

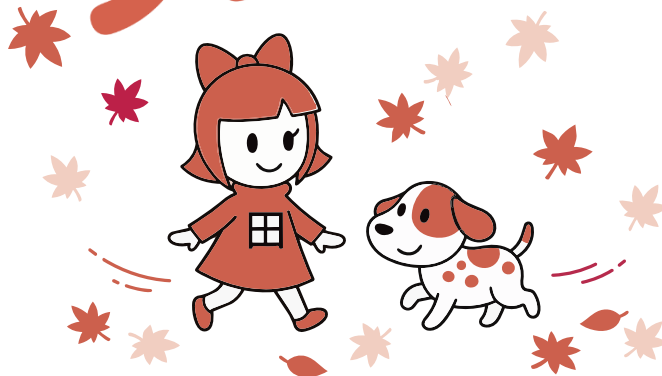
2026

10

今月の豆知識

紅葉が赤や黄色に色づくのは、気温の低下と日照時間の変化が関係しています。秋ならではの美しい景色は、自然が季節の移り変わりを教えてくれる贈り物ですね。

家づくりワンダブル!



秋の「住まいの衣替え」で、もっと快適な毎日を

こんにちは、家づくりナイスホームズの大久保です！ 澄んだ青空と心地よい風が気持ちいい季節になりました。暑さも落ち着き、過ごしやすい日が増える10月は、住まいを見直すのにぴったりの時期です。

季節が変わるタイミングで少しでも住まいを整えると、冬を迎える準備もスムーズになります。今回は、秋におすすめしたい「住まいの衣替え」についてご紹介します。

窓を開けて、 住まいの空気をリフレッシュ

夏の間は冷房を使う時間が多かったご家庭も、この時期は自然の風が心地よく感じられます。朝夕の涼しい時間帯に窓を開けて空気を入れ替えることで、室内の湿気やにおいもすっきり。2カ所以上の窓を開けると風が通りやすくなり、より効果的です。気持ちの良い空気に包まれると、家の中で過ごす時間もより快適になります。

冬を迎える前に収納を見直そう

衣替えをするこの季節は、収納を整理する絶好のタイミングです。夏に活

躍した扇風機やレジャー用品をきれいに収納し、これから使う毛布や暖房器具を取り出しておきましょう。収納スペースに余裕が生まれると、必要なものを見つけやすくなり、毎日の暮らしもスムーズになります。

住まいの点検で冬支度

寒くなる前に、住まいの点検もしておきたいですね。窓やドアのすき間がないか、網戸や雨どいに傷みがないかなどを確認しておくとうれしいです。また、エアコンのフィルターを掃除しておけば、暖房を使い始めるときも気持ちよく使えます。ちょっとした点検が、冬の快適な暮らしにつながります。

秋を楽しむ空間づくり

秋は、おうち時間が心地よく感じられる季節です。クッションカバーやラグを温かみのある色合いに替えたり、季節の花や木の実を飾ったりするだけで、お部屋の雰囲気ぐっと秋らしくなります。家族で読書を楽しんだり、温かい飲み物を囲んでゆっくり過ごしたりと、住まいだからこそ味わえる時間を大切にしたいですね。

季節の変わり目を 心地よく過ごすために

10月は、秋から冬へ向かう準備の始まりです。住まいを少し整えるだけで、これから迎える寒い季節も快適に過ごすことができます。毎日を過ごす家だからこそ、小さな工夫を積み重ねながら、家族みんなが笑顔で過ごせる住まいをつくっていききたいですね。実りの秋が、皆さまにとって心豊かな毎日となりますように。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

「PFAS(ピーファス)」って何？

最近、ニュースで「PFAS(ピーファス)」という言葉を目にする機会が増えています。「水道水から検出された」「健康への影響が心配」といった報道を見たことがある方も多いのではないでしょうか。今回は、この PFAS について、暮らしの視点からわかりやすくご紹介します。

PFAS とは？

PFAS とは、有機フッ素化合物と呼ばれる化学物質の総称です。水や油をはじく性質があり、これまでフライパンのコーティングや食品包装、防水加工された衣類など、さまざまな製品に使われてきました。しかし、一部の PFAS は自然界で分解されにくく、長

い間環境中に残ることから「永遠の化学物質」と呼ばれることもあります。

なぜ話題になっているの？

近年、一部の地域で水道水や地下水から PFAS が検出されたことがニュースで取り上げられています。現在の日本では、国が定めた暫定目標値をもとに自治体や水道事業者が定期的な調査を行い、安全性の確認を進めています。また、世界的にも規制の見直しが進んでおり、健康や環境への影響について研究が続けられています。

私たちにできること

過度に心配する必要はありませんが、正しい情報を知ることが大切です。

お住まいの地域の水質検査結果は、多くの自治体や水道事業者のホームページで公開されています。不安な場合は情報を確認し、必要に応じて浄水器を利用するなど、自分に合った方法を選ぶとよいでしょう。大切なのは、SNS などの情報だけをうのみにせず、公的機関が発信する情報を参考にとすることです。

PFAS は、私たちの暮らしと環境の両方に関わる新しいキーワードです。ニュースで見聞きしたときに「どんな意味だろう？」と思ったら、まずは正しい知識を持つことが安心につながります。身近な話題だからこそ、冷静に情報を受け止めていきたいですね。

季節のワンポイントガーデニング

秋の庭をもっと楽しむ！ 冬に備えるお手入れ術



過ごしやすい気候が続く、庭仕事しやすい季節になりました。植物は夏の疲れを回復させながら、少しずつ冬を迎える準備を始めています。この時期にひと手間かけておくことで、植物は寒い冬を元気に乗り越え、春には美しい花や新芽を見せてくれます。

落ち葉を上手に活用する

庭に落ちた葉は、そのまま放置すると病害虫の発生につながる場合があります。こまめに掃除をして庭を清潔に保ちましょう。集めた落ち葉は腐葉土づくりに利用すれば、土づくりに役立ちます。自然の恵みを上手に活用するのも、ガーデニングの楽しみの一つです。

冬越し前の剪定を行う

伸びすぎた枝や混み合った枝を整理すると、風通しが良くなり病気の予防にもつながります。ただし、寒さに弱い植物は強く切り戻さず、軽く形を整える程度がおすすめです。植物の種類に合わせた剪定を心がけることで、冬への負担を減らすことができます。

球根を植えて春を楽しみに

チューリップやスイセン、ヒヤシンスなどの球根は、この時期が植え付けに適しています。

日当たりと水はけの良い場所を選び、適切な深さに植えることで、春には色鮮やかな花を楽しむことができ

ます。今植えた球根が、数か月後の庭を華やかに彩ってくれるでしょう。

秋は、庭を整えながら次の季節への準備ができる大切な時期です。今のひと手間が、冬の管理を楽にし、春の美しい庭へとつながります。季節の移ろいを感じながら、ゆったりとガーデニングを楽しんでみてはいかがでしょうか。





当たり前のことを大切にする

「凡事徹底」とは、「当たり前のことを誰にも負けないくらい徹底して行う」という意味です。この言葉を実践し続けたのが、イエローハット創業者の鍵山秀三郎氏です。特に、会社や街の掃除を何十年にもわたって続けたことは有名で、その姿勢は多くの企業や経営者に影響を与えました。特別なことをするのではなく、当たり前のことを誠実に続けることが、信頼を築く第一歩だと教えてくれています。

日々の積み重ねが品質を生む

仕事の成果は、一つひとつの小さな積み重ねによって生まれます。時

間を守ること、整理整頓を心掛けること、相手の話を最後まで聞くこと。どれも特別なことではありませんが、こうした積み重ねが大きな差となります。家づくりも同じように、見えない部分まで丁寧な仕事を積み重ねることで、お客様の安心や満足につながっていきます。

信頼は日常の行動から生まれる

人は、立派な言葉よりも普段の行動を見えています。小さな約束を守ることや、気持ちの良いあいさつ、丁寧な対応など、何気ない日常の積み重ねが信頼を育てます。一度築かれた信頼は、長く続く財産となり、人と人との

つながりをより強いものにしてくれます。

今日できることを丁寧に

大きな成功を目指すことも大切ですが、その土台となるのは毎日の小さな行動です。当たり前のことを大切に、一つひとつを丁寧に積み重ねることが、未来の自分や周りの人の幸せにつながっていきます。今日できることを誠実に続けることから、新しい一歩を始めてみてはいかがでしょうか。

暮らしの知恵袋

冬が来る前に始めよう！ 住まいの冬支度チェック



朝晩の冷え込みが少しずつ増え、秋の深まりを感じる季節になりました。本格的な冬を迎える前に住まいを整えておくことで、寒い季節も快適に過ごすことができます。今月は、ご家庭で手軽にできる「冬支度」のポイントをご紹介します。

窓やドアのすき間をチェックする

窓や玄関ドアのすき間から冷たい空気が入り込むと、暖房効率が下がってしまいます。すき間テープなどを活用して早めに対策しておくことで、室内の暖かさを保ちやすくなります。

暖房器具の試運転をしておく

寒くなってから慌てないように、エアコンやファンヒーターなどを一度運転して確認しておきましょう。フィルター

の掃除や異常がないかを点検しておくと、冬本番も安心して使えます。

厚手のカーテンに替える

秋冬用の厚手カーテンは、冷気を和らげるだけでなく暖房効率の向上にも役立ちます。窓全体を覆う長さのものを選ぶことで、より高い断熱効果が期待できます。

外まわりも点検しておく

落ち葉が雨どいや排水口に詰まると、雨水が流れにくくなることがあります。庭や玄関まわりを掃除しながら、住まいの外まわりも確認しておく安心です。

少し早めの準備が、冬の快適な暮らしにつながります。できることから

少しずつ住まいを整え、寒い季節を気持ちよく迎えましょう。

大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

暮らしの変化に
対応できる
「可変性のある住まい」

家づくりでは、今の暮らしに合わせた間取りや設備を考えることが多いですが、本当に住みやすい家とは、10年後、20年後の暮らしにも対応できる家ではないでしょうか。子どもの成長や独立、働き方の変化、趣味の広がり、親との同居など、家族の暮らしは年月とともに変化していきます。その変化を無理なく受け入れられる住まいは、長く快適に暮らせる住まいでもあります。今回は、大工の立場から「可変性のある住まい」についてお話しします。

最初から決めすぎないことも大切

家づくりでは、「この部屋は子ども部屋」「ここは書斎」と用途を決めることが多くあります。しかし、暮らしは思った以上に変化するものです。そのため、将来仕切れる広い部屋や、多目的に使えるスペースを設けることで、生活の変化にも柔軟に対応できます。最初からすべてを固定するのではなく、使い方を変えられる余地を残しておくことが、長く暮らしやすい家につながります。

構造を理解した設計が将来を支える

間取りを自由に換えられる家にするためには、構造の考え方も重要です。耐力壁や柱の位置を考慮して設計することで、将来的なリフォームや間取り変更がしやすくなります。また、必要な場所にあらかじめ下地を入れて

おけば、収納棚や手すりの設置にも柔軟に対応できます。完成後には見えない部分ですが、こうした準備が住まいの可能性を広げます

設備も「変えられること」を考える

住宅設備は年々進化しています。給湯器や換気設備だけでなく、キッチンや洗面台なども、将来的には交換する機会があります。そのため、設備の更新がしやすい配管や配線計画にしておくことで、リフォーム時の負担を軽減できます。今だけでなく、将来の暮らしまで見据えた設計が大切です。

暮らし方が変わっても使いやすい動線

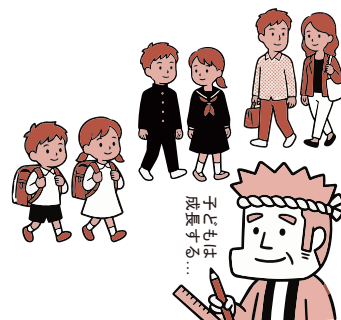
子どもが小さい頃と、成長した後では家の使い方も変わります。また、定年後は家で過ごす時間が長くなる方も多いでしょう。そのため、どの世代でも使いやすい動線を考えておくことが重要です。少し余裕のある通路幅や、無理なく移動できる間取りは、将来の安心にもつながります。

長く住み続けられることが本当の価値

家は完成した瞬間が一番良い状態ではなく、手入れをしながら家族とともに育っていくものです。暮らしの変化に合わせて少しずつ手を加えられる住まいは、愛着も深まり、長く快適に暮らすことができます。私たち大工も、

「今」だけではなく「これから先」の暮らしを想像しながら、一棟一棟丁寧に家づくりを行っています。

家づくりで大切なのは、今の暮らしだけを考えることではありません。これから先も変化を受け入れ、住み続けられることが、本当に価値のある住まいにつながります。将来の暮らしまで見据えた家づくりを、ぜひ考えてみてください。



いますぐチェック！ コンセントまわりの安全チェック



コンセントや電源タップは毎日使うものですが、普段はあまり意識して点検する機会がありません。しかし、ホコリやコードの劣化を放置すると、思わぬ事故につながることもあります。特別な工具がなくても確認できるポイントが多いため、定期的にチェックする習慣をつけておくと安心です。

コンセントにホコリが溜まっていないか確認する

家具の裏やテレビボードの奥などは、ホコリが溜まりやすい場所です。コンセント周辺にホコリが付着したまま使用を続けると、湿気と合わさって発熱する「トラッキング現象」が起こる可能性があります。掃除機や乾いた布で定期的に清掃しましょう。

コードの傷みをチェックする

電源コードが家具の下敷きになっていたり、折れ曲がった状態で使われていたりすると、内部で断線が進むことがあります。コードの被覆が破れていたり、変色していたりする場合は、使用を中止して新しいものへ交換しましょう。

電源タップの使い方を見直す

一つの電源タップに多くの家電を接続すると、許容電力を超えてしまう場合があります。使用している家電の消費電力を確認し、必要に応じて接続を分散させることが大切です。タコ足配線になっていないかも、一度確認してみましょう。

差し込みが

緩くなっていないか確認する

コンセントにプラグを差し込んだとき、ぐらつきがある場合は注意が必要です。接触不良によって発熱する恐れがあります。気になる場合は無理に使い続けず、専門業者へ相談しましょう。

住まいを安全に保つためには、大掛かりな点検だけでなく、日頃の小さな確認が欠かせません。コンセントまわりは普段あまり気にしない場所だからこそ、定期的に見直すことで事故の予防につながります。家族が安心して暮らせる住まいづくりのために、ぜひ一度チェックしてみてください。

ペット110番

食欲の変化、見逃していませんか？

毎日元気に過ごしているワンちゃん猫ちゃんでも、食欲が落ちたり、ごはんの食べ方が変わったりすることがあります。「少し食べ残しただけだから大丈夫」と思っている、体調の変化が隠れていることもあるため、毎日の食事は健康チェックの大切な時間です。

「いつもと違う」がサインになる

ごはんを食べるスピードが遅くなったり、急に食べなくなったりするのは、体調不良やストレスのサインかもしれません。逆に、急に食欲が増える場合も病気が隠れていることがあります。普段の様子を知っているからこそ、小さな変化にも気づきやすくなります。

食器周りもチェック

食べ残しだけでなく、食べこぼしが

増えていないか、食べる途中で口を気にする様子がないかも確認しましょう。歯や歯ぐきのトラブルが原因で、ごはんを食べづらくなっている場合もあります。

食事の時間を楽しみに

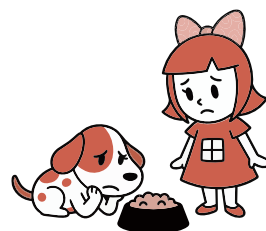
毎日の食事は栄養補給だけでなく、ワンちゃん猫ちゃんにとって楽しい時間です。落ち着いて食べられる場所を用意し、食器を清潔に保つことも大切です。ときにはフードの香りや食感に変化をつけることで、食欲が戻ることもあります。

水分もしっかり確認

食欲だけでなく、水を飲む量にも目を向けてみましょう。急に飲む量が増えたり減ったりした場合は、体調の変化が考えられます。毎日新鮮な水を用意し、飲みやすい環境を整えてあ

げましょう。

毎日の食事には、健康状態を知るためのヒントがたくさんあります。「いつも通りかな？」と少し意識して見守ることが、ワンちゃん猫ちゃんの体調変化に早く気づく第一歩です。小さなサインを見逃さず、元気な毎日をサポートしてあげましょう。



かぼちゃの黄色とれんこんの白が季節を感じさせる

かぼちゃとれんこんのほくほく甘辛炒め

旬を迎えるかぼちゃとれんこんを使った、彩り豊かな一品です。かぼちゃのやさしい甘みと、れんこんのシャキシャキとした食感が相性抜群。ごはんのおかずにはもちろん、お弁当のおかずにもぴったりです。

POINT

れんこんは炒めすぎないことで、シャキシャキとした食感が楽しめます。仕上げに白ごまをふると、香ばしさが加わりさらにおいしくいただけます。

材料

- ・かぼちゃ …1/8 個 (約 200g)
 - ・れんこん …100g
 - ・豚こま切れ肉 …100g
 - ・ごま油 …大さじ 1
- (調味料)
- ・しょうゆ …大さじ1
 - ・みりん …大さじ1
 - ・砂糖 …小さじ2
 - ・酒 …大さじ1



1 かぼちゃは薄切り、れんこんは5mm幅の半月切りにします。れんこんは水にさらしておきます。



2 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。



3 かぼちゃとれんこんを加え、ふたをして3～4分蒸し焼きにします。



4 調味料 (しょうゆ、みりん、砂糖、酒) を加え、全体に味を絡めながら炒めたら完成です。



ほくほく&
シャキシャキ♪
食感の違いも楽し
んでくださいね！



ご存じですか、お台所のひと工夫

新米をもっとおいしく炊くコツ

秋になると、新米が店頭に並び始めます。炊きたての香りや甘みは、この季節ならではの楽しみです。せっかくの新米ですから、いつもの炊き方を少し工夫して、おいしさをより引き出してみませんか。

お米はやさしく研ぐ

新米は水分を多く含み、粒がやわらかいのが特徴です。力を入れて研ぎすぎると、お米が割れて食感が損なわれることがあります。最初の水は手早く捨て、その後はやさしくかき混ぜるように研ぐのがおすすめです。

浸水時間をしっかりとる

お米は炊く前にしっかり水を吸わせることで、ふっくらとした炊き上がりに

なります。30 分から 1 時間ほど浸水させると、お米の芯まで水が行き渡り、甘みや粘りも引き立ちます。

蒸らし時間もおいしさのポイント

炊き上がったらずちにフタを開けず、10 分ほど蒸らしましょう。余分な水分がお米全体に行き渡り、粒立ちの良いご飯になります。蒸らした後は、しゃもじで底からふんわりほぐすことも忘れずに。

保存方法にもひと工夫

炊きたてを食べきれないときは、一食分ずつラップで包み、粗熱が取れたら冷凍保存がおすすめです。食べる時に電子レンジで温めれば、おいしさを保ったまま楽しめます。



新米は、炊き方を少し工夫するだけで、香りや甘みがさらに引き立ちます。秋ならではのおいしさを味わいながら、毎日の食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか。

めざせ！お買い物の達人

キャッシュレス時代こそ要注意！ 上手なお金の使い方

便利だからこそ使いすぎに注意

スマートフォン決済やクレジットカード、電子マネーなど、キャッシュレス決済を利用する方が増えています。現金を持ち歩かなくても買い物ができ、ポイントも貯まる便利なサービスですが、その反面、お金を使っている感覚が薄れ、予定以上に使ってしまうことがあります。まずは「いくら使ったか」を把握することが、賢く利用する第一歩です。

ポイントだけで買い物を決めない

「ポイント〇倍」や「期間限定ポイント還元」といったキャンペーンは魅力的ですが、必要のないものまで購入してしまつては本末転倒です。本当に必要な商品かどうかを考えたうえで購入し、ポイントは「お得になった結果」と考えることが大切です。ポイントを貯めることが目的にならないよう気を付けましょう。

利用する決済方法は絞る

複数の決済サービスを利用していると、支出の管理が難しくなります。ポイントが分散するだけでなく、「どこで何を買ったか」が把握しづらくなるため、よく利用する決済方法を 2～3 種類程度に絞るのがおすすめです。利用履歴も確認しやすくなり、家計管理がぐっと楽になります。

毎月の利用履歴を確認する習慣を

キャッシュレス決済は、利用履歴をスマートフォンやパソコンで簡単に確認できます。月に一度でも利用明細を見返すことで、無駄な支出や不要な定期購入に気付くことがあります。家計簿をつけなくても、利用履歴を確認するだけでお金の流れを把握しやすくなります。



キャッシュレス決済は、とても便利なサービスです。しかし、本当に大切なのは「どの方法で支払うか」ではなく、「何に、どれだけ使ったか」を意識することです。便利な仕組みを上手に活用しながら、自分に合ったお金の管理方法を見つけていきましょう。

「お手伝い」を楽しみながら習慣にするコツ



<相談>

子どもにお手伝いをしてほしいのですが、「あとでやる」「面倒くさい」と言われることが多く、結局私がやってしまいます。無理なくお手伝いを習慣にする方法はありませんか？

(スマイルママ・37歳)

お手伝いは、家事を手伝ってもらうことだけが目的ではありません。「家族の役に立てた」という経験を積み重ねることで、責任感や自信を育てる大切な機会になります。最初から完璧を求めず、小さな成功体験を増やしていくことが長続きのポイントです。

子どもに合った役割をお願いします

年齢に応じて、食器を並べる、洗濯物を運ぶ、靴をそろえるなど、無理なくできることから始めましょう。「自分

にもできた」という達成感が次の意欲につながります。

「ありがとう」をしっかり伝える

お手伝いが終わったら、「助かったよ」「ありがとう」と感謝の気持ちを言葉で伝えましょう。家族の役に立てたことを実感できると、お手伝いは「やらされること」ではなく「やりたいこと」に変わっていきます。

完璧な仕上がりを求めない

少し時間がかかったり、やり方が違ったりしても、まずは挑戦したことを認めることが大切です。途中で親がやり直してしまうと、「どうせ自分ではできない」と感じてしまうことがあります。

家族みんなで取り組む 少

子どもだけがお手伝いをするのではなく、家族みんなで役割を分担す

ると、「家のことはみんなで協力するもの」という意識が自然と育ちます。親が楽しそうに家事をしている姿も、子どもにとって大切なお手本になります。毎日のお手伝いは、小さなことの積み重ねです。

「ありがとう」があふれる家庭では、子どもも自然と自信や思いやりを育んでいきます。できることを少しずつ増やしながら、家族みんなで心地よい暮らしをつくっていきましょう。

新米パパのための育児アドバイス

赤ちゃんが安心する“パパの抱っこ”のコツ

抱っこは赤ちゃんとの大切なコミュニケーション

赤ちゃんにとって抱っこは、ただ移動するためのものではありません。パパのぬくもりや心臓の音、優しい声を感じることで、「安心できる場所」と認識していきます。泣いているときだけでなく、ご機嫌なときにも抱っこをすることで、親子の信頼関係は少しずつ深まっていきます。

抱っこするときは“安心感”を意識しよう

赤ちゃんは急な動きや不安定な姿勢が苦手です。抱き上げるときは「抱っこするよ」と優しく声をかけ、首や背中をしっかり支えながらゆっくり持ち上げましょう。パパの表情が穏やかだと、その安心感は赤ちゃんにも伝わります。上手に抱っこしようと力む

より、「安心してもらおう」という気持ちが大切です。

泣き止まないときは焦らなくて大丈夫

一生懸命抱っこしても泣き止まないことがあります。しかし、それは抱っこが下手だからではありません。眠い、おなか为空いた、暑い、眠れないなど、泣く理由はさまざまです。焦らずゆっくり歩いたり、優しく話しかけたりするだけでも、赤ちゃんは「そばにいてくれる」という安心感を得られます。

パパだからできる抱っこもある

パパはママより体が大きく、腕や胸板がしっかりしているため、包み込まれるような抱っこに安心する赤ちゃんも多くいます。また、少し高い視線か

ら見える景色は赤ちゃんにとって新鮮な刺激になります。家の中をゆっくり歩きながら景色を見せたり、窓の外を眺めたりするだけでも、親子の楽しい時間になります。

毎日の積み重ねが親子の絆になる

抱っこは特別なイベントではなく、毎日の暮らしの中で自然にできる育児です。朝のあいさつ、お昼寝前、お風呂上がりなど、少しの時間でも積み重ねることで、赤ちゃんは「パパ」といって安心する」と感じるようになります。その安心感は、これからの成長の大切な土台になっていくでしょう。

年末に慌てない！ 毎日5分の“リセット収納”

「年末になったら大掃除をしよう」と思っている、忙しさから思うように進まないことはありませんか。実は、日頃から少しずつ片づける習慣を身につけることで、大掃除の負担は大きく減らせます。今回は、毎日5分でできる収納のリセット方法をご紹介します。

使った物はその日のうちに戻す

片づけを後回しにすると、物はあつという間に増えてしまいます。「使ったら元の場所へ戻す」を家族みんなで意識するだけで、散らかりにくい住まいになります。

1日1か所だけ整える

家全体を一度に片づけようとすると負担が大きくなります。今日は引き出

し1段、明日は洗面台の収納など、小さな範囲を決めて取り組むことで無理なく続けられます。

「とりあえず置き」を減らす

ダイニングテーブルやカウンターは、一時置き場所になりやすいものです。郵便物や書類などは専用の置き場を決めることで、散らかりを防ぐことができます。

月に一度は不要品を見直す

収納がいっぱいになる前に、使わなくなった物を見直す習慣をつくりましょう。「1年間使わなかった物」を目安にすると、判断しやすくなります。毎日の小さな積み重ねが、片づけやすい住まいをつくれます。無理なく続



けられる習慣を取り入れて、一年を通して快適な住空間を維持していきましょう。

体験談・あなたならどうする？

頼ってほしいのに、自分は頼れないという話

今回は 41 歳・会社員
Hさんの体験談です

大丈夫」が口ぐせに

職場でも家でも、Hさんには「大丈夫」が口ぐせでした。仕事を頼まれても「大丈夫です」、子どもの用事が重なっても「何とかします」。本当は少し大変だと思っても、誰かにお願いするのが苦手でした。「迷惑をかけたくない。」そんな気持ちがいつも先に立っていたのです。

意外な一言

ある日、仕事を立て込んでいたHさんを見た同僚が、「何か手伝おうか？」と声をかけてくれました。いつものように「大丈夫です」と答えようとしたその時、同僚が笑いながらこう言いました。「Hさんって、人には『困ったら頼ってね』って言うのに、自分は全然頼らないよね。」その一言に、思わず言葉が

止まりました。確かに、自分は家族や友人には「困ったら言ってね」と言っているのに、自分自身は誰にも頼ろうとしていなかったのです。

頼ることも信頼なのかもしれない

その日は思い切って、「じゃあ、この資料だけお願いしてもいい？」と初めて仕事をお願いしました。すると同僚は「もちろん！」と笑顔で引き受けてくれました。「頼ったら迷惑をかける」と思い込んでいましたが、相手はそんなふうには思っていなかったようです。

もちろん、何でも人任せにするのは違います。でも、全部一人で抱え込むことだけが頑張ることでもありません。誰かを信頼してお願いすることも、相手を信頼しているからこそできる行動なのかもしれません。

あなたなら——誰かが「手伝おうか？」と言ってくれたとき、素直に「お願い」と言えますか？それとも、「大丈夫」と答えてしまいますか？



よく噛んで食べる習慣、できていますか？

毎日の食事で、何回くらい噛んで食べているか意識したことはありますか。忙しい日ほど食事を急いで済ませてしまい、あまり噛まずに飲み込んでしまうことも少なくありません。しかし、「よく噛むこと」は食べ物を細かくするだけでなく、健康な体づくりにも役立つ大切な習慣です。家族みんなで、毎日の食事時間を見直してみましょう。

よく噛むと消化を助けてくれる

食べ物をしっかり噛むことで、細かく砕かれ、胃や腸への負担が少なくなります。また、唾液がたくさん分泌されることで、食べ物の消化を助ける働きも期待できます。食事をゆっくり味わうことは、体にやさしいだけでなく、食べる楽しさを感じる時間にもなります。

食べ過ぎの予防にもつながる

食事を始めてから満腹感を感じるまでには少し時間がかかるといわれています。よく噛んでゆっくり食べること、食べ過ぎを防ぎやすくなります。一口ごとに箸を置いたり、家族との会話を楽しみながら食事をしたりすることで、自然と食べるペースもゆっくりになります。

家族そろって楽しい食卓を

食事は栄養を摂るだけでなく、家族との大切なコミュニケーションの時間でもあります。「今日あった出来事」を話したり、「おいしいね」と声を掛け合ったりすることで、食卓がより楽しい時間になります。ゆっくり食べる習慣は、お子さまから大人まで、家族みんなの健康づくりにつながります。

毎日の食事は、健康を支える大切な時間です。ほんの少し意識して「よく噛む」ことを習慣にするだけでも、体へのやさしさは変わってきます。ご家族そろって食事を楽しみながら、健康的な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

秋は痩せやすい季節？今こそ始めるダイエット習慣

10月は、暑さが落ち着き、体を動かしやすい季節です。「ダイエットを始めたいけれど、なかなか続かない…」という方にとっても、新しい習慣をスタートするにはぴったりのタイミングです。無理な食事制限や激しい運動ではなく、毎日少しずつ続けられることを取り入れることが、健康的なダイエットへの近道になります。今回は、この時期におすすめの習慣をご紹介します。

歩く時間を少しだけ増やしてみる

体を動かしやすい季節は、ウォーキングを始める絶好のチャンスです。通勤や買い物の際に一駅分歩いたり、少し遠回りをしたりするだけでも運動量は増えていきます。景色を楽しみながら歩くことで気分転換にもなり、無理なく続けやすくなります。

「よく噛む」を意識して食べる

おいしい食べ物が増える季節だからこそ、食べるスピードを意識してみましょう。一口ごとによく噛むことで満腹感を得やすくなり、自然と食べ過ぎを防ぐことができます。また、ゆっくり味わうことで旬の食材のおいしさもより感じられます。

毎日の体調をチェックする

ダイエットは体重だけを見るのではなく、「体が軽く感じる」「疲れにくくなった」など、小さな変化にも目を向けることが大切です。毎日の体調や生活リズムを意識することで、自分に合った健康習慣が見つかりやすくなります。結果だけを求めず、続けることを目標にしましょう。

続けることが一番の成功への近道

ダイエットは短期間で結果を出すことよりも、毎日の積み重ねが大切です。できる日もあれば、思うようにいかない日もありますが、それでも続けることが健康的な体づくりにつながります。食欲の秋を楽しみながら、自分のペースで無理なく続けていきましょう。



一年を振り返る前に、 自分自身と向き合う一冊

～GRIT やり抜く力(アンジェラ・ダックワース 著)～



『GRIT やり抜く力』
アンジェラ・ダックワース 著
／ダイヤモンド社
定価:1,980 円(税込)

才能よりも大切な「やり抜く力」

成功する人は特別な才能を持っていると思われがちですが、本書では「成功を左右するのは才能ではなく、最後までやり抜く力である」と語られています。著者アンジェラ・ダックワース氏は、教育やスポーツ、ビジネスなど幅広い分野の研究をもとに、目標に向かって努力を続ける力の重要性をわかりやすく解説しています。世界中で読まれているベストセラーとして、多くの人に勇気を与えてきた一冊です。

小さな積み重ねが 大きな成果につながる

本書では、一度に大きな成果を求めるのではなく、小さな努力を積み重ね

ることの大切さが繰り返し紹介されています。思うように結果が出ない時期でも、目標を見失わずに続けることで、少しずつ成長していくことができます。どんな分野でも、継続する姿勢が将来の大きな成果につながるという考え方は、多くの読者の共感を集めています。

暮らしや子育てにも 活かせる考え方

「やり抜く力」は仕事だけでなく、家庭や子育て、趣味などにも活かすことができます。すぐに結果を求めるのではなく、日々の積み重ねを大切にすると、子どもの成長を見守る場面でも役立ちます。また、家づくりや暮ら

しづくりにおいても、自分たちの理想を少しずつ形にしていけることが、満足度の高い毎日につながるでしょう。

未来の自分のために 今日できること

秋が深まり、今年も残りわずかとなるこの時期は、これまでの歩みを振り返り、来年に向けた目標を考え始める季節でもあります。本書は、「才能があるかどうか」ではなく、「続けられるかどうか」が未来を変えることを教えてくれます。今できる小さな一歩を積み重ねることが、数年後の大きな成長につながるはずです。これから新しいことに挑戦したい方にも、ぜひ読んでいただきたい一冊です。



もう一度見たい名画たち

人生は、今日がいちばん若い日

～最高の人生の見つけ方(2007・アメリカ)～

偶然の出会いが人生を変える

実業家のエドワードと、自動車整備士として真面目に働いてきたカーター。まったく異なる人生を歩んできた二人は、病室で偶然出会います。余命を宣告されたことをきっかけに、「人生でやりたいことリスト」を作り、世界を巡る旅へ出発します。年齢も環境も違う二人が、それぞれの価値観に触れながら過ごす時間は、「人生に遅すぎることはない」という希望を感じさせてくれます。

本当に豊かな人生とは何か

壮大な景色を眺めたり、憧れの場所を訪れたりする旅の中で、二人は人生の成功とは財産や地位だけではないことに気づいていきます。大切なのは、心から笑えた時間や、人とのつながり、そして誰かを思いやる気持ちでした。忙しい毎日を送っていると忘れがちな「幸せの基準」を、改めて

考えさせられる場面が数多く描かれています。

限りある時間だからこそ

誰にとっても時間は平等ですが、その使い方は人それぞれです。「いつかやろう」と思っていたことも、一歩踏み出せば今日から始められるかもしれません。

人生は長さではなく、どう生きるかが大切なのだ、この映画は静かに語りかけます。

秋は一年を振り返り、これからの目標を考える機会が増える季節です。自分にとって本当に大切なものは何かを見つめ直し、「今できること」を始める勇気を与えてくれる一作です。

最高の人生の見つけ方
原題: The Bucket List
製作: アメリカ/2007 年
監督: ロブ・ライナー
脚本: ジャスティン・ザッカム
主演: ジャック・ニコルソン、モーガン・フリーマン