外の「異物」を水と一緒に流してしま

っています。それを完璧に改めるとは難しいですが、できるだけ「異物」を流さないよう注意することはできます。

排水口ネットでしっかり予防

キッチンの場合は主に食べ物のカスや油、浴室の場合はシャンプーや石鹼カス、毛髪などが「異物」です。

キッチンの「異物」は排水口用のネットを利用し、浴室では毛髪などをこまめに取り除くようにして対処してください。洗い物や入浴の最後に、50°Cほどの熱めのお湯を流すと、油汚れや石鹼カスが固まりにくく、排水口の詰まり予防に効果的です。

しかし、これだけではすべての「異物」を取り除くことはできません。時間をかけて、ごく少量の「異物」が排水口付近や排水管の内側にこびりついていきます。

頑固な汚れには

パイプクリーナーの出番

そこで、定期的にパイプクリーナー（排水管洗浄剤）を使って汚れを溶かすのがおすすめです。このときも必ず50°C程度のお湯を流してから洗浄剤を注ぐようにします。30分～1時間程度放置すれば、頑固な汚れが溶かされて、排水口が詰まる不安なく水道を使うことができるようになります。

ペット110番

ワンちゃんもサンタクロース待ち？

愛犬と一緒にクリスマスを楽しむなら、クリスマスプレゼントもあげたくなりますよね。ワンちゃんには何を贈れば喜んでくれるのか……クリスマスプレゼントのアイデアをいくつか紹介しましょう。

新しいおもちゃをプレゼント

ワンちゃんに喜んでもらえる確率が高いプレゼントはやっぱりおもちゃ。多くのワンちゃんは新しいおもちゃが大好き。見たことがないおもちゃにも興味を示してくれるのではないかでしょうか。

布製のおもちゃをハムハムするのが好きなワンちゃんもいれば、ピピピピと音の鳴るおもちゃが好きなワンちゃんもいるでしょう。噛む力が強い子にぬいぐるみなどの布製おもちゃをプレゼントすると、中の綿を全部出してしまふことも。ワンちゃん

におもちゃを選ぶなら、その子の性格や好みなどはもちろん、安全性にも気をつけてくださいね。愛犬が口に入れても安心な天然素材やオーガニック素材などのおもちゃも人気があります。

おもちゃより食い気！

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。



煮込むだけ◎

冷えた体に参鶏湯風スープ

POINT

酒かすを加えてからは沸騰させないように温めましょう。

材料

鶏手羽元（または手羽先） 8本
長芋 10cm
長ネギ 1/2本
生姜 1片
酒 大さじ2
自然塩 小さじ1/2
水 800cc
酒かす 大さじ3



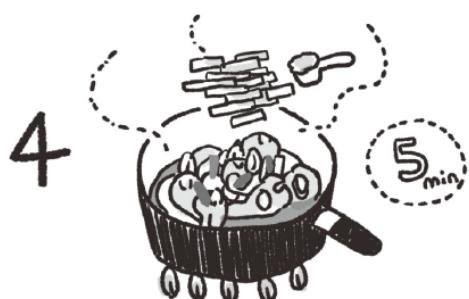
鶏手羽元は骨側を上にして置き、
骨をなぞるように包丁で1本切り込みを入れ、手で開く。
塩少々（分量外）をふり、しばらく置く。
出てきた水分をキッチンペーパーなどで拭き取る。



長芋は棒状に切る。長ネギは斜め切り、
生姜はスライスする。



鍋に1の鶏手羽元、
2の長ネギと生姜、酒、水を加えて火にかける。
沸騰したら弱火にして、蓋をして30分程度煮る。



3の鍋に2の長芋と酒かすを加えて、
さらに5分煮る。塩で味をととのえる。



ご存じですか、お台所のひと工夫

冬の代名詞！鍋料理をおいしくするコツ

寒い季節には体がポカポカ温まる鍋料理が欠かせません。鍋料理は手軽で簡単に作れますぐ、單にだし汁の中に具材を放り込むだけでは工夫がありません。面倒でもひと手間加えると味に違いが出ます。いつもの夕食や鍋パーティーに活用できる方法をご紹介しましょう。

下ごしらえのコツ

まずは切り方や下ごしらえの方法から。肉や魚類はさっと熱湯にくぐらせ、冷水に取ります。これにより臭みが抜けて身が引き締まるので、鍋のだし汁が濁らず、香りもアップします。余裕があれば野菜の飾り切りに挑戦してみましょう。人参、大根を型抜きするだけでもOK。しいたけ、こんにゃく、大根には隠し包丁を入れて味がしみ込みやすくしてお

きましょう。豆腐は切ってそのまま大丈夫です。

いよいよ具材の投入

限は外袋未開封のときで設定されていますので注意しましょうね。

冷凍保存の注意

下ごしらえが終わったら、鍋に投入していくますが、順番は火が通りにくいものからというのが鉄則。火をかける前に大根、人参、白菜の軸、だしの出やすい鶏肉などを入れ、鍋から湯気が立ち、温まってきたら豆腐やきのこを入れてください。

入れた具材はむやみに箸で触らないように。入れすぎてしまうと火の通り加減が分かりにくいので、少量



ずつ入れ、煮えたらその都度食べるようしましょう。

鍋は煮立たせないよう火加減も大切です。あまりグツグツしすぎていたら、わずかに具材がおどる程度に火を弱めてください。香りの強い野菜の代表である春菊や、煮込むとすぐに硬くなってしまう牛肉、豚肉、貝類は最後に入れます。

大人も子どもも一緒になって囲む鍋は、家族団らんのひとときにぴったりです。

めざせ！お買い物の達人

臨時収入が入った！何に使いますか？

使い道を考えるだけで楽しい

突然の臨時収入があったら、誰しも心が踊ります。欲しかったものを買おうか、旅行で贅沢をするか、貯金にまわすか……あれこれ思いを巡らせるのも楽しいですね。後悔せず賢く使うにはどうすればいいでしょうか。

うちには臨時収入なんてないよ、という方もいるかもしれません、副業やボーナスなど労働の対価として得られるもの以外にも、貯めたポイントを還元したり、フリマアプリで不用品を販売したりということが考えられます。宝くじの当選はめったにないかもしれません、数千円が当たることは珍しくありません。

自分磨きか、遊びに使うか

せっかくの機会ですから、自己投資、自分磨きやスキルアップのために充てるのもいいでしょう。もしか

したら今後の収入増にもつながるかもしれません。

いっそのこと遊びに使うというのも悪くありません。祖父母は旅行、お父さんはゴルフ、お母さんは美容院、というように家族ごとに分けるのもいいですね。現金ではないポイントなどの場合は、家族一緒に活動できるものを選びましょう。体験スポットや食事会で思い出づくりをするのもオススメですよ。

後悔する使い道は

生活費に使うのは、つまらないですね。何に使ったのか曖昧になり、満足感が得られないままお金がなくなった現実だけが残るでしょう。生活費は、やはり固定収入の範囲内やりくりするのが一番です。

いやいや、やはり貯蓄に……と思った方。実は月々こまめに貯金をし



ている人ほど、臨時収入では浪費を惜しまない傾向にあるそうですよ。贅沢をすべて我慢していくは、人生は豊かになりません。たまの浪費も人間には必要なことなのではないでしょうか。





解決！子育て相談箱

寝起きが悪く、いつも不機嫌な子は？

<相談>

3歳になる子どもは朝に弱く、声かけをしてもなかなか起きてくれません。しまいには不機嫌になって、いつもぐずりだしてしまいます。朝すっきり起きられない原因にはどんなことが考えられますか？

(プロン子・41歳)

不機嫌になる起こし方なのでは？

準備に追われる忙しい朝。スムーズに起きてくれたらどんなに良いかと思いますよね。十分寝ているのにぐずるのは、気持ちのコントロールがうまくできていないかもしれません。

朝はどんなふうに起こしていますか？ いきなりカーテンを開けて「朝

だよ！起きて！」と大きな声を出して布団をはがしたりしていませんか。気持ちよく眠っているところに、大声でまくしたてるよう起きされたら、大人でも不機嫌になってしまいますよね。

起こすときは、安心感を与えるように横に付き添い、優しくスキンシップしながら声をかけていきます。ぐずり出したらその気持ちに共感してあげてください。

言葉にうまく表せないだけで、「まだ夢の続きが見たかった」「起きたら誰もいなくて寂しかった」など、お子さんなりにも、ぐずる理由があるかもしれませんよ。」

余裕をもって自分が早起きを

初めは優しくしていても、なかなか起きないとイライラしてくるかもしれません、そこはグッと我慢。怒ってもまったく効果はない理解してください。時間に余裕がないと感情的になりやすいので、ぐずることを見越して、まず自分が早起きしましょう。落ち着いて物事を考えられるようになります。心と時間にゆとりをもって行動するように努めてください。

目に見えて効果が表れるには、少し時間がかかるかもしれません、根気よく続けていきましょう。ぜひ親子で気持ちの良い朝を迎えてください。

新米パパのための育児アドバイス

間接育児から始めてみよう

間接育児って何？

自分も育児に参加したいのに、帰宅後は子どもが寝てしまっていて、触れ合う時間すらとれないパパもいること思います。

そんなパパに知ってほしいのは、子どもの世話をすることだけが育児ではないということ。家事や自分のことは自分でしたり、家族をいたわることも「間接育児」と言えるのです。子どもと直接関わっていなくても、まわりまわって子育てに良い影響を与えているからです。

まずはできることをしてみましょう。どうしたらいいかわからないときは、（同居していたら）おじいちゃんやおばあちゃんに頼ってもかまいません。祖父母は子育ての大ベテランですから、もしかしたら意見が割れることがあるかもしれません、話を聞く価値は大いにあります。孫を思う気持ちは親と同じですから、まずはお手伝いしてくれることに感謝し、お願いしてみましょう。

ヘソを曲げている場合ではない

家事を主に担当しているのがママという家庭では、家事に関わることはほとんどが間接育児です。食事、掃除、洗濯、ゴミ出しなど。挙げたらキリがありません。奥様にやり方が違うと言われて「それならもうやらない！」とヘソを曲げたりするのはもってのほかです。普段は前に、ひと呼吸おいて具体的に方法を教えてもらいましょう。子どもはそういうパパの姿をちゃんと見ています。さすがパパと言われるように、仕事も家事もこなせるお父さんを目指してください。

そのひとことが 家族の心を軽くする

ママや家族へのいたわりも大切です。疲れているからといって感情的に子どもに怒ると、嫌な気持ちが伝染してしまいます。「ありがとう」「休んでいいよ」「いつもお疲れさま」というたったひとことの優しい声だけで、家族の心は軽くなります。温かい気持ちで笑顔を広めましょう。

子育ては家族みんなでするものですね。間接育児を積極的に行うこと、誰かひとりに集中している負担が軽くなり、家族と過ごす時間も格段に増えますよ。



掃除が楽しくなる4原則

掃除が苦手な人はたくさんいますが、コツを掴めば楽しくなってくると思います。コツと言っても基本的なことばかりですが、あらためて4原則としてまとめてみました。

1. 自分に合った掃除計画を立てる

無理な計画を立てず、自分のできる範囲で掃除を計画しましょう。

一度に多くのことをこなすより、毎日少しづつでも確実に行うのが長続きの秘訣です。毎日の掃除を習慣化しましょう。たとえば掃除すべき場所を毎日、週1回、月1回と分けて整理してみるのが効果的です。掃除の効率を上げるために、動線を考慮して行動するのもポイント。

2. 汚れは早めに対処

汚れはため込みず、早めに対処しましょう。放っておくと頑固な汚れになり、後片付けが大変になります。ホコリなどの小さな汚れも油断せずに取り除いてください。汚れの種類や状態を把握し、適切な洗剤と道具を使ってスピーディーに対処しましょう。

3. 掃除対象の材質をチェックする

床や家具など、掃除対象の材質はさまざまです。間違った洗剤や方法を使用すると材質を傷つけたり変色させたりすることもあります。失敗しないために、掃除対象の材質をしっかりと確認しましょう。

4原則



3. 洗剤や用具を上手に活用する

効果的な掃除には洗剤や用具の選択と正しい取り扱いが不可欠です。汚れの種類や材質に応じて適切な洗剤や用具を使いこなすことが大切です。初めて使う場合は、影響の少ないものから始めて、徐々に効果のあるものにチャレンジしてみると良いでしょう。

掃除の基本知識を持ち、汚れと材質に合わせた選択ができるようにしましょう。

体験談・あなたならどうする？

去る者は追わず？

今回は54歳。
パートKさんの体験談です

始まりは子どもたちが車を買ったこと

今の家に引っ越して約20年。お隣さんが引っ越してきたのは、子どもが小学校高学年の頃です。すぐに子どもたち同士は仲良くなり、家族ぐるみのお付き合いになりました。そんな子どもたちも成人し、今では上の子が実家を離れ一人暮らし。下の子は私たちと同居しながら自分の車で会社に通っています。お隣さんも娘さんが車を運転するようです。

そこで持ち上がったのが、予想もしていなかった駐車場トラブルでした。

車が近すぎて出入りできない

我が家のかーポートと、お隣さんのかーポートは隙間なくぴったり隣

接しています。お互いに思いやりながら入庫しないとぶつかったり傷がついてしまいかねません。ところが、いつの間にかお隣さんが我が家寄りに車を停めるようになり、そこに子どもが自分の車を入れると、我が家もお隣さんも出入りするのが難しくなるような状況に。

なぜか逆ギレされて

あるとき、とうとう我慢できず、「申し訳ないけど、もう少しそちらに寄せて停めてくれませんか？」とお願いしに行ったところ、お隣さんは悪びれる様子もなく、「いや十分通れるでしょう？ 運転が下手なんじゃないの？」となぜか逆ギレ気味の反応。

その後も思いやってくれるところが没交渉状態になったため、結局、我が家は工事してカーポートを広げました。おかげでストレスは多少減ったのですが、それでも、広くなっ



たスペースへの入り口はお隣さんとの隣接箇所を通るので、協力してもらえないといふるのです。

思えば20年前、我が家の方が先にこの土地に住み着いたのだし、旅行へ行けばお土産、普段からおすそわけも欠かさず、分け隔てなく接してきたつもりだったのに、こんなふうに返されるなんて。ショックと怒りで悲しくなっています。

あなたならどうやってこんなお隣さんとうまく付き合っていきますか？



冬のむくみに効果的な予防とは

朝に顔が腫れぼったくなっていたり、夕方に足がむくんでパンパンになっていたりすることはありませんか。むくみは皮下に余分な水分が溜まった状態のこと。血行が悪くなると細胞間の水分が体内に滞り、むくみにつながってしまいます。

むくみはどうして起こるの？

むくみの原因は塩分の摂りすぎです。塩は、水を抱え込む性質があるため過剰摂取するとうまく水分を排出できません。特に冬は汗をかきにくく水がたまりやすい状態です。

筋肉量もむくみと関係があります。筋力が衰えると血液を心臓へ戻す力が弱くなり、むくみにつながるのです。

また、女性は月経ホルモンの関係で水分を保持しやすくなります。む

くみに悩む女性が多いのはこのためですね。体の冷えにも要注意です。極端に冷えると体は内臓を守り、体温を維持しようとします。体の中心へ多くの血液が流れ込むため、末端が血行不良となってしまうのです。

むくみの予防法

むくみを予防するには、体を温め、食事や運動に気をつけること。体の冷えは頭痛や肩こりなどの不調にもつながりますから、寒いと感じた時点ですぐに対策しましょう。入浴は湯船に浸かり、体の芯からしっかり温まってくださいね。そして体を温めるといわれる生姜や発酵食品、水分の排出を促すカリウムを積極的に取り入れてみましょう。

また運動すると血液の循環が良くなります。ウォーキングやふくらはぎのストレッチなど意識的に体を動

かすようにし、できることから始めでみましょう。

むくみは時間が経つと消えるので治療の必要はありませんが、突然的に息苦しさなどの症状がみられるときはすぐに医療機関を受診してください。

むくみ解消で体も心もスッキリ。新年に向けて取り組んでみてはいかがでしょうか。

続けられるダイエットのコツ

クリスマスまでの2週間だけ頑張るダイエット

クリスマスが近づくと、ひときわおいしそうなスイーツが店頭に並びます。ダイエットの大敵ですから、美しくデコレーションされたスイーツは目の毒以外の何ものでもありませんね。そこで今回はクリスマスに最適なダイエットを紹介しましょう。

甘いものを食べたくなる理由！

のどから手が出そうなほど甘いものを食べたくなる経験は誰もあると思います。これは、体ではなく脳からの刺激によるものです。糖質を摂取することで脳内が刺激され、ドーパミンなどの神経伝達物質が分泌されることにより、快樂を感じます。つまり甘いものが快樂へとつながり、やめられなくなってしまっているのです。

ただ、甘いものを食べて快樂を得た記憶は、2週間ほど経つと消えてしまうそうです。試しに2週間だけ甘いものを断ってみてはいかがでしょう。2週間が過ぎるころには、甘いものへの欲求が収まり、甘いものを見ても大丈夫な脳になっているかもしれませんよ。

我慢できないときは バランスの良い食事を

それまで毎日のように食べていた甘いものをいきなり断つのは難しいですよね。そんなときは、食事をきちんと摂るようにしましょう。栄養バランスの整った食事を3食摂れば、食事のバランスが整い、満足感や満腹感が継続されます。それにより「甘いものを食べたい」という欲望が薄まり、甘いものを食べなくても大丈夫になってきます。

デザートはダイエットを頑張ったご褒美と考えてはどうでしょう。つまり、クリスマスの2週間前に甘いものを食べないダイエットを始めれば、クリスマスの日を思いきり楽しめるというわけです。

クリスマス前に少しだけ気持ちを入れ替えるのがこのダイエットのコツです。少し我慢して、クリスマス当日をエンジョイしましょう。





お金について知らなければ、夢も叶わない ～夢と金(西野亮廣 著)～

日本ではお金の話をすると嫌な顔をされます。子どもの頃から「お金の話をするんじゃありません」と言わされてきました。学校でもお金のことは教えてくれません。使うか貯めるかの二択しかない感じです。その無知こそが人々の生活を苦しめ、選択肢を狭め、生きる希望を破滅させている、と西野亮廣さんは本書で訴えています。

漫才にとどまらない活動

西野さんといえば漫才コンビ「キングコング」での活動が印象的ですが、2021年に吉本興業との契約を終了しており、キングコングとしての活動は減っています。現在はオンラインサロンでの発信や、完全分業制による絵本『えんとつ町のペペル』の作者としても活躍中。『ペペル』は映画化され、観客動員196万人・興行収入27億円を突破しました。

思い込みで 選択肢を減らしていませんか

本書の語り口はとても軽妙で、難しい話、お金の話が苦手な人でもつい引き込まれます。

たとえば、今では珍しくなくなつた「クラウドファンディング」も、当初は詐欺だと宗教などと批判されていました。それも無知が故のことです。批判していた人たちが、いざ自分たちも始めてみようとしても、支援は皆無。数々の可能性を自分で潰していました。

特に日本人は未知のもの、自分が触れたことのないものに批判的になる傾向があります。「よく分からない」「みんなが怪しいって言っているから」という浅い理由をつけたがります。その思い込みによる行動が、紛れもなくあなたの人生の選択



『夢と金』
西野亮廣 著
(幻冬社)

肢を減らし、貧困に向かっていることに目を向けるべきなのかもしれません。ましてや、そういうスタンスを、これからの新しい世代に押しつけてしまっているとしたら、憂慮すべきでしょう。

誰の人生でも “今”が一番若いとき

「学ぶのに遅いはないし、むしろ今が一番人生で若いのだから、すぐに始めろ！」。そう西野さんは言います。

誰も教えてくれないなら、自ら必要な情報を取りにいく。それこそ、すべての人の人生で必要なスキルかもしれません。



もう一度見たい名画たち

シェフが創り出す幸せのシンボル ～幸せのレシピ(2007・アメリカ)～

生まれ持った性質というものは、なかなか変えることができません。細胞ひとつひとつに「わたしはこういう人間です」と染みついているような気がしてしまいます。個性とも言えるものですが、それが時に足を引っ張ることもあります。でも、そんな頑固な性質が、出会いや時間の経過によって、じっくり変わっていくこともあります。

仕事はできるが性格には難がある

主人公のケイト（キャサリン・ゼタ=ジョーンズ）は、マンハッタンのレストランの料理長。完璧主義者で、料理の腕前は熱烈なファンがいるほどですが、他人とのコミュニケーションが苦手で、オーナーの命令でセラピーに通っていますが、効果はありません。

ある日、ケイトの元を訪れるようにした姉とゾーイ（アビゲイル・ブレスリン）が事故に遭い、姉は帰らぬ人に。生前の姉の希望で、ケイトとゾーイの暮らしが始まりましたが、そんな中、産休に入る副料理長の後任に陽気で腕の立つニック（アーロン・エッカート）が雇われて…。

プライベートと仕事の両方で 意図せざる出会い

仕事ができる人ほど、実は心の奥深くに寂しさや孤独を抱えているものです。ケイトも例外ではなく、本当はもっとコミュニケーションを図りたい気持ちがあるのに、そのやり方を知らないのです。

幸せのレシピ

原題：No Reservations
2007年 アメリカ
監督：スコット・ヒックス
出演：キャサリン・ゼタ=ジョーンズ、アビゲイル・ブレスリン、アーロン・エッカート

そこに自分とは真反対の男性シェフがやってきて、あっという間に自分のテリトリーに馴染んでしまいます。ケイトが戸惑いと苛立ちを感じるのも無理ありません。さらに、プライベートでも慣れない子育てに追われます。母親を失った幼い少女と向き合う日々。料理に関しては文句なしの彼女が、右往左往しながらも本音で向き合っていく姿は、見ていて胸が熱くなります。

自分にはないものを持つ尼克という存在を認めることは、ケイトの中では大きな出来事だったはず。彼女はゾーイとニックという二人に出逢ったことで、人間らしい温かさと女性らしい柔らかさを身につけていきます。

