



ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!

主婦のナイショ話

「夫との会話に満足していますか?」
「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。

「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。

「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。

「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。

「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。

夫婦で会話をしていますか?

夫婦げんかの頻度は?

既婚女性1540人を対象に行った「夫との会話」についてのアンケートがあります。まず、「夫と会話する頻度は?」という質問から。「よくする」がもっとも多く52・1%で、2位以降は「まあまあする」34・1%、「あまりしない」11・7%、「まったくしない」2・1%という結果になりました。年代別に見てみると、20代と60代以上で「よくする」と答えた人が同じ61・3%という結果になりました。逆に、40代では「よくする」が39・4%、「あまりしない」と「まったくしない」を合わせると19・4%と、ほかの世代にくらべて会話が少ない傾向に。

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。」「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。」「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。」「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。」「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。」「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。」「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。」「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。」「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きき理由でしょう。」「夫との会話に満足していますか?」という質問も見てみましょう。」「とても満足」と答えた人が全体では16・6%でしたが、

▶主婦のナイショ話 ～夫婦で会話していますか?

▶暮らしの足し算 ～思い出のあるものを手放す

▶なごみひとさじ ～人生を豊かにするのは

▶健康レシピ～レタスと豆腐のごまあえ

▶ちょっと教えて! 家づくり～和室をつくるかどうか

算「思い出のあるものを手放す」

写真や手紙、子どもの作品など、思い出のあるものは手放すのが難しいものです。

暮らしの足し

『人生がときめく片づけの魔法』で知られる近藤麻理恵さんによると、思い出のあるものは最後に片づけるのがおすすめです。

本や洋服、食器、道具などは処分しやすいものの、思い出のある品は手放すかどうかの判断がしにくいからです。

ある程度片づけが進み、空間がすっきりしたら、いよいよ思い出の品と向き合うとき。まず、写真、手紙、書類、子どもの作品、みやげものなど、カテゴリー別に分けます。そして、手をつけやすい種類からスタート。近藤さんによる

思い出のあるものに引き合うところに入れてすぐ手にとれるところに置いておきます。

子どもが描いた絵や作ったもの、子どもからの手紙なども処分するかどうかの判断に困るものの、あまりがち。近藤さんの場合、子どもが学校から作品を持ち帰ったら2週間くらい家に飾り、十分に味わってから手放すのだとか。そして、とっておきたいものだけ、専用のファイルに保管します。

思い出のあるものに引き合うことで自分のこれまでを振り返り、ひと区切りつけることができます。そして、リフレッシュした新しい自分がスタートします。

今の自分にとって励みになるものか？



人生を豊かにするのはものではなく
経験や時間

— こかじさら

作家のこかじさらさんは1958年生まれの68歳。出版社で書籍の編集をしたあと、2016年に作家としてデビューしました。デビュー作は『アレー！ 行け、ニッポンの女たち』。マラソンが趣味で、国内外のマラソン大会に参加した経験を描いた作品です。

こかじさんは40年以上東京で暮らしましたが、60歳を機に

千葉で両親と同居することを決心。高齢の両親と一緒に暮らしながら、作家活動が続けます。

父親を見送り、母親が施設に入ったタイミングで、自分ひとりで住むコンパクトな家を建てることに。建築費を最小限にするため、廊下を作らず、ワンルーム仕様にしたというこかじさん。必要最低限のもので暮らしています。たとえば、

東京で会社員をしていたころに

使っていたバッグやハイヒール、ロングコート、スーツなどは処分することに躊躇はなかったそうです。実は父親が亡くなったとき、「人は裸で生まれ、裸で死んでいく。人生を豊かにするのはものではなく、積み重ねた経験や出会った人たちとの時間」と、実感したというこかじさん。

人づき合いにも自分なりのルールを作り、気の進まない集まりには出ない、面倒な人とはつき合わない決めていたのだとか。今は心おきなくつき合える数少ない友人との時間を楽しんでいます。



元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ＜レタスと豆腐のごまあえ＞

サラダでおなじみのレタスはシャキシャキした食感が魅力の野菜。ほとんどが水分ですが、体に有効な栄養素も含まれています。まず、糖質をエネルギーに換え、脳や神経の働きをよくするビタミンB1、そして、風邪予防やアンチエイジング、ストレス対策に有効なビタミンCを含んでいます。さらに、赤血球を作り、貧血を予防するのに欠かせない葉酸、体内の余分な塩分を排出し、高血圧やむくみを予防するカリウム、免疫力をアップさせる食物繊維が豊富な点も見逃せません。

★レシピのポイント

ごまの風味が香ばしい、簡単サラダです。

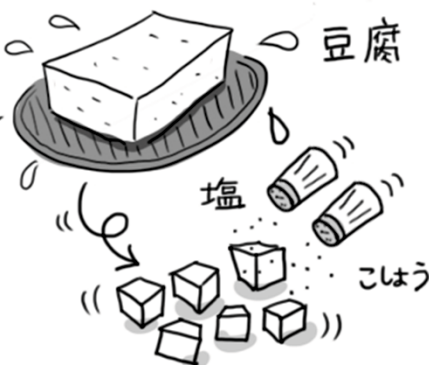
材料（4人分）

レタス 6枚
木綿豆腐 1・1/2丁
塩 少々
こしょう 少々
A 白ごまペースト 大さじ2・1/2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1・1/2
サラダ油 大さじ1・1/2
酢 大さじ1・1/2
白すりごま 適量

①レタスは食べやすくちぎる。



②豆腐は軽く水切りしてから大きめのサイコロ状に切り、塩、こしょうをふる。



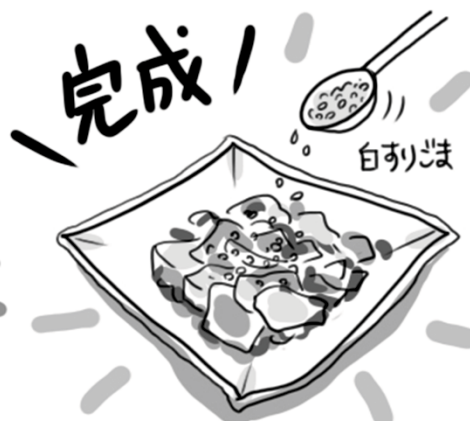
③豆腐とレタスを軽く混ぜ、**A**のドレッシングを加えてあえる。



④好みに塩、こしょうをプラスする。



④器に盛り、白すりごまをふる。



ちょっと教えて！家づくり



和室を作るかどうか



最近では和室の無い家を新築するケースが多くなってきました。ソファやベッドなど洋風の生活が日本人の暮らしに定着したせいかもしれません。若い頃には良くても年をとると畳が恋しくなるとい話もよく聞くので、迷ってしまいますね。畳の香りには、なんとも言えない心安らぐものがありながら、背筋が伸びるような緊張感も漂うものです。例えば、子どもを叱るときに「ここへ座りなさい」などと正座させ説教させる風景などは日本人の感覚にピッタリとはまりますね。和室をしっかりと作ってしまうことに抵抗があるようでしたら、リビングの一角に高床の畳コーナーを作るという方法をおすすめします。畳はふとんを敷けば寝室、食卓を置けば食堂というふうな、用途によって表情を自由に変えられる大変合理的なものでもありますよ。

編集後記

編集担当の宇都宮です。

新緑がまぶしく、爽やかな風が心地よい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて今号では、現在挑戦を予定している40kmウォークについてお話しさせていただきます。

10年前に一度完歩した経験はあるものの、体力の変化もあり、今年はどこまで歩き切れるのか少々不安もございます。

コースは大濠公園から海の中道を往復する道のりで、決して容易なものではありません。

しかし、日々の愛犬との散歩の積み重ねもあり、歩くことは徐々に慣れてきた実感があります。

先日、足慣らしとして往復20kmを歩いた際も意外と順調に進むことができ、自信にもつながりました。

前回は靴下が破れてしまったり、完歩後には気力も体力も尽きてしばらく動けなくなるなど反省点も多くありましたので今回はそうしたことがないようしっかりと準備を整え、本番に臨みたいと考えております。

いつもご愛読いただき心より感謝申し上げます。



ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／家電販売からハウスクリーニングまで「おうち」に関わる事なら何でもご相談ください！

高松産業株式会社ホームライフ事業部 ほったか編集部

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

☐ info@hottaka.jp FAX:092-510-7294



ハヤク ツクヨ

0120-889-294

ご意見・ご感想ございましたら、ほったか編集部までメール・電話・FAX・お手紙お待ちしております。