

2026

5

今月の豆知識

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事。こいのぼりには、滝をのぼる鯉のように力強く育てほしいという願いが込められています。

家づくりワンダブル!



外まわりを整えて、住まいの印象アップ

こんにちは、家づくりナイスホームズの久保です！新緑がまぶしく、外で過ごすのが気持ちよい季節になりました。5月は一年の中でも気候が安定し、住まいの外まわりを整えるのに最適な時期です。毎日何気なく出入りしている玄関やアプローチ。実はそこが、住まい全体の印象を大きく左右していることをご存じでしょうか。

玄関は“家の顔”

玄関まわりは、お客様だけでなく、家族にとっても毎日目にする場所です。たとえば、たたきを水拭きするだけでも明るさが変わります。ドアの取っ手やインターホンを拭くだけで、清潔感がぐっと増します。靴が整然と並んでいる玄関は、帰宅したときの安心感にもつながります。小さな手入れの積み重ねが、住まいの印象を高めてくれます。

アプローチとポストを見直す

門柱やポスト、表札は、いわば“住まいの第一印象”を決めるポイントです。砂ぼこりや雨だれの跡を落とすだけで

も、見違えるようにすっきりします。ポストの中を整理し、不要なチラシをため込まないことも大切です。また、足元の雑草を抜き、植栽を少し整えるだけで、全体が引き締まって見えます。

季節の花で彩りをプラス

5月は花の種類も豊富な季節。玄関先に一鉢置くだけで、住まいの雰囲気やさしく変わります。色とりどりの草花は、訪れる人の気持ちを和ませ、家族の心にもゆとりをもたらします。無理のない範囲で、季節の彩りを取り入れてみましょう。毎日の帰宅が、少し楽しみになるかもしれません。

外まわりの点検で安心を守る

気候の安定した5月は、外壁や雨どい、ウッドデッキなどを軽くチェックするのも適しています。ひび割れやゆるみがないか、排水口に落ち葉が詰まっていないかなど、簡単な確認だけでも安心につながります。早めの気づきは、住まいを長持ちさせる大切な習慣です。

整った外観が、暮らしに自信を与える

外まわりが整うと、不思議と住まい全体が引き締まって見えます。それは見た目の美しさだけでなく、「大切に暮らしている」という気持ちが表れるからかもしれません。

初夏のさわやかな空気の中、住まいの外側から整えてみませんか。皆さまの毎日が、より心地よいものとなりますように。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

今さら聞けない「デジタル遺産」って何？

最近、「デジタル遺産」という言葉を耳にする機会が増えてきました。スマートフォンやパソコンが生活の一部となった今、私たちは多くの情報を“データ”として持っています。しかし、そのデータがもしものときにどうなるのか、考えたことはあるでしょうか。今回は「デジタル遺産」という言葉の意味を、暮らしの視点からわかりやすく解説します。

デジタル遺産の基本

デジタル遺産とは、インターネット上やデバイス内に残されたデータや契約情報のことを指します。たとえば、ネット銀行の口座、証券口座、サブスクリプション契約、写真データ、SNSアカウントなども含まれます。これら

は形のない財産でありながら、実際には大切な資産や思い出、重要な契約情報が詰まっています。

なぜ今、注目されているの？

近年は、ネット取引やオンラインサービスの利用が当たり前になりました。その一方で、家族がパスワードを知らずに手続きができない、解約できず料金が発生し続ける、といったトラブルも増えています。目に見える通帳や書類と違い、存在そのものに気づきにくいことが課題です。

これからの備え方

難しく考える必要はありません。まずは「どんなサービスを利用しているか」を整理し、信頼できる家族に共有

方法を考えておくことが大切です。紙にまとめて保管する、エンディングノートに記載するなど、できることから始められます。デジタル社会だからこそ、情報の整理が安心につながります。

デジタル遺産は、特別な人だけの問題ではなく、スマートフォンを使うすべての人に関係するテーマです。言葉の意味を知り、少し備えておくことが、将来の安心につながるかもしれません。

季節のワンポイントガーデニング

成長期を支える、初夏前のひと手間

爽やかな風が心地よい季節になりました。庭の植物はぐんぐんと成長し、花や葉がいきいきと広がります。この時期は、勢いよく伸びる分だけ管理も大切になります。今回は初夏を迎える前に整えておきたいポイントをご紹介します。

花から摘みと切り戻し

春に咲いた花は、咲き終わったら早めに摘み取りましょう。そのままにしておくと種づくりに栄養が使われ、株が弱る原因になります。適度に切り戻すことで風通しが良くなり、次の花芽がつきやすくなります。株全体の形を整えることも、美しい庭を保つポイントです。

支柱と誘引の見直し

成長が進むと、茎が倒れやすくなる植物もあります。支柱を立てたり、ひ

もでやさしく固定することで安定します。つる性植物は早めに誘引しておく、形よく広がります。伸びすぎた枝はバランスを見ながら調整しましょう。

水やりと病害虫の予防

気温の上昇とともに水分の蒸発も早くなります。土の乾き具合を確認し、朝のうちにしっかり水を与えましょう。葉の裏に虫がついていないかも定期的にチェックします。早めの発見と対処が、被害を広げないコツです。

植物の成長が目に見えて感じられるこの季節は、庭に立つ時間も楽しめます。今のひと手間が、これから迎える初夏の美しい景色につながります。無理のない範囲で手入れを続けながら、庭の変化を楽しんでいきましょう。





「成功とは 99%の失敗に支えられた 1%である」

——本田宗一郎／本田技研工業株式会社 創業者

失敗の中にこそ価値がある

本田宗一郎氏は、本田技研工業を世界的企業へと育て上げた創業者です。しかし、その歩みは決して順調なものではありませんでした。事業の失敗、資金不足、技術的な壁など、数えきれない困難に直面しながらも、挑戦することをやめませんでした。この言葉は、成功の裏側には膨大な試行錯誤があることを教えてくれます。

学びに変える力

失敗は、そこで終わらせてしまえば「挫折」になります。しかし、原因を見つめ直し、改善へとつなげれば、それ

は大切な「学び」です。本田氏は、失敗を責めるのではなく、そこから何を学べるかを常に考えていたといわれます。その積み重ねが、揺るぎない技術力と信頼を築き上げました。仕事や暮らしの中でも、思い通りにいかない場面は少なくありません。けれども、その経験こそが次の一歩を強くします。

積み重ねが未来をつくる

家づくりもまた、試行錯誤の連続です。より良い住まいを目指して改善を重ねる姿勢が、品質や安心感につながっていきます。目の前の課題から

目をそらさず、一つひとつ丁寧に向かい合うこと。その積み重ねが、やがて大きな価値となります。

未来へつながる一歩

成功は特別な才能だけで生まれるものではありません。失敗を受け止め、学び続ける人のもとに、少しずつ近づいてきます。今取り組んでいることも、未来を支える大切な経験です。歩みを止めず、挑戦を続けていきたいものですね。

暮らしの知恵袋

梅雨前に整えておきたい湿気とカビの予防対策

少しずつ気温が上がり、過ごしやすい日が増えてきました。一方で、これから迎える梅雨の季節は、湿気やカビが気になり始める時期でもあります。本格的に雨が続く前の今こそ、住まいを整える絶好のタイミングです。今月は、湿気対策の基本をご紹介します。

押入れ・クローゼットの風通しを確保する

収納内部は湿気がこもりやすい場所です。晴れた日に扉を開けて空気を入れ替えるだけでも効果があります。衣類を詰め込みすぎず、少しゆとりを持たせることも大切です。

床下や水まわりをチェックする

洗面所やキッチンのシンク下は、見えにくい分だけ湿気が溜まりやすい場所です。一度中身を出して拭き掃除をし、乾燥させてから戻しましょう。

小さな点検が、カビの発生を防ぎます。

換気の習慣をつくる

梅雨時期は窓を開けにくくなりますが、短時間でも空気を入れ替えることが重要です。対角線上の窓を少し開けると効率よく換気できます。浴室は入浴後にしっかり乾燥させることを心がけましょう。

除湿アイテムを上手に活用する

市販の除湿剤や除湿機を活用することで、室内の湿度を安定させることができます。湿度は 60%以下を目安に保つと、カビの発生を抑えやすくなります。

湿気対策は、早めの準備が何よりも大切です。梅雨入り前にひと手間かけて、住まいを快適に整えておきましょう。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

家族みんなが
使いやすい
家事動線の工夫

間取りを考えると、つい「家事は誰がやるか」を前提に動線を決めてしまいがちです。しかし、これからの住まいは家族みんなが自然に動ける設計であることが大切だと感じています。共働き世帯の増加や在宅時間の増加により、家事は一人で抱えるものではなくなっています。だからこそ、家族全員が使いやすい家事動線が、暮らしの快適さを左右します

回遊できる動線は 家族の衝突を減らす

キッチン、洗面、ランドリーが行き止まりではなく、ぐるりと回れる動線になっていると、複数人が同時に動いてもぶつかりにくくなります。朝の忙しい時間帯でも、誰かが通路をふさいでしまうことはありません。動線に余裕があるだけで、家族のストレスは大きく減ります。通路幅や建具の開き方まで考えることが、使いやすさの基本になります。

「しまう」までを一連で考える

洗濯は洗うだけでは終わりません。干す、たたむ、しまうまでが家事です。ランドリースペースの近くに収納を設けることで、家族がそれぞれ自分のものをしまいやすくなります。収納が遠いと、どうしても片付けが後回しになります。動線上に収納を配置することが、家族全員の習慣づくりにつながります。

キッチン是一人専用にならない

最近は夫婦で料理をする家庭も増えています。キッチンの通路幅が狭いと、二人で立つだけで動きにくくなります。冷蔵庫やパントリーの位置も、動線が交差しないように計画することで、家族が自然に手伝える環境が整います。子どもが成長し、料理を覚えるときにも使いやすい設計が理想です。

玄関まわりは分担しやすく

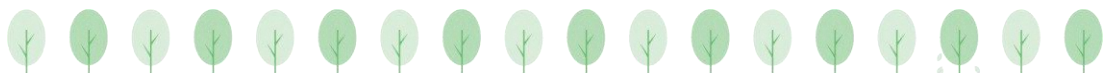
玄関収納を動線上に配置することで、帰宅後の動きがスムーズになります。上着やカバンの置き場が決まっていれば、誰か一人が片付けるのではなく、各自が自然に整えることができます。動線と収納の関係は、家族の協力体制を支える重要なポイントです。

将来の変化にも対応できる 余裕を持つ

今の家族構成がずっと続くとは限りません。子どもの独立、親との同居、在宅勤務の増加など、生活は変化します。そのときに無理なく使い続けられる動線かどうか、長く快適に暮らせるかを左右します。少しの余裕と可変性を持たせることが、結果的に家族全員の負担を減らします。

家事動線は、図面上では小さな違いに見えるかもしれませんが、

毎日の積み重ねが暮らしの満足度を大きく左右します。家族みんなが自然に動ける設計は、負担を減らすだけでなく、協力しやすい関係づくりにもつながります。大工として、図面だけでなく実際の暮らしを想像しながら、長く使いやすい住まいを一棟一棟丁寧につくっています。



異音から考える住まいの劣化



住まいは、劣化が進むと必ず“音”でサインを出します。床のきしみやドアの軋み、配管の振動音など、小さな異音は見えないトラブルの前触れであることもあります。今回は、音から読み取れる住まいの変化と、家庭でできる初期対応をご紹介します

床のきしみ音

歩いたときにミシッと鳴る音は、木材の乾燥や固定ビスの緩みが原因の場合があります。軽度であれば、床鳴り防止用の専用潤滑剤を使うことで改善することもあります。ただし、沈み込みや大きな音が続く場合は、下地の問題の可能性もあるため注意が必要です。

ドアや引き戸の軋み

開閉時にギーツという音がする場合は、蝶番やレールに汚れが溜まっていることがあります。掃除を行い、潤滑油を少量塗布するだけで動きが改善することも少なくありません。音と同時に傾きがある場合は、早めの調整が安心です。

給排水管の振動音

水を流したときにガタガタと音がする場合、配管固定が緩んでいることがあります。収納内部を確認し、目視できる範囲で異常がないか確認しましょう。水漏れやシミが見られる場合は、無理に触らず専門業者へ相談してください。

屋外からの金属音や異音

風の強い日にカタカタと音がする場合は、雨どいや外部金物の緩みが考えられます。手の届く範囲でビスの緩みがないか確認し、安全が確保できない場所は点検を依頼しましょう。

異音は「壊れている音」ではなく、「これから壊れるかもしれない音」であることが多いものです。早い段階で気づき、軽い対処をしておくことが、大きな修理を防ぐ第一歩になります。普段と違う音に気づいたら、そのままにせず、原因を確認する習慣を持ちましょう。



ペット110番

気持ちいい季節、お散歩時間をもっと楽しく

新緑がきれいな5月は、ワンちゃん猫ちゃんにとっても外の空気を楽しめる心地よい季節です。いつもの道でも、少し足をのばすだけで新しい発見があるかもしれません。体を動かすことはもちろん、気分転換やストレス解消にもつながる大切な時間です。

無理のないペースを大切に

過ごしやすい時期とはいえ、日差しが強い日は思った以上に体力を消耗します。ワンちゃんの歩く速度や呼吸の様子を見ながら、その日の体調に合わせた距離を心がけましょう。猫ちゃんの場合は、ハーネス散歩やペランダでの外気浴など、安心できる方法を選びます。

地面の温度チェックを習慣に

気温が高くなる日も増えてきます。アスファルトは想像以上に熱を持つため、手で触れて熱さを確認するひと

手間が安心につながります。朝夕の涼しい時間帯を選ぶのもおすすめです。

水分補給を忘れずに

楽しく歩いていると、つい時間が長くなりがちです。途中で休憩を取り、水分補給をこまめに行いましょう。帰宅後も新鮮な水を用意し、落ち着いて体を休められる環境を整えます。

季節の変化を感じる時間に

お散歩は運動だけでなく、においや音、風を感じる大切な刺激になります。立ち止まって匂いをかいだり、ゆっくり歩いたりする時間も、ワンちゃんにとっては大事な経験です

帰宅後のケアも忘れずに

草むらに入ったあとは、足裏や被毛に汚れや虫がついていないか確認しましょう。軽くブラッシングをすること

で、皮膚トラブルの予防にもなります。

心地よい季節のお散歩は、体にも心にも良い時間です。無理をせず、その日の様子に合わせながら、ワンちゃん猫ちゃんとの時間をゆったり楽しんでみてください。



新玉ねぎと豚しゃぶの さっぱり梅だれサラダ

気温が少しずつ上がり、汗ばむ日も増えてくる5月。旬の新玉ねぎを使った、さっぱりと食べられる一品です。やわらかい豚しゃぶと梅だれの酸味が相性抜群。食欲が落ちがちの日にもおすすめです。

※みずみずしい新玉ねぎの白と、青じその緑が爽やかで、初夏らしい軽やかな彩りも楽しめます。

POINT

豚肉はゆですぎないのが、やわらかく仕上げるコツ。
冷やしてもおいしいので、作り置きにもおすすめです。

<材料(2人分)>

- 豚しゃぶ用肉 …200g
- しょうゆ …小さじ2
- 新玉ねぎ …1/2個
- 酢 …小さじ1
- 青じそ …4枚
- はちみつ …小さじ1/2
- 梅干し …1個
- ごま油 …小さじ1

1



新玉ねぎは薄切りにし、
水にさっとさらして水気を切ります。

2



豚肉は熱湯でさっとゆで、
冷水に取って水気をしっかり切ります。

3



梅干しをたたき、
しょうゆ・酢・はちみつ・ごま油と混ぜて
梅だれを作ります。

4



器に新玉ねぎと豚肉を盛り、
千切りにした青じそをのせ、
梅だれをかけて完成です。

さっぱり味で、
暑い日でも
食べやすい
ですよ♪



ご存じですか、お台所のひと工夫

梅雨前に整える、キッチンの衛生習慣

だんだんと気温や湿度が上がリ、食材の傷みが気になり始める頃です。本格的な梅雨を迎える前に、少しだけ台所を見直しておく、これからの季節を安心して過ごすことができます。毎日の小さな習慣が、大きな差につながります。

冷蔵庫は

「入れすぎない」ことが大切

つい買い置きを増やしてしまいがちですが、冷蔵庫の中がぎゅうぎゅうだと冷気がうまく回りません。食材同士の間少しゆとりをつくるだけで、温度が安定しやすくなります。定期的の中身を確認し、「今あるものを使い切る」意識を持つことも、衛生管理の第一歩です。

まな板やスポンジは「しっかり乾かす」

湿気が多い季節は、見えない雑菌が増えやすくなります。使った後は丁寧に洗い、水気をよく切って風通しの良い場所で乾かしましょう。週に一度は熱湯をかけるなど、少し手をかけるだけで清潔さが長持ちします。

調味料の保存場所を見直す

開封後のドレッシングやタレ類は、意外と常温のままになっていませんか。保存方法をあらためて確認し、必要なものは冷蔵庫へ移しましょう。小さな見直しですが、味や品質を守る大切なポイントです。

シンク下の湿気対策も忘れずに

扉を閉めたままになりがちなシンク下は、実は湿気がこもりやすい場所です。ときどき中身を出して拭き掃除をし、除湿剤を置くだけでも環境は整います。晴れた日には扉を少し開けて風を通すのもおすすめです。

雨前のひと手間は、夏を気持ちよく迎えるための準備です。毎日立つキッチンだからこそ、安心できる環境を整えておきたいですね。



めざせ！お買い物の達人

ゴールデンウィーク後が分かれ道！レジャー出費の整え方

5月はゴールデンウィークや行楽シーズンで、旅行や外食、イベント参加など出費が増えやすい時期です。楽しい思い出はかけがえのないものですが、連休後に家計を見て驚いてしまうご家庭も少なくありません。大切なのは「使わないこと」ではなく、「納得して使うこと」。今回は、レジャーを楽しみながら家計も整える買い物の考え方をご紹介します。

予算は“後決め”ではなく“先決め”にする

出かける前に、おおよその総額を決めておくことが第一歩です。交通費、食事代、お土産代などをあらかじめ振り分けておくと、使いすぎを防げます。上限が決まっていると、選ぶ基準も明確になります。

情報収集で

「同じ満足度をよりお得に」

同じ目的地でも、予約方法や曜日、時間帯によって価格は変わります。早期予約割引やクーポン、地域キャンペーンなどを活用するだけで、費用を抑えながら満足度を高めることができます。

“その場の勢い”を一度止める習慣

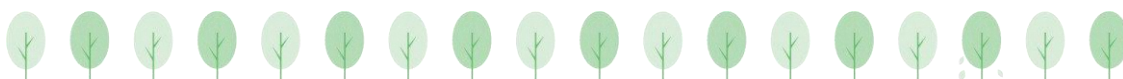
観光地では限定品や記念商品が魅力的に見えますが、本当に必要かを一度考える時間を持ちましょう。家に帰っても使う物かどうかを基準にすると、衝動買いは自然と減ります。

連休後の振り返りが次の節約につながる

レジャー後に支出を簡単に振り返るだけでも、次回の予算設定が上手に

なります。楽しかった経験と支出を照らし合わせることで、「満足度の高いお金の使い方」が見えてきます。

楽しみを我慢するのではなく、価値ある体験にお金を使う意識が大切です。メリハリのある支出管理が、これからの暮らしをより豊かにしてくれます。



「爪を噛む」癖が治りません



＜相談＞

新学期が始まって少し落ち着いた頃から、子どもが「めんどくさい」「やりたくない」と言うことが増えました。だらけているように見えて、つい強く言ってしまう。どう関わればよいのでしょうか？
(さくら・36歳)

一見「やる気がない」ように見える態度も、実は環境の変化による疲れが表れている場合があります。4月にがんばってきた分、5月は心も体も一度ペースを落とす時期。まずは怠けていると決めつけず、背景を考えることが大切です。

がんばりを具体的に振り返る

「4月は毎日早起きできたね」「新しい友達にも話しかけられたね」と事実を伝えましょう。自分の努力を認めてもらえると、子どもは安心し、再び前を向きやすくなります。

“全部”ではなく“ひとつ”に絞る

宿題も片づけも習い事も、と求めると負担が増します。「今日はこれだけやろう」と小さな目標と一緒に決めることで、達成感を積み重ねられます。

余白の時間をあえてつくる

予定を詰め込みすぎず、何もしない時間を確保することも重要です。ぼん

やりする時間は、心を回復させる大切なプロセスです。

親自身の焦りを整える

周囲と比べる気持ちが強いほど、子どもにも焦りが伝わります。成長には波があると理解し、長い目で見る姿勢を意識しましょう。

子どもの「やる気」は叱って引き出すものではなく、安心の土台から自然に生まれるもの。今は充電の時期かもしれない、と受け止めることが、次の一歩を支える力になります。

新米パパのための育児アドバイス

春でも油断しない 赤ちゃんの紫外線と水分ケア

5月の紫外線は思った以上に強い

春のやわらかな日差しは気持ちよく感じますが、実は5月は真夏に近いくらい紫外線が強くなり始める時期です。赤ちゃんの肌はとても薄く、大人よりも刺激を受けやすいもの。長時間直射日光に当てるのではなく、日陰を選んで過ごす、帽子をかぶせるなど、小さな工夫を重ねることが大切です。外出前に少し意識するだけで、安心感がぐっと高まります。

外遊びは“短時間から”が基本

天気の良い日はつい長く外にいたくなりますが、まずは短い時間から始めましょう。赤ちゃんの様子を見ながら、機嫌や顔色、汗のかき方を確認することが大切です。「まだ大丈夫か

な」と思ったときこそ、一度休憩を入れるくらいがちょうどよいと言われています。

水分補給はこまめに、少しずつ

汗をかく季節は、気づかないうちに体の水分が失われます。授乳やミルクのタイミングを意識しながら、少しずつこまめに水分を補いましょう。外出時はすぐに飲ませられるよう準備しておくのが安心です。のどが渴いてからではなく、「そろそろかな」と先回りする気持ちが大切です。

することで、小さな変化に早く気づくことができます。その気づきが、大きなトラブルを防ぐことにつながります。

5月は外の世界が広がる楽しい季節です。だからこそ、紫外線と水分補給を少し意識するだけで、安心して外遊びを楽しめます。パパのちょっとした心配りが、赤ちゃんの笑顔を守る大きな力になります。

パパの“気づき”が安心につながる

赤ちゃんは自分で体調を伝えることができません。顔が赤くなっていないか、ぐったりしていないか、汗をかきすぎていないか。パパがそっと観察



整理整頓の達人

衣替えを成功させる“入れ替え収納”のコツ

気温の変化とともに、クローゼットの中身も大きく入れ替わる時期になりました。冬物と春夏物をただ移動させるだけでは、収納はすぐに乱れてしまいます。衣替えは「整理のチャンス」と捉え、使いやすさまで整えることが大切です。

まずは“全部出す”が基本

クローゼットの中を一度空にし、持っている服を把握しましょう。今季着なかったもの、サイズが合わないものは思い切って見直します。全体量を把握することで、適正な収納スペースが見えてきます。

シーズン別に“ゾーン分け”する

春夏物は取り出しやすい位置へ、オフシーズンの衣類は上段や奥へ。

使用頻度で高さを変えるだけで、日々の動作がスムーズになります。衣装ケースには中身が分かるラベルを貼ると管理が楽になります。

ハンガーの種類を統一する

意外と効果が大きいのがハンガーの統一。厚みや色が揃うだけで見た目が整い、収納効率も向上します。スペースに余裕が生まれ、服の出し入れがしやすくなります。

“一時保管ボックス”を設ける

判断に迷う衣類は、専用ボックスへ一時保管を。一定期間使わなければ手放す、とルールを決めておくとうまく整理が進みます。



衣替えは単なる季節行事ではなく、暮らしを見直す機会でもあります。収納を整えることで、朝の支度が快適になり、家族全員の時間にゆとりが生まれます。少しの工夫で、クローゼットから心地よい毎日を始めてみましょう。

体験談・あなたならどうする？

「私ばかり」って、思ってしまった日

今回は、39歳・パート勤務の主婦Sさんの体験談です

きっかけは、ほんの小さな違和感

ゴールデンウィーク最終日の夜、リビングには脱ぎっぱなしの服とお菓子の袋、キッチンには洗い物の山が残り、Sさんは「なんで私ばかり片づけてるんだろう」と心の中でつぶやきました。

家族は悪気なくつろいでいます。夫はソファでスマホ、子どもはテレビに夢中。決して何もしないわけではありませんが、「言えばやる」という空気が続いていました。「気づいた人がやればいい」と思って動いてきたけれど、その“気づく人”がいつも自分なのが、急に重たく感じたのです。

思わず出てしまった本音

積み重なった小さな疲れがあふれ、「少しは手伝ってよ！」と強い口調で言っていました。部屋の空気が一瞬止まり、言った後に自己嫌悪も押し寄せます。それでも、言わなければこのままだったかもしれない、という気持ちもありました。

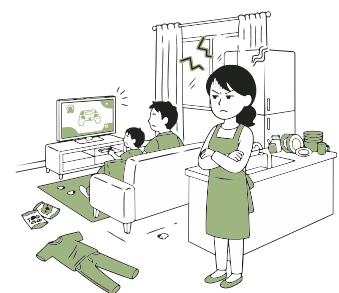
翌朝、落ち着いてから「昨日ちょっと疲れてたんだ」と伝えると、夫は「気づかなくてごめん」と一言。その言葉に、張りつめていた気持ちが少しゆるみました。

我慢と伝える勇気のあいだで

すぐに劇的に変わるわけではありませんが、その日から食後に食器を運ぶ子どもの姿がありました。完璧じゃなくても、小さな変化は確かにありました。Sさんは、「我慢する優しさ」も

あるけれど、“伝える勇気”も同じくらい大切なのかもしれません。

5月は、知らないうちに疲れが出やすい季節。余裕がないからこそ、本音が顔を出すこともあります。あなたなら——「私ばかり」と感じたとき、そのまま飲み込みますか？ それとも、少し勇気を出して伝えてみますか？



背すじが変わると、毎日が変わる

ふと気づくと、背中が丸まっていますか。スマートフォンやパソコンを見る時間が増え、姿勢が崩れやすい毎日です。実は、姿勢は体の不調だけでなく、気分や集中力にも大きく影響します。ほんの少し意識するだけで、体も心も軽くなる習慣をご紹介します。

まずは“気づく”ことから始める

姿勢は無意識のうちに崩れていきます。鏡を見たときや椅子に座ったときに、背すじを伸ばしてみましょう。頭のとっぺんを上から引っ張られているような感覚を意識すると、自然と整いやすくなります。一日に何度か思い出すだけでも、体への負担は変わります。

座り方を整えるだけで体がラクに

深く腰掛け、足の裏を床につけることを意識してみましょう。背もたれに軽く寄りかかり、肩の力を抜くだけでも疲れにくくなります。長時間同じ姿勢を続けず、1時間に一度は立ち上がることも大切です。小さな工夫が、肩こりや腰の違和感を防ぎます。

家族で“姿勢チェック”を習慣に

お子さまの姿勢も、成長とともに崩れやすくなります。食事中や宿題の時間に、さりげなく声をかけてみましょう。「背すじを伸ばそう」と家族で声をかけ合うだけで、自然と意識が高まります。姿勢を整えることは、将来の健康づくりにもつながります。

姿勢は特別なトレーニングをしなくても、今日から整えることができます。背すじが伸びると、呼吸が深くなり、気持ちも前向きになります。家族みんなで姿勢を意識し、健やかな毎日を積み重ねていきましょう。

続けられるダイエットのコツ

まずは朝を変えるだけ！ 連休太りをリセットする簡単習慣

ゴールデンウィークが終わると、「なんとなく体が重い」「夜更かしが抜けない」と感じる方も多いのではないでしょうか。連休中に崩れた生活リズムは、そのままにしておく代謝が落ち、太りやすい状態が続いてしまいます。でも安心してください。ダイエットを立て直す近道は、実はとてもシンプルです。それは、「朝の時間を整える」ことです。

起きる時間を固定するだけで 体は変わる

まず意識したいのは、毎日の起床時間をそろえること。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、眠っていた代謝のスイッチが少しずつ入っていきます。夜更かしが続いてしまった場合でも、朝の時間を一定にするだけで自然と睡眠リズムは整いやす

くなります。「早く寝なきゃ」と焦るより、「まずは同じ時間に起きる」ことを意識してみましょう。

朝食で体をしっかり目覚めさせる

朝食を抜くと、体は省エネモードになり、脂肪をため込みやすくなります。難しく考えなくても、味噌汁や卵、ヨーグルトなど、軽めでも構いません。「何かを口にすること」で体は活動モードに入り、1日の消費エネルギーにも差が出てきます。朝のひと手間が、ダイエットを支える土台になります

朝が整うと、1日が整う

朝のリズムが整うと、不思議と間食も減り、夜更かしも少なくなります。生活全体が整うことで、無理な食事制限をしなくても体は少しずつ軽くなっていきます。ダイエットは「特別なこと」

よりも、「毎日の習慣」が何より大切です。

連休明けは、頑張り直すタイミングではなく、整え直すタイミング。まずは明日の朝、同じ時間に起きることから始めてみませんか。小さな一歩が、体を変えるきっかけになります。



新緑の季節に、暮らしと心を整える一冊

～LIFE SHIFT(ライフ・シフト)』

(リンダ・グラットン／アンドリュー・スコット 著)



『LIFE SHIFT(ライフ・シフト)』
リンダ・グラットン／
アンドリュー・スコット 著
東洋経済新報社
定価：1,980 円(税込)

今からできる小さな準備

100年という長い時間を前にすると、何から始めればよいのか分からなくなるかもしれません。本書では、まず自分のスキルや人間関係、健康といった“無形資産”を大切にすることを勧めています。日々の積み重ねが将来の安心につながるという考え方は、忙しい毎日にも取り入れやすいものです。5月の穏やかな季節に、自分のこれからを静かに見つめ直す時間を持つてみてはいかがでしょうか。

100年時代を どう生きるかを考える本

平均寿命が延び、「人生100年時代」と言われる今、働き方や暮らし方は大きく変わりつつあります。本書は、これからの長い人生をどのように設計していくべきかを、経済や社会のデータをもとにわかりやすく解説した一冊です。将来への不安をあおるのではなく、「準備すれば可能性は広がる」という前向きな視点が印象的です。

キャリアは一つではない という発想

これまでの「学ぶ→働く→引退する」という三段階の人生モデルは、もはや当たり前ではないと著者は語ります。学び直しや複数の仕事、働きながら

新しい分野へ挑戦する生き方など、選択肢は多様化しています。年齢に縛られず、自分の強みや価値観を見つめ直すことが、これからの時代には重要になると説いています。

家庭や暮らしのあり方も変わる

長い人生を見据えると、住まいや家族との時間の持ち方も変化します。働き方が柔軟になれば、暮らしの拠点や時間の使い方も見直す必要が出てきます。本書は、単なるビジネス書ではなく、「どんな人生を送りたいか」を考えるためのきっかけを与えてくれます。今の生活を続けるだけでなく、将来を見据えて整える視点が得られません。

🎨 もう一度見たい名画たち

挑戦に、遅すぎることはない

～マイ・インターン(2015・アメリカ)

70歳、新人インターンになる

定年後の穏やかな日々を送っていたベンは、もう一度社会と関わりたいという想いから、若者中心のファッション通販会社にインターンとして応募します。年齢差のある職場に飛び込むことは、決して簡単な決断ではありません。それでも彼は、戸惑いよりも期待を胸に新しい扉を開きます。周囲は最初こそ距離を置きますが、ベンの誠実な姿勢と丁寧な振る舞いは、次第に職場の空気をやわらかく変えていきます。「今さら」ではなく「今から」始めることの価値を、静かに教えてくれる導入です。

経験は、最強の武器になる

最新のIT技術やスピード感あふれる働き方の中で、ベンは決して自分を誇示しません。相手の話を最後まで聞き、礼儀を重んじ、困っている人

に自然と手を差し伸べる。その姿勢が、忙しさに追われていた社員たちの心を少しずつほぐしていきます。知識や肩書きではなく、人としての在り方こそが信頼を生む。長年積み重ねてきた経験は、派手ではなくても、確かな重みを持つ力になるのだと感じさせられます。

挑戦は、自分を更新する行為

会社を率いる若き女性 CEO ジュールズもまた、成功の裏で葛藤を抱えています。仕事と家庭、理想と現実の間で揺れる彼女にとって、ベンの存在は支えであり、人生の先輩としての指針でもありました。年齢も立場も異なる二人が互いに学び合う姿は、世代を超えた協働の可能性を示しています。

新しい挑戦に踏み出すとき、不安はつきものです。それでも一步を踏み出した先には、想像もしなかった出会いや気づきが待っています。挑戦とは、結果を得ること以上に、自分自身を更新していく行為なのかもしれません。忙しさが増す5月だからこそ、自分の歩みを振り返り、「まだ挑戦できることは何か」と問いかけたくなる一作です。

マイ・インターン
原題: The Intern
製作: アメリカ / 2015年
監督・脚本: ナンシー・マイヤーズ
主演: ロバート・デ・ニーロ、
アン・ハサウェイ

