

家づくりワンポイント <あると便利なコンセント>



部屋の四隅にとりつけることが多いコンセントですが、いざ家電品を使うときに「ここにあれば……！」と思うことは少なくありません。あると便利なコンセントの位置を、いくつか挙げてみましょう。

- 【洗面所の収納棚の内部】
電気歯ブラシやシェーバーの充電用
- 【トイレの中や洗面所の床近く】
冬場の暖房用
- 【掃除機収納スペース内部】
充電式掃除機用

- 【階段の踊り場】
掃除機が家中に届くようになる
 - 【各部屋の携帯電話を充電する場所】
携帯電話の数だけ用意すると便利
 - 【ガレージ】
車の掃除用
- 新築したり、リフォームする時がいいタイミングです。間取りや建具だけでなく、コンセントの位置を業者に相談しながらよく考えてみましょう。もっと使い勝手の良い家になりますよ。

? 子育てQ&A ~牛乳は水代わり?~

Q うちの子は牛乳が大好きなのです。しかし知人から、水代わりに牛乳を飲ませてはいけないと言われたのですが…?

A 牛乳は良質のたんぱく質やカルシウムを含んでいます。比較的お手頃な価格でもあり、成長期の子どものには欠かせない飲み物として重宝されています。

ただ、子どもが飲みたがるからといって、水代わりに好きなだけ飲ませるのは考えものです。牛乳には脂肪分もたくさん含まれていますので、飲みすぎると肥満に結び付くといえます。水分補給は、

水、ほうじ茶、麦茶などでするようにしましょう。

子どもの食が細いことを心配して、その分、牛乳で栄養補給をとお考えのお母さんもいますが、食事前に飲むと空腹感が満たされてしまい、なおさら食事が進まない原因になります。食前2時間は牛乳を与えないようにしたいものです。

何事も、度を越すとよくありませんね。正しい知識を元に判断しましょう。



ハウジング光正の部屋 清水

こんにちは。
急に雪が降ってしばらく寒い日が続いたので、桜が心配になりましたが、綺麗に咲きはじめましたね。お花見されますか? 3月に雪が降るなんて、異常気象なんではしょうか? イギリスで何十年振りかの大寒波があったり、中国でも干ばつが深刻化していたりと、世界規模でも異常気象が起きているような気がします。滋賀県もそろそろ大きな地震が来る、なんて話を聞きますし、備えあれば憂いなしということで備蓄されてみてはいかがでしょうか。

農林水産省のHPに(新型インフル対策としてですが)、備蓄について詳しく載っていて、一家4人の2週間分のチェックリストもあります。備蓄品を使った献立例もありますので、印刷して冊子にしておくといざという時に便利かもしれません。

もう一つ料理好きの方にお勧めのサイトを紹介いたします。海上自衛隊のHPです。豊富なレシピが載っています。特に、毎週金曜日はカレーと決まっている為か、カレーの種類が多いです。

最後になりましたが、まごの手・ニュースレターは今回で終了ですが、HPもありますのでまた覗いてみてください。

今月のお薦めホームページ

●省エネ製品買い換えナビゲーション しんきゅうさん <http://shinkyusan.com/>

クーラー、冷蔵庫、テレビなどの家電品で古いものは、思いのほか大量のCO₂を排出しています。エコポイントの付与は3月31日までの購入分で終了しましたが、環境のために家庭でのCO₂排出量を抑えないといけないことには変わりはありません。電気代も気になりますね。「省エネ製品買い換えナビゲーション・しんきゅうさん」は、現在使っている家電品と、買い換える家電品が使用する

る電力量、使用料、CO₂排出量などを比較検討することのできるサイトです。また年間に節約できる電気代を「ホテルディナー1回分」など、身近なものに換算することができるので、お得感が実感できます。最近のエコ家電の年間使用電力量、使用料の一覧表も見られるので、比較検討にも便利です。家電品の買い換えを考えているなら、参考になりそうですよ。



アイデアノート ~早起きのコツ~

早起きは三文の得、といいますが、毎朝、あと1時間早く起きられたらとは思っても、今までの生活サイクルを変えるのは大変ですね。朝に勝てるかどうかは、どう気持ちを切り替えるかにかかっているようです。

●早起きを目的から手段へ

「明日から早起きしよう!」と決意はしたものの、三日坊主という経験をした人は少なくないでしょう。

毎朝続けて早起きできる人は、早起きを、目標を達成するための手段ととらえています。「早起きすれば何かいいことがあるかも」という程度の動機だと、いつの間にか早起きそのものが目的となり、「やっぱり起きられなかった。私には無理だ」となるようです。

●まずはスケジュールのチェックから

明日起きたら何をするのか、寝る前に翌日の午前中の予定を確認しておく、目が覚めた時に「さあ、起きよう」と気持ちを切り替えやすくなります。

また、寝坊した時落ち込まないということも大切です。「こんな日もあるさ」と割り切って、その日の予定をやりくりし、翌日また早起きすればいいだけです。

●WHY, HOW, WHAT

早起きに限らず、行動を決めるには、3つの質問を自分に投げかけるとよいといえます。

- WHY なぜそうするのか
- HOW どうすればできるか
- WHAT 具体的な手段は何か



例えば、資格取得の勉強のための時間を作りたい(WHY)ので、早起きしたい(HOW)。そのために、早寝を心がける。目覚まし時計は枕から遠い所に置く。起きたらすぐにカーテンを開けて朝日を浴びる...(WHAT)。これを、頭の中で考えるだけでなく、ノートに書きだしてみよう。文字にすることで自分の気持ちが整理されて、実現にむけて固まるようです。

