

暮らしの通信

季節の風を感じれば、見慣れた風景も変わる

春を歩マコウ!

少し前まで冷たかった風が、やわらかな若草の薫りを運んでくれるこの季節。冬の間になまった体を動かして、心身ともにリフレッシュしたい!という人も多いはず。そこでまず、春風に背中を押されながら、ちよつと歩いてみませんか?



始める前に知っておきたい 楽しく歩くためのキソ

「ウォーキング」が注目を集めています。手軽に始められて健康やストレス解消に効果的、自分のペースでできる、といふことづくめ。ケガや体調不良を予防して楽しく続けるためにも、まずは注意したい3つのポイントをご紹介します。

1 ウェアとシューズ

ウェアは汗を吸収しやすいスポーツ用のインナーを、その上に体温調整しやすいよつ、着脱しやすいウェアを重ね着するのがおすすめです。シューズは、はき心地が調節できて、つま先に余裕があるものを。履き比べて、自分に合った歩きやすいものを探しましょう。

2 準備運動

歩く前後には時間をかけて、じっくりストレッチング。筋肉痛やケガを予防します。

3 目標は?

1日30分程度は歩きたいところ。歩数計を持っている人は、普段より1000歩プラスを目標にしてみてもいい。でも、くれぐれも無理は禁物。体調に合わせて、歩く時間を加減することも大切です。



お気に入りのスポットは近所に? 新発見があるから楽しい

歩くことの魅力は、もちろん健康以外にもあります。「角を曲がった垣根の花、先週はつぼみだったけど今週は咲いたかな?」あの花、名前は何かしら?」というように、季節の変化を肌で感じられるのは、歩きならではの楽しみ。興味を持って見つめると、何気ない自然も楽しいスポットに変わります。

●歩き方のポイント

- ・目線はやや遠く・歩幅は身長約2分の1
- ・かかとから着地・背筋を伸ばし、胸を開く
- ・ひじは約90度に、腕はリズムカクに振る

●楽しみを広げるアイテム

- ・双眼鏡、カメラ
- ・手帳、ペン
- ・花、鳥、虫などのポケット図鑑

草花を手帳にはさめば、
カンタン押し花ができあがり!

歩くコース内に公園や神社、歴史のある建物などを組み込むのも楽しむコツ。ちよつと休憩させてもらいつつ、地元文化に触れてみては?「町名の由来が分かった」「境内の木は何百年も守られているのか」と、自分と過去がつながる感覚も楽しめるかも。

また、ウォーキングは実はエゴとも関係が深いところ存知でしたか? 安易に自動車を使わずに移動する習慣もつきまですし、何より地域の自然や文化に触れる機会が増えるので、美しい日本の風景を大事にする気持ちも育つはず。ウォーキングを始める理由が「歩いてエゴ」なんていうのもありかもしれません。

ウォーキングには楽しみが色々。穏やかな陽気のこの時期に、あなたならではの「春の歩き方」を見つけてみては?

暮らしメモ

かんたん!
エゴでおしゃれな
プチ・ピクニックはいかが?



ちよつと足をのびして、公園や野原をゴールに歩マコウ...というなら、そこでランチやお茶を楽しむのも一案。そう、ピクニックも兼ねたウォーキングです。でもどうせだったら、準備もかんたんで、エゴなプチ・ピクニックにしてみましょう!

お弁当は作ってもよし、歩くコースの途中で買ってよし。ラップサンドのように、持ち運びやすく手軽に作れるランチメニューなどがいいですね。プチ・ピクニックを楽しむための、おすすめグッズを紹介します。

●数物、膝掛け、お盆

ゆつくりくつろぐために。ランチタイムには、お盆は意外な便利アイテムとして活躍します。

●プラスチック製のお皿、コップ、お箸

プラスチックはカプルで楽しいだけでなく、軽くて持ち運びにも最適。使い捨てせず、何度も利用できるものを選びましょう。

●保温性の高い水筒

水筒はやっぱり必需品。熱いお茶も、冷たい水も、これ一つあればOK! ペットボトルも便利ですが、これからは環境のことも考えて、おしゃれなマイ・水筒を定番アイテムに。

●エコバッグ、ゴミ袋

途中で買ったランチやお菓子はエコバッグに入れましょう。ゴミは持ち帰るのがマナーです。



思い出をパチリ★ きれいに残したい!

デジカメ撮影、

ワンポイント アドバイス

卒業、入学・入園・入社、そして行楽シーズンも間近な春。「何かと写真を撮る機会が多いけど、腕には自信がない」という方に、デジカメ撮影の基本中の基本を伝授します！

手ぶれ予防は構えが大事

きれいに撮ったつもりが手ぶれて写真が台無し！という経験は誰でもありますよね。手ぶれの大きな原因は「構え」。デジカメは軽くて持ちやすく、片手でもシャッターを押せますが、やっぱりきちんと両手で持つのが基本。足を肩幅に開いて肩の力を抜き、両脇をしめて、カメラを動かさないようにすることを意識しましょう。ほかにも、「手ぶれ防止機能」がついているからオンにする、体を壁や木などに固定して撮影する、テーブルなど動かないものにカメラを置いてシャッターを押す、といった方法も有効です。

「光」を意識してみよう

例えば屋外で人を撮るときに、太陽が正面から当たっている状態を順光、人の後ろに太陽がある状態を逆光といいます。逆光のときには、光源の明るさに対して人物の顔が暗く写ってしまいます。最近では逆光を補正できるデジカメも多いですが、やはり簡単にきれいに撮れるのは順光です。ただ、順光のときには、撮られる人がまぶしい顔をしてしまわないように教えてあげてくださいね。

縦の写真も積極的に挑戦

今までに撮った写真、だいたい横長のものではないですか？ 時と場合によっては縦長で撮った方が魅力的になることもありますし、印象の違う写真が撮れるはず。例えば人物の全身を撮るときや、奥行きのある風景を撮りたいときなどに、



積極的にチャレンジしてみよう。

縦で写真を撮る場合にも、基本姿勢は横の場合と変わりませんが、シャッターボタンが下にくるように持った方が安定します。

フィルムのカメラと違い、デジカメは撮った写真をその場で見たり、消したりできます。ですから、気負わずにとにかく枚数をたくさん撮ってみましょう。その中にはきっと、あなたならではの「思い出の一枚」があるはずですよ！

手ぶれ写真にサヨナラするコツは？

●基本姿勢をマスターしよう



脇が開くとカメラが安定しないので、しっかり脇をしめてカメラを固定することを意識。

●カメラを固定する工夫あれこれ

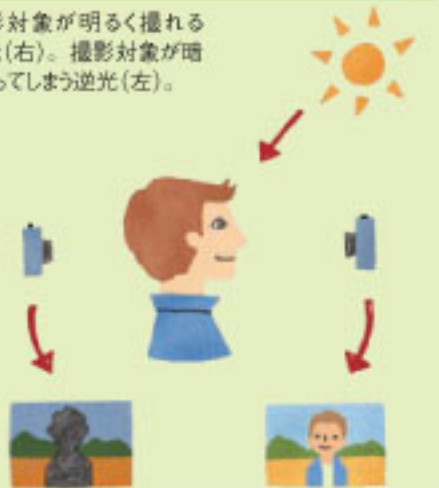


カメラを机や壁などに置いて固定させる。

木などに寄りかかれば体もカメラも安定。

順光・逆光ってどういうこと？

撮影対象が明るく撮れる順光(右)。撮影対象が暗くなって逆光(左)。



暮らしのレシピ

生ハムとアスパラ、タケノコの pasta ゴルゴンゾーラチーズを添えて

春先から採れるアスパラとタケノコを使って、コクのあるバターソースで仕上げた pasta をご紹介します。生ハムとゴルゴンゾーラチーズの相性も抜群！ pasta が熱々のうちに、チーズをからめて召しあがれ。

材料(2人分)

- スパゲッティー 200g
- ニンニク 2かけ
- 無塩バター 40g
- タケノコ 1/2本
- アスパラ 3本
- 生ハム 3枚
- ゴルゴンゾーラチーズ 60g
- 塩、胡椒、オリーブオイル 適量

※そのほかお好みで、粗引き胡椒、粉チーズ、パセリなど



下準備▶ ニンニクは縦半分に切って中の芯を取り除いてから2〜3ミリにスライス。アスパラは根元の部分の皮をむいて3等分に、タケノコは短冊切りにカット。生ハムは1枚を3等分に。ゴルゴンゾーラチーズは食べやすい大きさにカットしておく。

① たっぷりのお湯を沸かしてスパゲッティーをゆでる。ゆでている間にソースを作る。

② フライパンにスライスしたニンニクとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ゆっくとオイルにニンニクの香りを移す。ニンニクがキツネ色になったらタケノコと無塩バターを加えて軽く炒

め、軽く塩、胡椒で味付けしておく。

③ スパゲッティーがゆで上がる3分前に、アスパラを加えていっしょにゆでる。この時、ゆで汁をコップ1杯ほどとっておく。

④ ゆで上がったスパゲッティーとアスパラをフライパンに入れ、③のゆで汁で和え、塩、胡椒で味を整える。

⑤ お皿にスパゲッティーを盛り付け、生ハムとゴルゴンゾーラチーズをトッピングしてでき上がり。お好みで粗引き胡椒や粉チーズ、パセリなどをかけて。

暮らしのヒント ● ステップアップ撮影術

きれいでイキイキした写真を撮るための、ちょっとしたコツをまとめて紹介

● 人物撮影のポイント

- ・ 子どもを撮る場合には、子どもの目線で撮影する。
- ・ 子どもはじっとしているのが苦手。無理にポーズをとらせるのではなく、自然な動きを追いましょう。
- ・ 記念写真は、記念となる場所や物(プレゼント、ランドセルなど)といっしょに撮ると、思い出がより豊かに。
- ・ 撮影する人に寄って、思い切りアップで撮ってみよう。



暮らしの Q&A

Q 庭に咲いた春の花をきれいに撮るにはどうすればいい？



A マクロモードを有効に使いましょう

マクロモードとは、撮影する対象に接近したときにピントを合わせる機能です。デジカメでは📷と表示されることが多いようです。ただし、このモードで撮影する場合には手ぶれしやすいので、姿勢に注意が必要です。