

くらしのレター



季節のおうち仕事 | 野菜だけの癒やしのスープ

寒い季節は、温かいスープがうれしいもの。ときには野菜だけのスープはいいが。野菜そのものの旨みを引き出せば、ブイヨンの力を借りなくても、おいしいスープが作れます。ポイントは玉ねぎやセロリ、にんじんなどの香味野菜を先に炒めてじっくり蒸し煮にすること。後から加える野菜はお好みでかまいません。ここでは白菜や大根、カリフラワーなど白い冬野菜を主役に。味つけは塩だけでも、野菜本来の甘みや香りがしっかり感じられます。ほくほくとした食感の豆を加えると、食べ応えのあるメインディッシュにもなります。野菜不足かなと感じたら、冷蔵庫の掃除も兼ねてぜひ。

※ 作り方は「くらしのレター」ウェブサイトに掲載。

心を豊かにする、絵本の世界へ

子どもの心を豊かに育み、また大人にとっても勇気をもらえたり、優しい気持ちになることができる絵本。そんな絵本の魅力を絵本専門店・クレヨンハウス大阪店の野尻剛生^{たかお}さんに伺い、今この時期に読みたい、心がほっと温まる本をご紹介します。

長く読み続けられる
絵本に出会う

「絵本を選ぶときはまず、図書館でも書店でもいいので、実際に手に取って選んでほしいですね。対象年齢は、あくまでも目安。自分自身が好きと思える作品と出合うことが大切です」と野尻さん。新しい絵本がどんどん出版され、流行もあります。「私たちはいつも子どもたちが大人になったときにイメージしながら、長く読んでいただける作品を紹介しています。長く読み継がれているロングセラーの作品には、やはり魅力がありますね」

親子のコミュニケーションを
深める、読み聞かせ

家族で過ごす時間が多いこの時期こそ、ぜひ絵本を一緒に楽しんでほしいという野尻さん。「読み聞かせは時間や空間も共有できるもの。読み聞かせが上手にできないと言われる方もいますが、何

『ゆうびんやのくまさん』

作・絵：フィービ・ウォージントン
作・絵：セルビ・ウォージントン
訳：まさきりこ／福音館書店

クリスマスイブに働く、
くまさんの1日を丁寧に描く

くまさんの丁寧な仕事ぶりが人気のお仕事シリーズ。ゆうびんやのくまさんのクリスマスイブの1日が、街の風景や人々の様子とともに優しいタッチで描かれている。手紙や小包にはんこを押して、ほどけかかった小包は、きれいに包み直してカバンに詰めて…。淡々とまじめに働く、くまさんが愛おしい。



『わたしのゆたんぼ』

文・絵：きたむら さとし／偕成社

ゆたんぼをめぐる
壮大な世界が広がる！



ゆたんぼが大好きな女の子。でもゆたんぼは、女の子の冷たい足が苦手。毎晩、布団の中では壮絶なバトルが繰り広げられ、とうとうゆたんぼは布団から逃げ出してしまふ。そして女の子の足は負けじと追いかけて…。ページをめくるたび、奇想天外な世界が広がる。



『てぶくろ』ウクライナ民話

絵：エウゲーニー・M・ラチョフ
訳：うちだりさこ
福音館書店

森の動物たちが
どんどん手袋の中へ

おじさんが落とした手袋の中に森の動物たちが入っていく。最初はネズミ、そしてカエル、ウサギ…どんどん大きな動物たちが現れて、ページをめくるたびにハラハラ、ドキドキ…。仲間が増えるごとに、窓や煙突ができて手袋が立派なお家になっていくのも楽しい。

『てぶくろが いっぱい』

文：フローレンス・スロボドキン
絵：ルイス・スロボドキン
訳：三原泉／偕成社

街の人たちの優しさに
心がほっと温まる

赤い手袋の片方をなくしてしまったふたごの男の子。そのことを知った近所の人たちが、次々と落としたりした赤い手袋を届けてくれて…。さて、いっぱい集まった手袋をどうしようかしら。手袋を通した街の人たちとの交流に心温まる1冊。

寒い冬に心温まる絵本

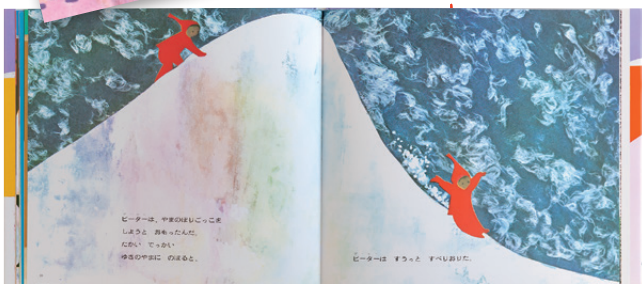


『ゆきのひ』

文・絵：エズラ・ジャック・キーツ
訳：きじまはじめ／偕成社

初めて雪と出合った日の
感動を鮮やかに

雪がつもった朝、ピーターは外へ飛び出した！足跡をつけたり、雪だるまを作ったり、雪山をすべり下りたり、楽しく遊んだ雪の一日。そして大切な雪をポケットへしまふ。初めて雪に出合ったときの驚きや喜びを美しい色彩の貼り絵で表現。シンプルだけどとても印象的な絵本は、眺めているだけで楽しい。



●お話をうかがったのは…

クレヨンハウス大阪店 野尻 剛生さん

「子どもの本の売り場ではロングセラーを中心に、長く読み継いでいってほしい絵本や児童書を中心にそろえています。子どものころに来られたお客さんが大人になって、自分のお子さんと来られることもあります」。クレヨンハウスは子どもの本の専門店として、作家の落合恵子さんが、1976年に東京店、1991年に大阪店をオープン。季節に合わせたフェアやワークショップなども開催。絵本や書籍の出版も手掛ける。

<https://www.crayonhouse.co.jp/>

「絵本はそのときの気持ちや、年齢、経験によって、感じ方が変わってきます。私自身、コロナ禍の不安やストレスを抱える時期に、読み返した絵本に勇気づけられたことがあります。また、子どものころ読んで気がつかなかったことが、大人になって読み返してみると発見でき、うれしくなることもあります」。絵本は言葉が少ない分、読み手の想像力に委ねられる部分が大きく、解釈は人それぞれ。「異なる感想を聞いて、新たな魅力を発見することもあります。絵本はとて奥深いですね」

より絵本を楽しむ気持ちがいっぱい。私も小さいころに母に読んでもらった絵本を手にとると、そのシーンが思い出として一緒によみがえります」

**読み返すたびに
新たな発見がある**



『おふろだいすき』

作：松岡享子
絵：林 明子
福音館書店

動物たちがお風呂の中で
繰り広げる空想の世界

ぼくはアヒルのおもちゃブッカと一緒に、お風呂へ。体を洗っていると、お風呂の底から、大きなカメやペンギンなど次々と動物たちが現れる。オットセイが石けんシャボン玉、くじらのシャワー、お風呂の中で繰り広げられる楽しい空想の世界。優しいタッチで表情豊かに描かれた動物たちはみんな個性的で、会話もユニーク。まるで一緒に、お風呂に入ったように温かい気持ちに。

**想像力を育む
ユニークな絵本**



『マンマルさん』

文：マック・バーネット
絵：ジョン・クラッセン
訳：長谷川義史 / クレヨンハウス

もうひとりとは誰？
ちょっぴりこわくておもしろい

サンカクさん、シカクさん、マンマルさんの3人が「かくれんぼ」。ところがサンカクさんが、決めたルールをやぶって…。暗闇の中に見えるものは何？ 想像力を働かせてみて。長谷川義史さんの大阪弁訳が魅力。

『おしゃべりさん』

作：さいとうしのぶ / リーブル

身近な物や動物たちは
どんなことを考えているのかな？

トースト、ランドセル、まくら、コウノトリなど身近な物や動物たちがおしゃべり。見開き1ページ1話完結で30話。読み聞かせはもちろん、子どもが自分で読むものにもちょうどよい長さ。さいとうしのぶさんの絵がとってもキュート！



『仔牛の春』

作：五味太郎 / 偕成社

仔牛の一年の
成長を季節とともに
すてきに描く

白い仔牛の一年の成長を、めぐる季節の風景とともに描く。さて舞台はどこなのかな？ 春がきて、雪がとけて、そして再びめぐりくる春には…。ちょっぴり成長した仔牛の姿が愛らしい。

『悲しみのゴリラ』

文：ジャッキー・アズーア・クレイマー
絵：シンディ・ダービー 訳：落合 恵子
クレヨンハウス



悲しみに寄り添い、
優しく見守ってくれるのは

ママを亡くした少年のもとに現れ、その悲しみに優しく寄り添ってくれるゴリラ。やがて心が癒やされた少年は同じ悲しみを抱えるノバと、ふたりで新しい日常を歩き出す。深い悲しみから立ち直る手助けをしてくれたゴリラの存在とは…。

前向きな気持ちに
なれる絵本



『あさになったのでまどをあけますよ』

作・絵：荒井良二 / 偕成社

明るい朝の陽ざしがふりそそぐ
美しい風景に元気がもらえる

いろいろな場所に住む子どもたちが、朝になり窓を開けると、そこから見えるのは、いつもと変わらない風景。東日本大震災が起きた2011年の12月に刊行。なにげない日々の繰り返しのなかこそ生きる喜びがあるという思いが込められている。



『だいじょうぶ だいじょうぶ』

作・絵：いとうひろし / 講談社



心配ごとがあっても大丈夫。
前向きに生きていこう

小さなぼくが不安な気持ちになると、いつも励ましてくれたおじいちゃん。大きくなったぼくは、今度はおじいちゃんを元気づける。どんなときも悲観的にならずに、強く生きていくためのメッセージ。

冬のワンポイント家事

寒くなると掃除をするのがおっくうになりがちです。無理せずコツコツと計画的に。普段忘れがちな部分を中心にお家をきれいに整えて、快適な環境で冬を乗り切りましょう。

大掃除の計画は無理せず早めに

まず、掃除したい場所をリストアップし、どのくらいの時間がかかるのか作業量を把握し、スケジュールを立てましょう。欲張りすぎると年内に終わられないことも。手に負えない場所はプロに任せるのも一案です。物が散らかっていると効率が落ちるので、掃除に取り掛かる前に片付けを済ませておきます。年末のゴミ収集日の確認も忘れずに。



掃除を兼ねて、冷蔵庫を整理整頓

いつも以上に食材が増える年末年始。早めに冷蔵庫内を整理してきれいにしておきましょう。まずは食品を取り出し、カテゴリー別に分けます。生ものや冷凍食品等はクーラーボックスに入れておくと安心です。電源を切ってから棚やケースなどを外します。庫内は薄めた中性洗剤を染み込ませた布で拭き、水拭き、から拭きをします。外した棚やケースは水洗いし、パッキンも忘れずに掃除します。掃除が終わったら電源を入れ、食品は見やすく出し入れしやすいように整理して収納しましょう。定期的に庫内を整理し、賞味期限をチェックすることで、食品ロスを防ぐことにもつながります。

蛇口をピカピカに磨く



キッチンや洗面所などの蛇口周りにつく白っぽい汚れは、水道水に含まれるミネラル分が固まった水あか。アルカリ性の汚れなので、クエン酸水をスプレーして拭き取りましょう。また蛇口の付け根や裏側によく見られる黒い汚れはカビ。古歯ブラシに重曹をつけてこすり、水で洗い流します。いずれも仕上げにから拭きをしてピカピカに磨いておくと、空間が明るく清潔に見えます。

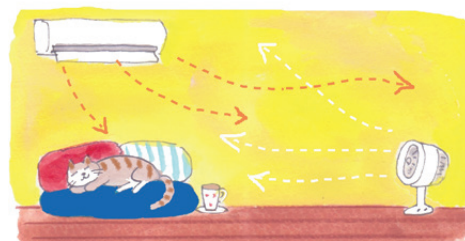
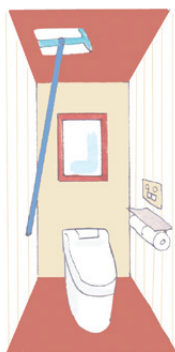


冬の結露対策をしっかりと

結露は、暖房で暖められた空気が冷えた窓ガラスに触れたり、室内の温度が下がると発生しやすくなります。結露を防ぐには、加湿器の使い過ぎや洗濯物の部屋干しをなるべく避け、水蒸気の発生を防ぐこと。そして、こまめに換気扇を回したり、窓を開けたりして水蒸気を逃がしましょう。寒くても「24時間換気システム」は必ず稼働させておきます。暖房時はサーキュレーターなどを利用して部屋の空気を循環させます。また、結露しにくく快適に過ごせる目安は、冬期の場合、室温20～24℃、湿度40～60%程度。温湿度計を活用し、快適な環境を保ちましょう。

見落としがち、トイレの天井や壁を掃除

天井にたまったホコリはフロアワイパーを使ってお手入れを。照明器具や換気扇は外せる部分は外して水洗いし、外せない部分は水拭きをしておきましょう。壁の黄ばみや臭いは尿の飛び散りが原因。クエン酸水を使って拭き取りましょう。また、カビの発生しやすいタオル掛け周りなどは、除菌のため、定期的に消毒用エタノールでお手入れしておきましょう。いずれも壁が傷まないかチェックしてから行いましょう。



認知症になる前に、今からできる備えは？

2020年は65歳以上の6人に1人、そして2025年には5人に1人に増える予想される認知症^{※1}。誰でも発症する可能性があり、認知症になってしまうと、本人はもちろん介護する家族も困ることが多くあります。事前に対策しておくことが、家族全員の安心につながります。

※1 参考：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学二宮教授より）内閣府作成



ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

認知症になったら 口座からお金が引き出せなくなる？

認知症になると日常生活に支障をきたすだけでなく、社会的な契約行為などもできなくなります。例えば、銀行からまとまったお金を引き出すとき、窓口での本人の意思確認が必要になりますが、認知症で意思能力が低下していると判断された場合には、お金を引き出すことができません。相続では相続人の中に1人でも認知症の人がいると「遺産分割協議」ができません。また、不動産の売却も自由にできなくなります。このようなことにならないように事前に手続きしておくことで、備えられることもあります。

銀行や保険などの契約内容や デジタル関係の情報を家族と共有

すぐに備えておきたいのは、金融機関や保険などの契約内容や連絡先を家族と共有しておくこと。エンディングノートを作成しておくのもよいでしょう。最近話題になっているのが、デジタル遺産。インターネット上での取引や契約について、IDやパスワードなどがわからないため解約できないだけでなく、実際の契約さえ誰も把握しておらず、残されたままになっているという問題です。インターネット上の契約はもちろん、解約方法なども事前に家族と共有しておくことで安心です。

早めに手続きをしておけば安心

家族がお金を引き出せる 「代理人指名手続」

銀行の普通預金に適用できるものに「代理人指名手続」や「代理人キャッシュカード」があります。指定された家族等が代理人としてお金を引き出すことが可能なサービスです。ただし、この手続きは預金者本人が窓口で行い、本人に判断能力があることを確認する必要があります。窓口での手続きが必要な定期預金も解約して普通預金に移しておくと、このサービスが使えます。これらの制度は、銀行によって、名称やサービス内容が異なります。事前に利用している金融機関に確認しておきましょう。



家族全員が遺言書を作成しておく と相続がスムーズ

亡くなった人が遺言書を作成していない場合、相続人で遺産分割を話し合う「遺産分割協議」が必要となります。このとき、相続人の中に認知症の人がいると協議ができません。認知症の人に「法定後見人」をつける必要が生じ、相続に時間も費用もかかることになります。遺言書があれば、認知症の人がいても、遺言書通りに遺産を分けることができるので、家族全員が遺言書を書いておくと安心です。

「任意後見制度」で希望どおりの 不動産売却が可能に

認知症になった後に資産管理などをするためには「法定後見制度」を利用するしかありません。法定後見制度は、基本的に財産維持が目的なので不動産の売却などは相当な理由がないとできません。これに対して「任意後見制度」は、認知症になる前に後見人を自分で決め、どのように財産を管理するかも決めておくことができます。「介護状態になったら、自宅を売却してその資金で有料老人ホームに入居する」といった内容で任意後見の契約をしておくと、そのとおりに自宅を売却することができます。

※掲載の情報は2021年9月時点のものです。内容は変わる場合がありますので、ご了承ください。

ダイワハウスの戸建てオーナーさま^{※1}に朗報！ 「ダイワハウスでんき」で電気料金がおトクに

ポイント① 割安な電力料金

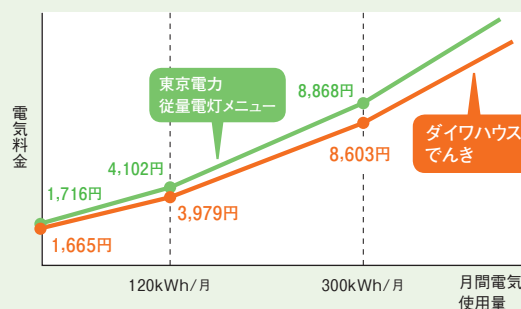
大和ハウス工業からダイワハウスの戸建てオーナーさま^{※1}へ一般的な従量電灯料金よりも割安に電力供給します。
*オール電化メニューをご契約の方は切り替えると割高になる可能性があります。

ポイント② 初期費用・工事費用・解約金なし

「ダイワハウスでんき」の導入にあたり、初期費用や工事費用^{※4}は発生しません。また、「ダイワハウスでんき」は解約金も不要。

ポイント③ 申込はWEBで簡単手続き

【料金イメージグラフ（東京電力エリア）】^{※2} ^{※3}



※1 弊社が建設または販売した戸建住宅商品（以下、「戸建住宅商品」といいます）を所有し、かつその戸建住宅商品にお住まいの方。※2 各種割引、燃料費調整額、再生可能エネルギー発電促進賦課金は含まれません。消費税相当額を含む。※3 電気料金は参考値での試算のため、実際の電気料金とは異なる場合があります。※4 現在ご使用の電力量計がスマートメーター以外の場合は、一般送配電事業者によるスマートメーターへの交換工事が発生いたします。交換工事は原則無償ですが、現在電力量計が設置されている場所にスマートメーターを設置することが困難な場合など、お客さまのご都合により交換ができない場合は工事費用が発生する場合があります。



詳しくはウェブサイトをご覧ください。
パソコンの方や二次元コードが読み取れない方は、下記 URL からご覧ください。
www.daiwahouse.co.jp/ene/j-denki/

【お問い合わせ】ダイワハウスでんき カスタマーセンター

0120-629-755 受付時間：9時～18時（日・祝定休、夏季・年末年始休暇を除く）

Good things 暮らしにイイモノ

リサイクル陶土で作られた器

陶磁器のリサイクルプロジェクトから生まれた、日常の食卓で活躍する、食器としても保存容器としても使える器。



美濃焼の産地では、使用済みの食器を回収し、細かく粉砕して新しい陶土に混ぜることで、再び新しい器の原料に再利用する陶磁器のリサイクルに取り組んでいます。そんなリサイクル陶土から作られる「トリップウェア〜旅するうつわ〜」は一度窯元を旅立ち、食卓で使われ、また時を経て戻ってくる、そんなイメージから名付けられました。シンプルで使いやすいデザインのボウルやカップは、フタをセットすれば保存容器にもなります。フラットなフタはお皿やソーサーとしても使え、電子レンジで温めるときにも便利。日常の食卓のさまざまなシーンで活躍します。

●トリップウェア／(左から商品名・カラー) ボウル130+フタ130 白釉 (2,200円)、ボウル160+フタ160 水釉 (3,410円)、ボウル90+フタ90 キャラメル (1,650円)、ストレートボウル130+フタ130 アイボリー (2,750円)、カップ90+フタ90 緑釉 (1,870円) ※価格は税込み
※電子レンジ・食器洗浄機使用可、オーブン不可
問い合わせ：有限会社やまに TEL.0572-66-0760

Cooking 簡単おつまみ



じゃがいもとタラのグラタン
じゃがいもを牛乳で煮込んでとろみを出します。こんがり焼いたタラの旨みも加わり、優しい味わいです。

材料 (2人分) じゃがいも…2個 (200g)、玉ねぎ…1/4個、タラ (切り身) …1切れ (100g)、バター…大さじ1、A [ニンニクすりおろし 小さじ1/2、塩 小さじ1/2、こしょう少々、ナツメグ (あれば) 少々]、牛乳…1カップ、ピザ用チーズ…適量、塩、こしょう、小麦粉、オリーブオイル

- 作り方**
- 1 じゃがいもは皮をむき、厚さ5mmの輪切りまたは半月切りにする (水にさらさない)。玉ねぎは薄切りにする。
 - 2 タラは皮と骨を取り、一口大に切る。塩こしょう少々をふり、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱し、両面をこんがり焼き、取り出しておく。
 - 3 フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。じゃがいもとA、牛乳を加え、時々混ぜながらとろみがつくまで15～20分煮込む。
 - 4 ③に②を加えさっくり混ぜ、火を止める。耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

Health & Relax からだにイイコト

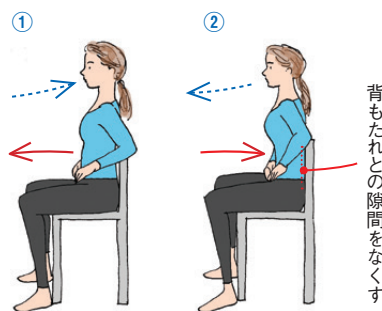
お腹を意識しよう

お腹まわりの筋肉が弱ったり硬くなったりすると腰痛の原因になるともいわれます。腹筋は四層できているので、よく腹筋が割れると耳にすることが一番表面にある“腹直筋”のこと。主に体を丸めたり左右に曲げたりするときに動きます。その下には“外腹斜筋”“内腹斜筋”があり、体をひねる動きや呼吸するときに動きます。一番下には“腹横筋”があり、骨がないお腹の中の内臓を支え、お腹と足をつなぐ筋肉とも協力して、姿勢の維持や多くの運動で重要な役割を果たしています。

今回は座ったまま手軽に腹筋を鍛えられる方法をご紹介します。

1 腹横筋を引き締めよう (ドローイン)

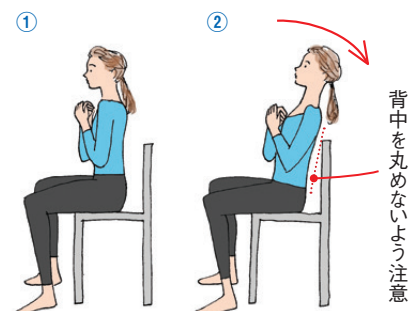
- 1 背筋を伸ばして座り、下腹を指で押して柔らかいことを確認。そして、息を吸ってお腹を膨らませて、腹横筋が硬くなるのを確認しましょう。
- 2 息を吐きながらお腹をへこませ、背中と背もたれの間隙をできるだけ狭めて背中全体を背もたれにつけるようにします。10秒間そのまま維持して元に戻します。数回繰り返しましょう。



※ 仕事の合間にも時々行くと、良い姿勢を維持しやすくなり、腰痛だけでなく肩こりの予防にも役立ちます。

2 腹横筋を中心に腹筋全体を鍛えよう (リーンバック)

- 1 椅子に浅く座り、背筋を伸ばし両手を胸の前で重ねます。
- 2 息を吐いてお腹をへこませ、背筋を伸ばしたままゆっくりとできるだけ後ろに倒してキープします。まずは10秒、できれば30秒を目標にしましょう。元に戻し、休みをはさんで数回繰り返しましょう。



※ ゆっくりと倒したり、起こしたりを繰り返しても良いでしょう。ただ起こすときに完全には戻さずに繰り返しましょう。呼吸は止めず、お腹が緊張しているのを感じながら行ってください。

おたよりひろば

「おたよりひろば」は読者の皆さまとの交流ページです。今号のテーマ「家族で過ごす時間」などについておたよりをお寄せいただきました。

新築当時のように

●先日、ダイワハウスでリフォームしました。築20年で外壁と屋根を塗り替えたのですが、新築当時のようにきれいになり、大満足です。コロナ禍でおうち時間が長くなり、不用品を処分したり、いつもできない所を掃除したりしています。

(広島県／キヨヒロさん)

おうち時間に…

●コロナ禍で家にいる時間が増えたので、家の中のお掃除やお手入れをしたり、会えない友達へ手紙を書いたりするのもいいなと思いました。

(埼玉県／R・Sさん)

愛犬がピアノの音色に…

●『くらしのレター』147号の表紙は心をほのぼのとさせてくれ、昔使っていた針糸を思い出させてくれました。さっそく繕い物に挑戦してみようと思います。おうち時間が長くなり、趣味のピアノを弾く時間がゆつくり取れました。愛犬も音色にうっとりして居眠りかと思いきや、ジャズの音色には決まって、ソファのカバーに体をこすり付け、踊り出してしまいます。うれしさが伝わってくる楽しいひとときでもあります。

(埼玉県／Y・Sさん)

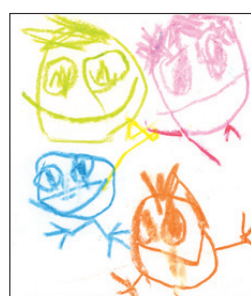
夫妻で妄想中!

●自宅で過ごすことが増えたこの1年半、築20年のわが家では「リフォームするなら…」と妄想が止まりません。夫と2人、雑誌で最新のトレンド情報をキャッチしては話題にし、想像力を働かせています。時には家具の配置を変えて、気分転換して過ごしています。

(兵庫県／アンママさん)



岐阜県／ゆうちゃん(3歳)



広島県／ゆうちゃん(3歳)



広島県／あきらちゃん(6歳)

子どもの絵はがき 大人の絵手紙

次号のおたよりの募集テーマは

「新しく始めたいこと」

おたよりをお寄せください!

※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。