

2026

7

今月の豆知識

七夕は織姫と彦星が年に一度だけ会えるとされるロマンチックな行事。短冊に願いごとを書く風習には、夢や目標の実現を祈る意味が込められています。

家づくりワンダフル!



日差しをコントロールして、夏の住まいを快適に

こんにちは、家づくりナイスホームズの大久保です！本格的な夏を迎え、強い日差しが気になる季節となりました。外の暑さだけでなく、室内の温度上昇に悩まれる方も多いのではないのでしょうか。

実は、夏の暑さの大きな原因は「窓から入る日差し」。この日差しを上手にコントロールすることが、快適な住まいづくりの大きなポイントになります。

日差しを“入れない”工夫が第一歩

室内を涼しく保つためには、まず「熱を入れない」ことが重要です。すだれや外付けシェードを活用し、窓の外側で日差しを遮ることで、室内の温度上昇を大きく抑えることができます。特に南面や西面の窓は、日中から夕方にかけて強い日差しが入りやすいため、重点的に対策を行うのがおすすめです。“室内に入る前に遮る”ことが、夏の快適さを大きく左右します。

カーテン選びで体感温度が変わる

窓まわりの工夫は、室内側でも可能です。遮光カーテンや遮熱レースカー

テンに替えることで、日差しによる熱の侵入を軽減できます。色は白やベージュなどの明るい色を選ぶと、光を反射しやすく、より効果的です。

また、カーテンを床までしっかり垂らすことで、隙間から入る熱も防ぐことができます。カーテンひとつで、室内環境は大きく変わります。

風と組み合わせ、さらに快適に

日差しを遮ったうえで、風を取り入れることで、より涼しさを感じやすくなります。

窓を2カ所以上開けて空気の流れをつくり、扇風機やサーキュレーターで風を循環させると、感温度がぐっと下がります。エアコンと併用することで、冷気が効率よく行き渡り、無駄な電力消費を抑えることにもつながります。“遮る＋流す”が、夏の快適空間のポイントです。

外まわりの工夫で、さらに効果アップ

住まいの外側からの対策も効果的です。窓の外にグリーンカーテンを設けたり、庇（ひさし）や軒のある設計は、日差しを自然に遮る役割を果たします。

また、バルコニーや庭によけを設置することで、外部からの熱の影響を軽減できます。見た目の涼しさだけでなく、住まい全体の温度環境を整えることにもつながります。

夏の暑さに負けない住まいづくり

強い日差しとうまく付き合うことで、住まいの快適さは大きく変わります。冷房に頼りきるのではなく、日差しをコントロールする工夫を取り入れることで、より心地よい暮らしが実現できます。この夏も、皆さまの住まいが涼しく快適な空間でありますように。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

「ゲリラ豪雨」ってどんな雨？

夏になるとニュースや天気予報でよく耳にする「ゲリラ豪雨」という言葉。突然の激しい雨に驚いた経験がある方も多いのではないのでしょうか。ただ、「夕立とは何が違うのか」「なぜ急に降るのか」など、詳しく理解している方は意外と少ないかもしれません。今回は、この言葉の意味と特徴を、暮らしの視点でわかりやすく解説します。

ゲリラ豪雨の基本

ゲリラ豪雨とは、限られた地域に短時間で集中的に降る強い雨のことを指します。正式な気象用語ではありませんが、「予測が難しく、突然発生する」という特徴から広く使われるようになりました。主に夏の強い日差しで

地表付近の空気が暖められ、上空との温度差によって発達した積乱雲が原因とされています。

なぜ増えているの？

近年は、気温の上昇や都市部のヒートアイランド現象の影響で、積乱雲が発達しやすい環境が増えています。そのため、以前よりも局地的な大雨が発生しやすくなっていると言われていています。短時間でも道路の冠水や交通の乱れが起きることがあり、日常生活への影響も大きくなっています。

暮らしの中でできる備え

ゲリラ豪雨は予測が難しいものの、事前にできる備えもあります。外出前に天気予報を確認するだけでなく、空

の様子や急な気温の変化にも注意することが大切です。また、スマートフォンの雨雲レーダーを活用すれば、近づく雨の動きを把握しやすくなります。急な雨に備えて折りたたみ傘を持ち歩くことも、シンプルながら有効な対策です。

ゲリラ豪雨は、誰にとっても身近に起こり得る自然現象です。

言葉の意味を知り、少し意識するだけでも、日々の安心につながります。

季節のワンポイントガーデニング

夏バテサインを見逃さない 正しい水やり対策とは?!

強い日差しとともに、庭の環境が大きく変わる季節になりました。植物にとっては成長の時期である一方で、暑さによるダメージも受けやすくなります。「水をあげているのに元気がない」と感じたことはありませんか。その原因は、日々の管理のちょっとした違いにあるかもしれません。

水やりは“時間”が重要

気温が高い時間帯に水を与えると、土の中で温度が上がり、根を傷める原因になります。基本は朝の涼しい時間帯に、たっぷりと水を与えることが大切です。夕方を与える場合は、日が落ちてから行うことで蒸れを防ぐことができます。日中の水やりは、できるだけ避けるようにしましょう。

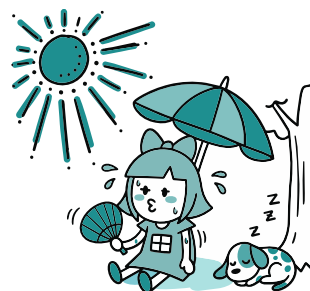
直射日光から守る工夫

強い日差しは、葉焼けや乾燥の原因になります。鉢植えは半日陰に移動させたり、すだれなどで日差しをよわらげる工夫が効果的です。地植えの場合も、株元にマルチングを行うことで土の乾燥を防ぐことができます。環境を少し整えるだけでも、植物の負担は大きく変わります。

夏バテサインを見逃さない

葉がしおれる、色が薄くなるといった変化は、暑さによるストレスのサインです。無理に肥料を与えるのではなく、まずは環境を見直すことが重要です。弱っているときは剪定も控えめにし、回復を優先しましょう。日々の観察が、トラブルを防ぐ一番のポイントです。

夏の管理は少しの違いが結果に大きく影響します。正しい水やりと環境づくりを意識することで、植物はしっかりと応えてくれます。無理のない範囲で手入れを続けながら、夏の庭を心地よく保っていきましょう。





人生を豊かにすることは

「人に尽くすことが、巡り巡って自分に返ってくる」

——渋谷栄一／実業家

信頼はどう生まれるのか

多くの人と関わる中で、仕事や暮らしを支えているのは「信頼」です。その信頼は、一度の行動で築かれるものではなく、日々の積み重ねの中で少しずつ育まれていきます。日本の近代経済の礎を築いた渋谷栄一は、利益だけでなく「人として正しいこと」を大切にする経営を貫きました。その姿勢が、多くの人からの信頼を集めた理由でもあります。

相手のために動くということ

自分の利益だけを考えるのではなく、相手にとって何が最善かを考えて行

動する。その積み重ねが、結果として信頼を生み出します。家づくりにおいても、お客様の立場に立って考え、長く安心して暮らせる住まいを提案することが何より大切です。目先の結果ではなく、その先の暮らしまで見据えた行動が、選ばれる理由になっていきます。

信頼は時間をかけて育つ

信頼はすぐに得られるものではありませんが、一度築かれた信頼は、長く続く大きな力になります。日々のあいさつや丁寧な対応、約束を守ること。そうした当たり前の行動を積み重ね

ることが、やがて大きな評価へとつながっていきます。

人とのつながりを大切に

人と人とのつながりの中で、仕事も暮らしも成り立っています。相手を思いやる気持ちを持ち続けることで、信頼の輪は少しずつ広がっていきます。その積み重ねが、より良い未来をつくっていくのかもしれません。

暮らしの知恵袋

夏を快適に乗り切る 家電の使い方見直し術



気温が高くなる7月は、エアコンや冷蔵庫などの使用時間が増え、電気代が気になりやすい時期です。ただ我慢するのではなく、家電の使い方を少し見直すだけで、快適さを保ちながら無理なく節電することができます。今月は、夏の暮らしに役立つ家電の使い方の工夫をご紹介します。

エアコンは効率よく使う

設定温度を下げすぎるのではなく、風量や風向きを調整することで体感温度を下げるができます。扇風機やサーキュレーターを併用し、冷たい空気を循環させることも効果的です。フィルターの掃除を定期的に行うことも忘れないようにしましょう。

冷蔵庫の使い方を見直す

扉の開閉回数を減らし、開けている時間を短くすることが基本です。また、詰め込みすぎると冷気の流れが悪く

なるため、適度な余裕を持たせましょう。温かいものは冷ましてから入れることも大切なポイントです。

照明は必要な場所だけ使う

日中は自然光を取り入れ、照明の使用を抑えることで節電につながります。LED 照明への切り替えも、消費電力を抑える効果があります。使わない部屋の電気はこまめに消す習慣をつけましょう。

待機電力を減らす工夫をする

使っていない家電のコンセントを抜く、スイッチ付きタップを活用するなど、見落としがちな待機電力も積み重なると大きな差になります。日常の中で無理なく取り入れられる方法を選ぶことがポイントです。

家電は使い方ひとつで、快適さとコストに大きな違いが生まれます。この

夏は、無理のない工夫で心地よい暮らしを実現していきましょう。



大工さんの 家づくり指南

今月のテーマ

片付く家は 最初の設計で決まる

「なかなか片付かない」という悩みは、多くのご家庭で共通しています。ですが実際には、住んでからの努力だけで解決するものではなく、家づくりの段階でほとんどが決まってしまうものです。片付けやすい家には、共通した“仕組み”があります。今回は大工の立場から、「片付く家は最初の設計で決まる」という考え方についてお話しします。

物の置き場が決まる間取りにする

物の置き場が決まる間取りにする

片付けやすい家は、物の定位置が自然と決まる間取りになっています。例えば、玄関近くに上着やカバンを置くスペースがあれば、リビングに持ち込まずに済みます。日常の動きに合わせて収納を配置することで、「どこに置か迷わない」状態をつくるのが大切です。

「とりあえず置き」をなくす工夫

リビングやダイニングに物が溜まりやすい原因の一つが、「一時的に置く場所」が決まっていないことです。郵便物や書類、小物などを一時的に置けるスペースを設けることで、散らかるのを防げます。そのまま収納に移しやすい動線にしておくこともポイントです。

収納の“量”より “使いやすさ”を優先する

収納が多ければ片付くというわけはありません。使いにくい場所にある収納や、奥行きが深すぎる収納は、

かえって物が溜まりやすくなります。取り出しやすく、戻しやすい高さや奥行きを考えることが、日々の片付けを楽にするポイントです。

家族全員が使える仕組みにする

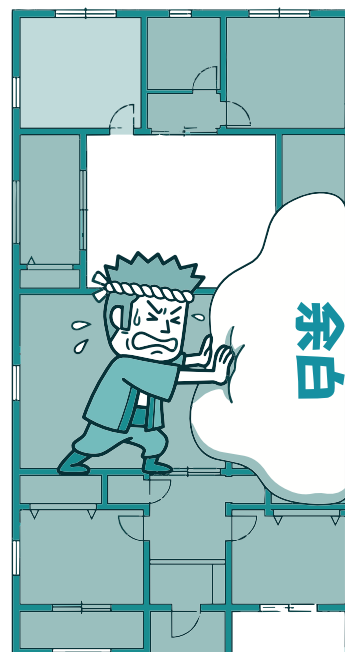
片付けを一人で抱えてしまうと、どうしても負担が偏ります。誰でも同じように使える収納にすることで、家族全員が自然と片付けに参加できます。例えば、子どもの手が届く高さに収納を設ける、ラベルを貼って分かりやすくするなど、小さな工夫が習慣づくりにつながります。

将来の変化に対応できる

余白を残す

家族の成長や生活の変化によって、持ち物の量や種類は変わります。その変化に対応できるよう、収納を固定しすぎないことも大切です。可動棚や後から増設できる下地を用意しておくことで、暮らしに合わせて柔軟に対応できます。

片付く家は、住む人の努力だけでなく、最初の設計によって支えられています。日々の暮らしの中で無理なく整う仕組みをつくることで、家は自然と快適な状態を保つことができます。大工として、見えない部分まで丁寧に考え、長く心地よく暮らせる住まいづくりを大切にしています。



写真で残す住まいのチェック習慣



住まいの変化は、毎日見ていると気づきにくいものです。しかし、時間をおいて見返したときに「以前と違う」と感じるのが、不具合の早期発見につながります。そこでおすすめしたいのが、定期的に写真を撮って住まいの状態を記録する方法です。特別な道具を使わずにできる、簡単なチェック習慣として取り入れてみましょう

同じ位置から撮影する

記録として残すためには、毎回なるべく同じ角度・距離で撮影することが大切です。外壁や床、壁の一部など、変化が出やすい場所を決めておくと比較しやすくなります。スマートフォン

で十分対応できるため、無理なく続けられます

気になる箇所はアップで残す

小さなひびやシミ、浮きなどは、近くで撮影しておくことで変化に気づきやすくなります。「少し気になる程度」の段階で記録しておくことで、進行しているかどうか判断しやすくなります。

日付と場所をセットで管理する

撮影した写真には日付と場所が分かるようにしておきましょう。フォルダ分けや簡単なメモを残しておく、後から見返した際に比較がしやすくなります。

変化があれば早めに対応する

写真を見比べて違いを感じた場合は、そのままにせず対応を検討することが重要です。自分で対処できる範囲か、専門家に相談すべきかの判断材料としても役立ちます。

住まいのメンテナンスは、「気づけるかどうか」で大きく差が出ます。写真で状態を残すことで、見えにくい変化を“見える化”することができます。無理のない範囲で習慣化し、住まいを長く安心して保つための一歩として取り入れてみましょう。

ペット110番

夏の体調管理は“水分補給”がカギ

体のコンディションが変わりやすいこの時期は、ワンちゃん猫ちゃんの水分バランスにも気を配りたいタイミングです。人のように「喉が渴いた」と伝えることができないため、気づいた時には体調を崩しているケースも少なくありません。日々の中で意識したい水分補給について、改めて見直していきましょう。

水を飲みやすい環境を整える

水分補給は「いつでも飲める環境づくり」が基本です。水飲み場を1か所だけでなく、複数の場所に設置することで、自然と飲む回数が増えます。直射日光が当たる場所は避け、常に新鮮な水を用意することが大切です。

飲む量を増やすちょっとした工夫

暑さで食欲が落ちる時期は、水分摂取量も減りがちです。フードに少量のぬるま湯を加えたり、ウェットフードを取り入れたりすることで、無理なく

水分を補うことができます。味や香りの変化も、飲水量アップにつながります。

運動後・散歩後の水分補給を意識する

散歩や遊びの後には、体温が上がり水分も失われています。帰宅後すぐに飲めるよう準備しておくことが大切です。一気に飲ませるのではなく、少しずつ落ち着いて飲ませることで体への負担も軽減されます。

飲水量の変化に気づくことが重要

普段より水を飲まない、または逆に急に飲む量が増えた場合は、体調の変化のサインかもしれません。日頃から様子を見ておくことで、小さな異変にも気づきやすくなります。

脱水のサインを見逃さない

元気がない、呼吸が荒い、ぐったりしているといった様子は脱水や熱中

症の可能性があります。異変を感じた場合は、涼しい場所で体を休ませ、早めに対応することが大切です。

夏の体調管理は、水分補給が基本です。日常の中で自然に水分がとれる環境を整えることが、ワンちゃん猫ちゃんを守る大きなポイントになります。



夏野菜たっぷり

冷やしだしそうめん

食欲がゆらぎやすいこの時期。手軽に用意できて、すると食べられる一品があると助かります。旬の野菜をたっぷりのせたそうめんは、見た目も軽やかで食卓に彩りを添えてくれます。

※トマトの赤、きゅうりの緑、オクラの彩りが加わり、食卓に“涼やかさ”を感じられるのも魅力です。

POINT

氷を少し加えると、よりひんやりとした食感に。
たんぱく質をプラスしたい場合は、
ツナや蒸し鶏を加えるのもおすすめです。

材料（2人分）

そうめん …2束	めんつゆ（3倍）…100ml
トマト …1個	水 …200ml
きゅうり …1/2本	ごま …適量
オクラ …4本	しょうが（チューブ可）…少々



そうめんを表示通りにゆで、
冷水でしっかり冷やして水気を切ります。



トマトは角切り、きゅうりは細切り、
オクラは軽くゆでて輪切りにします。



めんつゆと水を混ぜ、冷蔵庫で冷やしておきます。



器にそうめんを盛り、
具材をのせてつゆをかけたら完成です。



暑い日は、
さっぱり冷たい
そうめんが
うれしいですね♪

ご存じですか、お台所のひと工夫

暑い日は火を使わない工夫で快適キッチン

気温が高くなると、キッチンに立つ時間そのものが負担に感じられるようになります。そんな時期は、無理に頑張るのではなく「火を使わない工夫」を取り入れることで、調理の負担を軽くすることができます。

電子レンジを上手に活用する

加熱調理はコンロだけではありません。電子レンジを使えば、火を使わずに下ごしらえや簡単な調理が可能です。野菜の下茹でも短時間で済み、キッチンの温度上昇も抑えられます。耐熱容器を活用すると、さらに手軽になります。

“そのまま使える食材”を取り入れる

カット野菜や下処理済みの食材を上手に取り入れることで、調理時間を短縮できます。洗う・切るといった工

程を減らすだけでも、キッチンに立つ時間が大きく変わります。無理なく頼ることも、夏の家事を続けるコツです。

冷たいメニューを上手に組み合わせる

サラダや冷やし麺など、火を使わずに作れるメニューを取り入れると、調理の負担が軽減されます。すべてを冷たい料理にするのではなく、1品だけでも取り入れることで、全体のバランスがとりやすくなります。

調理時間を分散して負担を減らす

気温の低い朝や夕方に下ごしらえを済ませておくと、暑い時間帯の調理が楽になります。あらかじめ準備しておくことで、調理時間を短縮し、体への負担も軽くなります。

暑い季節は、無理をしない工夫が何より大切です。少しの工夫で、キッチン時間を快適に過ごしていきましょう。



めざせ！お買い物の達人

気づかぬ出費を見直す！ サブスク・定期購入の整理術



気づかぬうちに増える “毎月の出費”

7月は夏本番を迎え、在宅時間の増加や冷房使用により、動画配信や音楽サービス、定期購入の利用が増えやすい時期です。便利で手軽な反面、サブスクは一度契約すると自動で支払いが続くため、意識しないまま出費が積み重なっていきます。まずは現状を把握することが、無駄を減らす第一歩です。

契約内容を整理し、 必要性を見極める

現在利用しているサービスを一度すべて書き出し、利用頻度と照らし合わせてみましょう。月額料金が低くても、使っていないサービスは見直しの対象です。また、動画や音楽など似

た内容のサービスが重複していないか確認することで、無駄な支出を抑えることができます。

自動課金の仕組みを 理解して防ぐ

無料期間から自動で課金に切り替わるサービスは特に注意が必要です。登録時に解約期限を把握し、カレンダーなどに記録しておくだけでも、不要な支払いを防ぐことができます。仕組みを知ることで、無意識の出費は大きく減らせます。

定期的な見直しで 家計を安定させる

サブスクは放置すると増え続ける傾向があります。月に一度、契約内容を確認する習慣をつけることで、必要

なサービスだけを維持できます。見直しは一度きりではなく、継続することが大切です。

見えにくい出費こそ、家計に大きな影響を与えます。一度整理するだけで、その効果は毎月続いていきます。今の生活に本当に必要なサービスを見極め、無理のない支出バランスを整えていきましょう。



夏休み中の生活リズムを崩さないコツ

<相談>

夏休みに入ると、どうしても子どもの生活リズムが乱れてしまいます。夜更かしや朝寝坊が続く、宿題も後回しに。毎年同じことで悩んでいるのですが、うまく整える方法がありますか？

(ひまわり・39歳)

長期休みは自由な時間が増える一方で、生活の軸が崩れやすい時期です。大切なのは「気合いで整える」のではなく、「自然と整う仕組み」をつくること。無理なく続けられる環境づくりがポイントになります。

寝る準備を早くさせるには、子どもが歯みがきする間にタイマーを設定して、「上手に磨けたかな？」などと声かけをしながら、他に気が逸れないようにしてみてください。タイマーが

鳴ったら切り上げ、仕上げみがきをするという習慣をつけさせましょう。

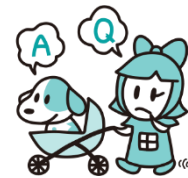
明日の用意は、帰宅したらすぐ行うのがベターです。帰ったらバッグの中身を出し、その流れで明日の準備をさせるとスムーズにいくでしょう

朝のスタート時間を固定する

夏休みでも起きる時間だけは一定に保つことが重要です。多少遅くてもよいので「毎日同じ時間に起きる」ことを意識するだけで、1日の流れが整いやすくなります。

午前中に“やること”を終わらせる

宿題や勉強は、できるだけ午前中に取り組み習慣をつけましょう。午後は自由時間にするなどメリハリをつけることで、親の声かけも減り、子どもも前向きに動きやすくなります。



1日の流れを“見える化”する

「朝ごはん→勉強→遊び→お手伝い」など、簡単なスケジュールを紙に書いて共有すると、次に何をするか迷う時間が減ります。自分で動くきっかけにもなります。

家族で“リズムを合わせる”意識を持つ

子どもだけに任せるのではなく、大人もできる範囲で同じリズムを意識することが大切です。特に食事や就寝時間をそろえることで、自然と生活が整っていきます。

夏休みは、生活習慣を崩す期間ではなく「整える練習のチャンス」でもあります。完璧を目指すのではなく、家族で続けられる仕組みをつくることが、ストレスの少ない毎日につながります。

新米パパのための育児アドバイス

赤ちゃんを守る夏の基本！ パパができる暑さ対策

赤ちゃんは“暑さに気づきにくい”

大人は暑ければ服を脱いだり、涼しい場所へ移動したりと、自分で体調を調整できます。しかし赤ちゃんはそれできません。体温調節の機能もまだ未熟なため、少しの環境の変化でも体に負担がかかります。だからこそ、周りの大人が気づいてあげることがとても重要です。

見た目の変化を見逃さない

顔が赤くなっていないか、汗をかきすぎているか、機嫌が急に悪くならないか。こうした小さな変化は、暑さのサインであることが多くあります。赤ちゃんは言葉で伝えられない分、体の反応で知らせてくれています。

日常の中でしっかり観察することが、安心につながります。

室内環境はパパが整える

赤ちゃんの暑さ対策で最も重要なのは、室内の環境づくりです。室温は25?27度、湿度は50?60%を目安に、エアコンや除湿機を活用して調整しましょう。冷やしすぎるのではなく、体に負担の少ない快適な状態を保つことがポイントです。パパが環境を意識することで、家族全体の過ごしやすさが変わります。

パパの気づきが安心をつくる

赤ちゃんの体調は、環境と大人の関わり方で大きく変わります。パパが

「少し暑そうだな」と感じて行動するだけで、赤ちゃんの負担は大きく減ります。その積み重ねが、快適な毎日と家族の安心につながっていきます。

夏は赤ちゃんにとって負担の大きい季節ですが、少しの気づきと工夫で過ごしやすさは大きく変わります。パパが気づき、整え、支えることで、家族みんなが安心できる時間をつくっていきましょう。



整理整頓の達人

夏を快適にする“見える化収納”の作り方

日中の活動が増え、家の中でも物の出し入れが多くなる時期は、探し物や出しっぱなしが起きやすくなります。その原因の多くは、「どこに何があるか分かりにくい状態」にあります。収納を“見える化”することで、使いやすさと片づけやすさを同時に整えていきましょう。家族全員が無理なく続けられる仕組みづくりが重要です。

使用頻度の高い物は“隠さない”

毎日使うタオルや飲み物、日用品は、あえて見える位置に配置するのがポイントです。取り出しやすく戻しやすい状態をつくることで、家族全員が自然と片づけやすくなります。

ラベルで“迷わない収納”にする

収納ボックスや引き出しには中身が分かるラベルを付けましょう。誰が見ても分かる状態にすることで、「どこに戻すか」が明確になり、出しっぱなしを防げます。

色や素材を揃えて“視覚的に整える”

収納アイテムの色や素材を統一すると、空間全体がすっきりと見えます。視覚的なノイズが減ることで、実際の物量以上に整った印象を与えることができます。



一目で分かる“在庫管理”を意識する

夏は飲料や消耗品の使用量が増えるため、ストック管理が重要です。重ねすぎず、手前から使う配置にすることで、無駄な買い足しや在庫切れを防げます。

収納を“見える化”することで、探す時間や片づけの手間が減り、日々の動きがスムーズになります。暑い季節こそ、無理なく続く仕組みを整え、快適な住まいを維持していきましょう。

体験談・あなたならどうする？

つい比べてしまうとき、ありませんか？

今回は、37歳・パート勤務の主婦Nさんの体験談です。

何気なく見た SNS で

ある日の夜、Nさんはスマホを見ながら、ふと手を止めました。友人の SNS には、家族で出かけた旅行の写真や、きれいに整ったお部屋の様子が並んでいます。「いいなあ、ちゃんとしてるな…」と感じた瞬間、なぜか自分の毎日が少しだけ物足りなく思えてきました。

気づけば、「私はちゃんとできてるのかな」と考えてしまいます。

比べたくないのに、比べてしまう

もちろん、その友人の生活がすべてではないことは分かっています。でも、家事や子育てに追われる日々の中で、キラキラした一面だけを見ると、どうしても自分と比べてしまう。

「もっと頑張らないといけないのかな」と、知らないうちに自分にプレッシャーをかけていました。

その夜、ふとりビングを見渡すと、散らかったおもちゃと、くつろぐ家族の姿。「これも、うちの普通なんだよな」と思ったとき、少し気持ちが落ち着きました。

自分の“ちょうどいい”を見つける

数日後、Nさんは SNS を見る時間を少しだけ減らしてみました。その代わりに、子どもとゆっくり話す時間を増やしてみると、不思議と気持ちが軽くなっていきます。

「誰かと比べるより、自分が心地いと思えるかどうかの方が大事かもしれない。」

そう思えたとき、無理に頑張ろうとしていた自分に気づきました。

夏が近づくと、周りの楽しそうな様子が目に入りやすくなります。でも、

それぞれにそれぞれのペースがあるはずです。

あなたなら——誰かと比べてしまったとき、そのまま気にしますか？それとも、自分の“ちょうどいい”に目を向けてみますか？



ぐっすり眠るための夜の整え方

朝起きてもすっきりしない、疲れが残っていると感じることはありませんか。しっかり休んでいるつもりでも、睡眠の質が整っていないと体は回復できません。日中の元気や集中力は、夜の過ごし方に大きく左右されます。毎日の暮らしの中で、無理なくできる“眠りの整え方”を見直してみましょう。

寝る前の時間をゆっくり過ごす

就寝直前までスマートフォンやテレビを見ると、脳が刺激されて眠りに入りにくくなります。寝る前の30分は、明かりを少し落とし、静かに過ごす時間を意識してみましょう。軽い読書やストレッチなど、リラックスできる習慣が眠りの質を高めます。毎日の流れを決めることで、自然と眠りやすくなります。

同じ時間に眠る・起きるを意識する

生活リズムが整うと、体は自然と眠る準備ができるようになります。休日でも大きく崩さず、できるだけ同じ時間に起きることを意識しましょう。朝に光を取り入れることで体内時計が整い、夜の眠りにも良い影響が出ます。無理のない範囲で、一定のリズムを保つことが大切です。

寝室環境を整えて快適にする

寝室の環境は、睡眠の質に直結します。温度や明るさ、音などを見直し、落ち着いて過ごせる空間をつくりましょう。寝具を整えることや、不要なものを減らすことも効果的です。「ここで休むと気持ちが落ち着く」と感じられる空間が、深い眠りにつながります。

質の良い睡眠は、日々の健康を支える大切な土台です。特別なことをしなくても、少しの意識で眠りは変わります。家族みんなで生活リズムを整え、心地よい毎日を過ごしていきましょう。

続けられるダイエットのコツ

夏太りを防ぐ！ 食欲と水分の整え方

季節の変化とともに、体の調子にも変化を感じやすい時期になってきました。「食欲が落ちたと思ったら、冷たいものばかりで体が重い」と感じることはありませんか。この時期は、食事と水分の取り方が乱れやすく、気づかないうちに体調や体重に影響が出やすいタイミングです。今月は、無理なく続けられる「夏の整え方」をご紹介します。

冷たいものは「摂りすぎない」がポイント

暑いといふ冷たい飲み物や食事が増えがちですが、体を冷やしすぎると代謝が落ちやすくなります。冷たいものを完全に控える必要はありませんが、温かい汁物を一品加えるなど、バランスを意識してみましょう。体の

内側を冷やしすぎないことが、ダイエットの土台になります

水分は「こまめに・分けて」補給する

水分補給は、夏の体づくりに欠かせません。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに分けて飲むことで、体への吸収もスムーズになります。また、甘い飲み物が増えると摂取カロリーも上がりやすいため、水やお茶を中心にするのがおすすめです。意識して水分をとることで、代謝や巡りも整いやすくなります。

食欲が落ちたときこそ“質”を意識する

食欲がない日は無理に量を食べる必要はありませんが、栄養の偏りには注意が必要です。たんぱく質や野

菜を中心に、消化の良いものを選ぶことで、体への負担を減らしながら整えることができます。そうめんや冷たい麺類だけで済ませず、卵や肉、野菜を少し加えるだけでもバランスが良くなります。

夏は体調管理が難しい季節ですが、少し意識を変えるだけで体はしっかり応えてくれます。無理をせず、自分に合ったペースで整えながら、軽やかな体で夏を楽しんでいきましょう。



夏の慌ただしさの中で、 思考を整理するための一冊

～イシューからはじめよ(尾安宅和人 著)

成果を出す人の 「考え方」を学ぶ一冊

仕事や日々の判断に追われる中で、「頑張っているのに成果につながらない」と感じることは少なくありません。本書は、そうした悩みに対して「何に取り組むべきか」を見極める力の重要性を説いた一冊です。著者はコンサルティング業界での経験をもとに、限られた時間の中で最大の成果を出すための思考法をわかりやすく解説しています。

「イシュー」を見極める力が すべてを変える

本書でいう「イシュー」とは、「本当に答えを出すべき問い」のことです。多く

の場合、私たちは重要ではない作業に時間を費やしてしまいがちです。しかし、取り組むべき課題を正しく設定することで、努力の方向性が大きく変わります。闇雲に考えるのではなく、「何を考えるべきか」を先に決めることが、効率的な思考の第一歩となります。

日常にも活かせる思考の整理法

この考え方は、仕事だけでなく日常生活にも応用できます。例えば、家づくりや暮らしの選択においても、「何を優先するのか」を明確にすることで迷いが減ります。選択肢が多い時代だからこそ、すべてを検討するのではな



『イシューからはじめよ』
安宅和人 著／英治出版
定価：1,980 円(税込)

く、本当に大切なポイントに集中することが重要になります。思考を整理することで、判断にかかる負担も軽くなります。

忙しい時期こそ立ち止まる価値

7月は、仕事や家庭で慌ただしさが増える時期でもあります。忙しい時ほど目の前の作業に追われがちですが、本書は「立ち止まって考えること」の重要性を教えてください。短い時間でも思考を整理する習慣を持つことで、その後の行動の質が大きく変わります。限られた時間をより有効に使うためのヒントとして、ぜひ手に取りたい一冊です。

🎬 もう一度見たい名画たち

一歩踏み出す、その勇気が未来を変える

～ロッキー(1976・アメリカ)

無名の男に訪れた、 たった一度のチャンス

フィラデルフィアの下町で生きるボクサー、ロッキー。日々の生活に追われ、大きな夢を持つことすら忘れていていた彼に、世界チャンピオンへの挑戦という思いがけない機会が訪れます。

周囲からの期待は決して高くなく、勝てると信じる者もほとんどいない。それでもロッキーは、自分自身の可能性を信じ、リングに立つ決意を固めます。与えられたチャンスをどう活かすかは、自分次第なのだを教えてくれる導入です。

積み重ねが、自信をつくる

ロッキーの強さは、特別な才能ではなく、地道な努力にあります。早朝のランニング、単調なトレーニング、何度も繰り返される基礎練習。その積み重ねが、少しずつ彼の中に確かな自信を育てていきます。

すぐに結果が出なくても、続けることに意味がある。目立たない努力こそが、いざという瞬間に自分を支える力になることを、この映画は力強く伝えています。

勝ち負け以上に大切なもの

ロッキーが目指したのは、単なる勝利ではありません。「最後まで立ち続けること」、それが彼にとっての本当の目標でした。結果ではなく、その過程にこそ価値があるという考え方は、私たちの日常にも重なります。

挑戦すること自体に意味がある。たとえ結果が思い通りでなくても、その経験は確実に次へとつながっていきます。

暑さが増し、体力的にも厳しくなる7月。そんな時期だからこそ、自分を奮い立たせる何かが必要になります。ロッキーの姿は、「あと一歩踏み出し

てみよう」と背中を押してくれる存在です。大きな成果は、小さな一歩の積み重ねから生まれる。そのシンプルな真実を、改めて実感させてくれる一作です。

ロッキー
原題: Rocky
製作: アメリカ / 1976 年
監督: ジョン・G・アヴィルドセン
脚本: シルヴェスター・スタローン
主演: シルヴェスター・スタローン