

2026

9

今月の豆知識

十五夜は、一年で最も美しいとされる中秋の名月を楽しむ日本の風習です。月を眺めながら、豊かな実りへの感謝を込める、古くから親しまれてきた行事です。

家づくりワンダブル!



住まいの備えを見直して、安心な毎日を

こんにちは、家づくりナイスホームズの久保です！厳しかった暑さも少しずつやわらぎ、朝夕には秋の気配を感じられる季節になりました。9月は「防災の日」があることから、防災について考える機会も多くなります。災害は、いつ起こるかわかりません。だからこそ、日頃から住まいや暮らしの備えを見直しておくことが大切です。

防災用品を家族みんなでチェック

非常食や飲料水、懐中電灯、モバイルバッテリーなど、防災用品は定期的に点検していますか？保存食の賞味期限や乾電池の残量など、意外と見落としていることも少なくありません。防災用品は「準備して終わり」ではなく、定期的に見直すことが大切です。家族みんなで確認することで、万が一のときも落ち着いて行動できるようになります。

家具の安全対策を見直しましょう

地震が起きた際、家具の転倒は大きな危険につながります。背の高い家具は固定されているか、寝室や子ども部屋に危険な家具がないか、この機会に確認してみましょう。また、避難経路となる廊下や玄関に物を置きすぎない

ことも大切です。日頃から整理整頓心がけることが、防災対策にもつながります。

住まいの外まわりも点検を

台風が増える季節でもある9月は、住まいの外まわりを確認する良いタイミングです。雨どいに落ち葉が詰まっているか、カーポートや物置にぐらつきがないか、庭の植木鉢や飛ばされそうな物がないかを点検してみましょう。小さな確認が、大きな被害を防ぐことにつながります。

家族で話し合う時間をつくる

もしものとき、どこへ避難するのか、誰に連絡するのかを家族で話し合ったことはありますか？避難場所や連絡方法を共有しておくだけでも、いざというときの安心感は大きく変わります。お子さまにもわかりやすく伝えながら、家族全員で防災について考える時間をつくっていきましょう。

安心して暮らせる住まいを

目指して

住まいは、毎日の暮らしを支えてくれる大切な場所です。災害への備えは、特別なことではなく、普段の暮らしの

延長線上にあります。この機会に住まいと暮らしを見直し、家族みんなが安心して過ごせる環境を整えてみませんか。実りの秋を迎えるこれからの季節も、皆さまが安心して笑顔で暮らせますように。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

「線状降水帯」って何？

近年、ニュースや天気予報で耳にする機会が増えた「線状降水帯」という言葉。大雨による災害が発生すると必ずと言っていいほど登場しますが、「普通の大雨と何が違うの？」と思われる方も多いのではないのでしょうか。今回は、この「線状降水帯」についてわかりやすくご紹介します。

線状降水帯とは？

線状降水帯とは、発達した雨雲が次々と発生し、同じ場所に長時間かかり続けることで、非常に激しい雨が降る現象です。雨雲が帯のように連なって見えることから、この名前が付けられました。数時間のうちに1か月分に相当する雨が降ることもあり、河

川の氾濫や土砂災害など、大きな被害につながる恐れがあります。

なぜ注意が必要なの？

線状降水帯は、短時間で状況が大きく変わるのが特徴です。「朝は晴れていたのに、夕方には道路が冠水していた」というケースも珍しくありません。また、一度発生すると雨が同じ地域に降り続くため、避難のタイミングを逃してしまう危険もあります。近年は気候変動の影響もあり、全国各地で発生する可能性が高まっているといわれています。

もしものためにできること

線状降水帯の発生が予想される場合は、気象庁や自治体から早めに情

報が発表されます。天気予報だけでなく、防災アプリや自治体からの通知も確認する習慣をつけておくと安心です。また、自宅周辺のハザードマップや避難場所を家族で確認しておくことも大切です。非常用持ち出し袋や飲料水なども、日頃から準備しておく、いざという時に落ち着いて行動できます。

線状降水帯は、特別な地域だけに起こる現象ではありません。言葉の意味を知り、普段から備えておくことで、大切な家族や自分自身を守ることにつながります。日頃から最新の気象情報に目を向け、安全第一で行動することを心がけましょう。



季節のワンポイントガーデニング

夏の疲れをリセット！ 秋に向けた庭のお手入れ

日中はまだ暑さが残るものの、空気には少しずつ秋の気配が感じられ、庭の植物も夏の厳しい暑さを乗り越えて、次の季節へ向かう準備を始めます。この時期は、夏のダメージをそのままにせず、植物の体力を回復させることが大切です。少しの手入れを行うことで、秋の花や葉をより美しく楽しむことができます。

傷んだ葉や枝を整理する

夏の強い日差しで傷んだ葉や枯れた枝は、早めに取り除きましょう。不要な部分を整理することで風通しが良くなり、新しい芽の成長を促すことができます。株元もすっきりするため、病害虫の予防にもつながります。

土の状態を見直す

夏の間に乾燥を繰り返した土は、固くなっていることがあります。表面を

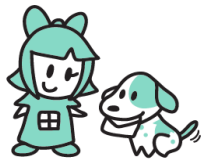
軽くほぐし、必要に応じて腐葉土や堆肥を加えることで、水はけや通気性が改善されます。植物が元気を取り戻しやすい環境を整えてあげましょう。

秋に咲く花の準備を始める

気温が落ち着いてくるこの時期は、秋の花を植え始めるのにも適しています。コスモスやガーデンマムなど、秋らしい植物を取り入れることで、庭の雰囲気ぐっと季節らしくなります。植え付け後は、根付くまで土が乾きすぎないように管理しましょう。

季節の変わり目は、植物にとっても環境が大きく変化する時期です。夏の疲れをリセットしながら、少しずつ秋の準備を進めることで、これからの庭をより長く楽しむことができます。日々の変化を感じながら、秋ならではの庭づくりを始めてみましょう。





人生を豊かにすることは

「昨日の自分より今日の自分、今日の自分より明日の自分」

——野村克也／元プロ野球監督

少しずつ成長することが大切

野村克也氏は、現役時代は名捕手として活躍し、監督としても数々のチームを優勝へ導いた名将です。決して天才型ではなく、常に努力と研究を重ね、自分自身を成長させ続けた人物として知られています。この言葉には、「人と比べるのではなく、昨日の自分を超えていこう」という想いが込められています。

比べる相手は昨日の自分

私たちは周囲と比べて焦ったり、自信を失ったりすることがあります。しかし、本当に大切なのは、自分自身

が少しでも前に進めているかどうかです。新しい知識を身につけること、昨日より丁寧な仕事を心掛けること、小さな成長を積み重ねることが、やがて大きな力になります。家づくりも同じように、一つひとつの経験や工夫を積み重ねることで、より良い住まいづくりへとつながっていきます。

毎日の積み重ねが未来をつくる

大きな変化は、一日で生まれるものではありません。日々の小さな努力や改善の積み重ねが、未来の自分をつくっていきます。思うように結果が出ない時もありますが、歩みを止め

ずに続けることが、成長への近道です。昨日より一歩でも前に進もうという気持ちが、人生を豊かにしてくれるのではないのでしょうか。

今日できることから始めよう

未来は、今日という一日の積み重ねでできています。大きな目標だけを見るのではなく、今日できる小さな一歩を大切にすることが、自分自身の成長につながります。昨日の自分より少しだけ前へ。その積み重ねを続けながら、毎日を大切に過ごしていきたいものですね。

暮らしの知恵袋

夏の疲れを癒す！ 今日から始める快眠のコツ



朝晩は少しずつ過ごしやすくなりますが、9月は夏の疲れが残しやすい時期でもあります。「なんとなく疲れが取れない」「寝てもスッキリしない」と感じる方も多いのではないのでしょうか。質の良い睡眠は、毎日の元気な暮らしにつながります。今月は、ぐっすり眠るためのちょっとした工夫をご紹介します。

音楽を楽しむなど、ゆったりとした時間を過ごすことで、自然と眠りに入りやすくなります。

寝具を見直してみる

夏用寝具をそのまま使っていると、朝方の冷えて眠りが浅くなることがあります。季節に合わせて掛け布団やシーツを替えることで、より快適な睡眠環境が整います。

寝室の温度と湿度を整える

寝苦しさを感じない室温は、快適な睡眠に欠かせません。エアコンや扇風機を上手に活用し、体を冷やしすぎない環境をつくりましょう。寝る1時間ほど前から部屋を快適な温度にしておくのがおすすめです。

朝日を浴びて生活リズムを整える

日光を浴びることで体内時計が整いやすくなります。毎日同じ時間に起きることを意識すると、夜も自然と眠くなり、睡眠の質が向上します。

寝る前はスマートフォンを控える

スマートフォンやタブレットの強い光は、眠りにつきにくくなる原因のひとつとされています。就寝前は読書や

毎日の元気は、良い睡眠から生まれます。季節の変わり目だからこそ睡眠環境を見直し、心も体も健やかに過ごしていきましょう。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

長く快適に暮らすための 「点検しやすい家」の工夫

家は建てたら終わりではなく、何十年と住み続けていく大切な場所です。そのためには、丈夫につくることはもちろんですが、必要なときに点検やメンテナンスがしやすいことも重要になります。どんなに性能の高い家でも、年月が経てば設備の交換や点検が必要になる場面があります。実は、そうした将来のことまで考えた家づくりが、長く快適に暮らせる住まいにつながります。今回は、大工の立場から「点検しやすい家」の工夫についてお話しします。

見えない場所こそ 点検できるようにする

床下や天井裏、配管まわりなどは、普段目にすることがありません。しかし、水漏れや設備の不具合は、こうした見えない場所で起こることが少なくありません。そのため、点検口を適切な位置に設け、必要な場所へ無理なく入れるようにしておくことが大切です。いざというときに確認しやすいことは、住まいを長持ちさせる大切な条件の一つです。

設備交換まで考えた設計をする

給湯器や換気設備、水まわりの機器などは、いずれ交換の時期がやってきます。その際、設備を取り外しにくい設計になっていると、余計な工事が必要になる場合があります。施工の段階から将来の交換を想定し、配管や配線の取り回しに配慮すること

で、メンテナンスの負担を軽減できます。見えない部分への気配りが、将来の安心につながります。

外まわりも 点検しやすい工夫が大切

外壁や雨どい、屋根などは、雨や紫外線の影響を受け続けるため、定期的な点検が欠かせません。足場を組まなくても確認しやすい配置や、清掃しやすい雨どいの形状など、日頃の手入れを考えた工夫も住まいを長持ちさせるポイントです。大きな修繕になる前に異変へ気付けることが、結果的に家を守ることにつながります。

床下や小屋裏の通気も 確認しやすく

今回は「風の通り道」についてご紹介しましたが、その効果を長く維持するためには、通気が確保されているかを点検できることも重要です。床下や小屋裏の状態を確認しやすい構造にしておけば、湿気や害虫などの早期発見にもつながります。見えない部分だからこそ、確認できる仕組みをつくるのが大切です。

家は手をかけながら 育てていくもの

住まいは年月とともに少しずつ変化します。だからこそ、必要なときに点検し、適切なメンテナンスを行うことで、快適な状態を長く保つことがで

きます。私たち大工も、「建てること」だけではなく、「住み続けること」まで考えながら、一棟一棟丁寧に施工しています。

家づくりでは、完成したときの美しさだけでなく、10年後、20年後も安心して暮らせることが大切です。見えない部分まで点検しやすい住まいは、大切な家を長持ちさせるだけでなく、ご家族の安心にもつながります。これから家づくりを考える際は、「メンテナンスのしやすさ」という視点にもぜひ注目してみてください



エアコンのカビ掃除



換気扇は、家の中の湿気やニオイを外へ逃がす大切な設備です。しかし、普段あまり目にしないため、掃除のタイミングを逃してしまうことも少なくありません。ホコリや油汚れが溜まると換気効率が低下し、カビや結露、嫌なニオイの原因になることもあります。今回は、ご家庭でも簡単にできる換気扇のお手入れ方法をご紹介します。

フィルター汚れを確認する

キッチンや浴室の換気扇は、フィルターにホコリや油汚れが付着しやすい場所です。月に一度を目安に汚れを確認し、軽いうちに掃除をすることで換気性能を維持できます。汚れがひどくなる前のお手入れがポイントで

す。

取り外せる部品はぬるま湯で洗う

フィルターやカバーは、取扱説明書を確認して取り外せる場合は、ぬるま湯に中性洗剤を溶かして洗いましょう。無理に力を加えると破損の原因になるため、柔らかいスポンジを使って優しく汚れを落とすのがおすすめです。

吸い込み口まわりも忘れずに

換気扇本体だけでなく、吸い込み口や周辺の壁にもホコリが溜まります。乾いた布や掃除機で軽く取り除くだけでも、空気の流れが改善されます。浴室ではカビの発生予防にもつながります。

異音や振動があれば 早めに点検を

「以前より音が大きくなった」「振動が気になる」と感じたら、モーターやファンに異常がある可能性があります。無理に分解せず、取扱説明書を確認し、必要に応じて専門業者へ相談しましょう。

換気扇は毎日使う設備だからこそ、定期的なお手入れが快適な住まいを保つ秘訣です。汚れをため込まず、小まめにメンテナンスを行うことで、設備も長持ちし、家全体の空気環境も改善できます。日頃のお手入れを習慣にして、気持ちのいい住まいを維持していきましょう。

ペット110番

肉球は大丈夫？ 毎日できるやさしいケア

毎日元気に歩いたり走ったりしているワンちゃん猫ちゃん肉球は、体を支える大切な部分です。しかし、意外とトラブルが起こりやすく、気づかないうちに乾燥やひび割れが進んでいることもあります。普段あまり意識しない肉球だからこそ、毎日のちょっとしたチェックを習慣にしてみましょう。

肉球はクッションの役割

肉球には、歩いた時の衝撃を和らげたり、滑りにくくしたりする大切な役割があります。健康な肉球は適度な弾力がありますが、乾燥すると硬くなり、ひび割れや傷の原因になることがあります。

乾燥対策も忘れずに

エアコンの使用などで室内が乾燥すると、肉球も水分を失いやすくなり

ます。カサカサしてきたと感じたら、ワンちゃん猫ちゃん専用の保湿クリームでやさしくケアしてあげましょう。舐めても安全な商品を選ぶことが大切です。

歩き方の変化にも注目

片足をかばうように歩いたり、足先をしきりに舐めたりしている場合は、肉球に違和感があるサインかもしれません。見た目にも異常がなくても、気になる様子が続く場合は動物病院で診てもらおうと安心です。

肉球は毎日の生活を支える大切な部分です。ほんの数分のチェックやケアを続けることで、小さなトラブルを防ぐことができます。スキンシップを兼ねて、ぜひ肉球の健康にも目を向けてみてください。



秋らしい味わいを楽しめる

鮭ときのこのバターしょうゆ炊き込みごはん

実りの季節を迎え、旬の食材がおいしくなる頃。

鮭ときのこを使った炊き込みごはンは、素材のうま味がごはんにしっかり染み込み、家族みんなで楽しめる一品です。

POINT

バターは炊き上がりに加えることで、
香りが引き立ちます。
お好みで小ねぎや刻みのりを添えると、
さらに風味豊かに楽しめます。

材料（2～3人分）

お米 …2合
生鮭（切り身） …2切れ
しめじ …1/2個
まいたけ …1/2個
にんじん …1/3本
バター …10g

（調味料）

しょうゆ …大さじ2
みりん …大さじ1
酒 …大さじ1
和風だし …小さじ1

1



お米を研ぎ、通常の水加減にします。

2

しめじ・まいたけはほぐし、
にんじんは細切りにします。



3

炊飯器に調味料を入れ、
具材と鮭をのせて炊きます。



しょうゆ・みりん・
酒・和風だし

4



炊き上がったら鮭の骨と皮を取り除き、
バターを加えて全体をさっくり混ぜれば完成です。



旬の食材を使うと、
いつものごはんが
もっとおいしく
なりますね♪



ご存じですか、お台所のひと工夫

切れ味長持ち！包丁のお手入れ習慣

毎日の料理に欠かせない包丁ですが、「切れにくくなった」と感じながら使い続けている方も多いのではないのでしょうか。切れ味の悪い包丁は余計な力が必要になり、食材の切り口が傷むだけでなく、手元が滑ってケガをする原因にもなります。毎日使う道具だからこそ、少しのお手入れで気持ちよく使い続けたいですね。

使ったらすぐに洗う

包丁は使い終わったらできるだけ早く洗いましょう。食材の水分や塩分、酸が刃に付いたままだと、サビや変色の原因になります。洗ったあとは柔らかい布で水気をしっかり拭き取ることが長持ちのポイントです。

まな板との相性も大切

ガラスや陶器製のまな板は丈夫ですが、包丁の刃には負担がかかります。木製や樹脂製のまな板を使うことで、刃こぼれを防ぎ、切れ味を保ちやすくなります。道具同士の相性も意識してみましょう

定期的に研ぐ習慣を

「切れなくなってから研ぐ」のではなく、定期的にメンテナンスすることが長持ちの秘訣です。家庭用の簡易シャープナーでも十分効果があるので、月に一度を目安にお手入れすると快適に使えます。



正しく収納して安全に

引き出しの中へそのまま入れると、刃が傷むだけでなく思わぬケガにつながることもあります。包丁スタンドや刃先カバーを利用し、安全に収納することで、切れ味も長持ちします。

毎日使う包丁だからこそ、少しのお手入れが料理のしやすさにつながります。使いやすい道具で、毎日の料理をもっと楽しくしていきたいですね。

めざせ！お買い物の達人

防災用品は「備える日」を決める！ムダなく続ける防災グッズの選び方

9月は防災を見直す絶好のタイミング

9月1日は「防災の日」。近年は地震や台風、豪雨などの自然災害が全国各地で発生しており、防災への関心が高まっています。一方で、「何を買えばいいのかわからない」「一度そろえたまま見直していない」というご家庭も少なくありません。防災用品は一度購入して終わりではなく、定期的に見直すことが大切です。家族構成や生活環境に合わせて必要なものを確認し、無理なく備えていきましょう。

必要なものから少しずつそろえる

非常食や飲料水、懐中電灯、モバイルバッテリー、簡易トイレなど、防災用品は種類が多く、一度にすべてそろえようとすると大きな出費になります。まずは命を守るために必要なものから優先的に準備し、毎月少しずつ買い足していく方法がおすすめです

す。負担を分散できるだけでなく、必要な物をじっくり選ぶこともできます。

「ローリングストック」を取り入れる

「ローリングストック」を取り入れる防災用として特別な食品を購入するだけでなく、普段食べているレトルト食品や缶詰、飲料水を少し多めに買い置きし、日常で消費しながら補充する「ローリングストック」も効果的です。賞味期限切れを防ぎやすく、いざという時にも食べ慣れた食品があることで安心につながります。

年に一度の見直しを習慣に

防災用品は、使わない期間が長いほど状態の確認を忘れがちです。非常食や電池の使用期限、懐中電灯の点灯確認、家族の人数に合った備蓄量などを年に一度は点検しましょう。「防災の日」を見直しの日と決めておけば、忘れずに続けることができます。



災害は、いつ起こるかわかりません。だからこそ、普段の買い物の中で少しずつ備えておくことが大切です。一度にそろえようと焦るのではなく、日々の暮らしの延長として防災用品を準備することが、家族の安心につながります。

子どもの自己肯定感を育てる「褒め方」のコツ



<相談>

子どもを褒めているつもりなのですが、思ったように自信がついていない気がします。逆に褒めすぎるのも良くないと聞き、どのような声かけをすればよいのか悩んでいます。

(ほしママ・34歳)

子どもの自己肯定感は、「たくさん褒めること」だけで育つものではありません。大切なのは、結果だけではなく、頑張った過程や工夫したこと目に向けてことです。毎日のちょっとした声かけを意識するだけで、子どもは少しずつ「自分はできる」という自信を育んでいきます。

結果よりも努力を認める

「100点を取れてすごいね」だけではなく、「毎日コツコツ頑張っていたね」「最後まであきらめなかったね」と努力を褒めることで、挑戦する気持ちが育ちます。

小さな成長を見逃さない

昨日できなかったことが今日できた、以前より早く準備ができたなど、小さな変化にも目を向けましょう。子どもは「見てもらえている」と感じることで安心感を得られます。

失敗した時こそ 前向きな言葉をかける

失敗すると親もつい注意したくなりますが、「次はどうしたらうまくいくかな？」と一緒に考える姿勢が大切です。失敗を責めるのではなく、成長す

るための経験として受け止められるようになります。

親自身も自分を認める

子育ては思い通りにいかないことの連続です。「今日はよく頑張った」と親自身が自分を認めることも大切です。親の心に余裕が生まれると、自然と子どもへの言葉も温かくなります。

自己肯定感とは、一日で身につくものではありません。家族との何気ない会話や日々の積み重ねが、「自分は大切な存在なんだ」という安心感を育てます。毎日の小さな声かけを大切にしながら、親子で一緒に成長していきましょう。

新米パパのための育児アドバイス

「食べるって楽しい！」パパもできる離乳食サポート

食事は「食べさせる」より 「楽しむ」が大切

「楽しむ」が大切

離乳食が始まると、「ちゃんと食べてくれるかな」と心配になるパパも多いでしょう。でも、最初からたくさん食べられる赤ちゃんは少なくありません。まずは食事の時間を楽しんでいると感じてもらうことが大切です。笑顔で話しかけながら、一緒に食卓を囲むだけでも安心感につながります。

パパだからできる役割がある

離乳食づくりはママに任せきりになりがちですが、食事の準備や片付け、エプロンを着けてあげるなど、パパにもできることはたくさんあります。「今日はパパが食べさせてみよう」と挑戦するだけでも、赤ちゃんにとっては新鮮な時間になります。家族で協力す

ることで、育児の負担も自然と分担できます。

食べる姿をたくさん褒めよう

スプーンを口に運べた、小さな一口が食べられたなど、少しの成長でも「上手だね」「おいしいね」と声をかけてあげましょう。赤ちゃんは言葉の意味だけでなく、表情や声のトーンからも安心感を受け取っています。褒められることで、食事への興味や意欲も少しずつ育っていきます。

無理に食べさせなくても大丈夫

食べない日があっても、焦る必要はありません。眠かったり、遊びたい気分だったり、その日の体調によって食欲は変わります。無理に食べさせようとすると、食事の時間が苦手になってしまうこともあります。赤ちゃんのペー

スを尊重しながら、ゆったりと見守ることが大切です。

家族みんなで食卓を囲もう

赤ちゃんは大人が食事をする様子をよく見ています。パパやママがおいしそうに食べる姿は、「食べるって楽しい」という最高のお手本になります。忙しい毎日でも、家族そろって食卓を囲む時間を少しでもつくることで、食事は栄養だけでなく、家族のコミュニケーションの時間にもなります。

いざという時に慌てない 「防災用品収納」の見直し

近年は地震や台風、大雨などの自然災害が各地で発生しています。防災用品を備えていても、「どこにしまったか分からない」「賞味期限が切れていた」というケースは少なくありません。もしもの時にすぐ持ち出せるよう、この機会に収納方法を見直してみましよう。

家族全員が分かる場所に 収納する

防災用品は、家族の誰もがすぐに取り出せる場所に置くことが大切です。押入れの奥や物置の隅ではなく、玄関収納や廊下収納など、避難時に持ち出しやすい場所を選びましよう

楽「持ち出す物」と 「備蓄する物」を分ける

避難時に持ち出すリュックと、自宅で生活をするための備蓄品は役割が異なります。それぞれ収納場所を分けておくことで、必要な物を迷わず取り出すことができます。

定期的の中身を点検する

飲料水や非常食、乾電池、救急用品などには使用期限があります。年に数回、中身を確認する日を決めておくと、期限切れや不足を防ぐことができます。

日用品を少し多めに備える

防災専用品だけでなく、普段使っているトイレトーパーやティッシュ、ウェットシートなどを少し多めにストックしておく「ローリングストック」もおすすです。使った分だけ買い足すことで、無理なく備えを続けられます。

防災用品は、用意することだけでなく「すぐ使える状態」にしておくことが何より大切です。家族みんなで収納場所や中身を確認し、安心して暮らせる住まいづくりにつなげていきましょう。

体験談・あなたならどうする？

「ありがとう」のタイミングを逃した話

今回は 45 歳・パート勤務の主婦
Tさんの体験談です

たった一言なのに

ある日の夕方、仕事から帰ると、夫が珍しく夕飯の支度をしていました。「今日は俺が作るよ。」そう言われたものの、キッチンには使った調理器具がたくさん並び、シンクもいっぱい。「片づけるのは結局私なんだけども…」そんな気持ちが先に浮かび、思わず「ずいぶん散らかったね」とだけ言ってしまいました。夫は「そうだね」と笑っていましたが、その日はそれ以上会話もなく、一日が終わりました。

気づいたのは翌日

翌朝、お弁当を作りながら、ふと前日のことを思い出しました。夫は慣れない料理をしながら、少しでも自分を休ませようとしてくれたのかもしれない。それなのに、自分が最初に伝えたのは感謝ではなく、不満でした。

「ありがとう」の一言を先に言えていたはず。そう思うと、少し申し訳ない気持ちになりました。

先に伝える言葉は何だろう

その日の夜、「昨日は作ってくれてありがとう。助かったよ。」と伝えると、夫は少し照れながら「また時間があるときは作るよ」と笑いました。その一言だけで、昨日のモヤモヤが嘘のように消えていったそうです。

毎日の暮らしの中では、つい足りないところばかりが目についてしまいます。でも、本当は相手も誰かのために頑張ってくれていることがあるのかもしれません。

あなたなら——相手に気になることがあったとき、まず伝えるのは「ありがとう」ですか？それとも、気になったことを先に伝えますか？



笑顔が増えると、健康も変わる

毎日の暮らしの中で、思いきり笑う時間はありますか。家族との会話やテレビ、お子さまやお孫さんとの何気ないやり取りなど、笑顔になれる瞬間は意外と身近にあります。実は「笑うこと」は気分が明るくなるだけでなく、心や体の健康にも良い影響を与えることが分かっています。今日は、笑顔を増やす暮らしのヒントをご紹介します。

笑うことは心と体のリフレッシュに

笑うと表情筋だけでなく、お腹や胸の筋肉も自然と動きます。また、気分転換にもなり、心の緊張を和らげる効果も期待できます。忙しい毎日の中でも、笑顔になれる時間を意識してつくることで、心も体もリフレッシュしやすくなります。小さな笑顔の積み重ねが、元気な毎日につながります。

家族との会話を楽しもう

食事の時間や団らんのひとは、家族とのコミュニケーションを深める大切な時間です。その日にあった出来事を話したり、お互いの話に耳を傾けたりするだけでも、自然と笑顔が生まれます。忙しい日でも「今日はどうだった？」の一言が、家族の安心感や信頼関係を育ててくれます。

笑顔になれる時間を意識してつくる

好きな音楽を聴く、趣味を楽しむ、お気に入りの映画やお笑い番組を見るなど、自分が自然と笑顔になれる時間を持つことも大切です。毎日少しでも「楽しい」と感じる時間があると、気持ちが前向きになり、生活にもメリハリが生まれます。笑顔は周りの人にも広がり、家族みんなの明るい雰囲気づくりにもつながります。

笑顔は特別なことをしなくても、日常の中で増やすことができます。毎日の何気ない会話や楽しい時間を大切にしながら、家族みんなで笑顔あふれる暮らしを目指していきましょう。

続けられるダイエットのコツ

食欲の秋も怖くない！ 上手に楽しむダイエット習慣

秋は、新米や果物、旬の食材など、おいしいものがたくさん並ぶ季節です。「つい食べ過ぎてしまいそう…」と心配になる方も多いのではないのでしょうか。しかし、我慢ばかりのダイエットでは長続きしません。大切なのは、旬の味覚を楽しみながら上手に食べることです。今回は、食欲の秋を満喫しながら体型をキープするコツをご紹介します。

食べる順番を意識する

食事は野菜や汁物から食べ始めることで、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。その後、たんぱく質、最後にご飯やパンなどの炭水化物を食べると、血糖値の急

上昇も抑えやすくなります。少し意識するだけで、無理なく続けられる習慣になります。

旬の食材を味方につける

秋は、きのこやさつまいも、鮭など、栄養豊富な食材がたくさんあります。食物繊維やたんぱく質をしっかり摂ることで満足感が得られ、間食も減らしやすくなります。旬の食材はおいしいだけでなく、健康的な体づくりにも役立ちます。

「食べたら動く」を習慣にする

食べ過ぎてしまった日があっても、落ち込む必要はありません。食後に少し散歩をしたり、家事を積極的に行

ったりするだけでも、体を動かすきっかけになります。「食べた分だけ我慢する」のではなく、「少し体を動かそう」と考えることで、無理なく続けられるダイエットになります。

秋は、おいしい食べ物を楽しめる魅力的な季節です。食べることを我慢するのではなく、食べ方や生活習慣を少し工夫することで、健康的な体づくりは続けられます。旬の味覚を楽しみながら、自分らしいペースでダイエットを続けていきましょう。



実りの秋、自分らしい生き方を見つめ直す一冊

～エッセンシャル思考 最少の時間で成果を最大にする

(グレッグ・マキューン 著～



エッセンシャル思考
最少の時間で成果を
最大にする』
グレッグ・マキューン 著
かんき出版
定価:1,760 円(税込)

「より少なく、しかしより良く」 という考え方

毎日の仕事や家事、地域活動などに追われ、「やるが多すぎる」と感じる人は少なくありません。本書は、すべてを頑張ろうとするのではなく、本当に大切なことだけに力を注ぐ「エッセンシャル思考」を紹介した世界的ベストセラーです。限られた時間の中で、より充実した毎日を送りたい人に多くの気づきを与えてくれます。

「やらないこと」を決める勇気

私たちは「頼まれたら断れない」「せっかくだからやっておこう」と、気づか

ないうちに多くの予定を抱え込んでしまします。本書では、「何をやるか」よりも「何をやらないか」を決めることが、より良い成果につながると説いています。本当に大切なことに集中することで、時間にも心にも余裕が生まれます。

暮らしの中にも活かせる考え方

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。住まいを整えるときも、物を増やすことなく、本当に必要なものを選ぶことが心地よい暮らしにつながります。時間の使い方や家族との過ごし方を見直すことで、

毎日の満足度は大きく変わっていくでしょう。

忙しい毎日だからこそ 立ち止まる時間を

秋是一年を振り返り、これからの目標を考えるのにも良い季節です。本書は、「頑張ること」だけが正解ではないことを教えてくれます。自分にとって本当に大切なものは何かを見つめ直すことで、日々の選択にも迷いが少なくなります。忙しい毎日だからこそ、一度立ち止まり、自分らしい暮らし方を考えるきっかけとして、ぜひ手に取ってみてはいかがでしょうか。



もう一度見たい名画たち

諦めなかった先にある未来

～幸せのちから(2006・アメリカ～

どんな状況でも前を向く強さ

妻と別れ、幼い息子を育てながら生活するクリス・ガードナー。仕事も住む場所も失い、ホームレスとなる厳しい現実の中でも、彼は息子との約束を守るため、証券会社の研修生として夢を追いつけます。決して恵まれた環境ではありませんが、「家族を守りたい」という強い想いが、何度壁にぶつかっても立ち上がる力となっていきます。

努力は、必ず自分を成長させる

研修生として採用されるのは、わずか一人。クリスは昼夜を問わず努力を重ね、限られた時間の中で成果を積み上げていきます。

思うように結果が出ず、不安や焦りに押しつぶされそうになる場面もありますが、それでも目の前の仕事に全力を尽くします。その姿は、「成功する人」とは特別な才能を持つ人では

なく、最後まで諦めず努力を続けた人なのだと教えてくれます。

幸せは、 自分の手でつかみ取るもの

数え切れない困難を乗り越えた先に訪れるラストシーンは、多くの人の心に深い感動を残します。夢は待っているだけでは叶わず、一歩ずつ行動を積み重ねることで少しずつ近づいていくものです。

仕事や家庭、人生には思い通りにならないこともあります。しかし、どんな状況でも自分を信じ、歩み続けることで未来は変えられる。その力を与えるくれる作品です。

新しい目標に向かって動き始める秋だからこそ、「挑戦する勇気」と「諦めない強さ」を思い出させてくれる一作です。

幸せのちから
原題: The Pursuit of Happyness
製作: アメリカ/2006 年
監督: ガブリエレ・ムッチーノ
脚本: スティーヴン・コンラッド
主演: ウィル・スミス、ジェイデン・スミス