

Smilax

52号
2021 Summer

楽しい思い出をいっぱい残そう！
子どもを可愛く写す10のテクニック



モバイル
プリンター
プレゼント!

#1 逆光を活かす

多くの人はなんとなく「逆光は良くない」と思いがち。ですが、実はよく晴れた日の太陽光や直射日光は、写真のコントラストが高くなり、影が強くなってしまふことも。そこでおすすめなのが、太陽が被写体の後ろにくる「逆光」です。カメラの設定の「補正」で明るさの数値を上げてあげると、顔の影が緩和された子どもらしい、柔らかい雰囲気の写真の撮ることができます。



よくある失敗
影が強くてなんだかキツイ印象に...



マニュアルで撮影するなら、シャッタースピードは固定でF値を下げるか、ISOを上げるのがベスト。動き回る子どもをブレずに撮影することができます。



#2 陽射しが強い日は、木陰で撮影

もし子どもを移動させることができるなら、日陰や木陰での撮影も◎。柔らかい光で、子どもの肌もキレイに映すことができます。カメラの「絞り優先モード」でF値を小さくすれば、背景がふんわりボケていい雰囲気の写真に。



試し撮りで明るさを調整しておく、動き回る子どものいい表情を逃しませんよ！

教えていただいたのは

Photographer
野呂 美帆



旅雑誌やアウトドア雑誌で活躍する写真家。女性らしい感性を活かした、柔らかい写真に定評がある。

これさえ覚えれば、雰囲気満点！
光を味方につける

どんなにカメラが進化しても、光の印象ひとつで写真は大きく変わる。それを熟知しているフォトグラファーは、光の捉え方を大切にします。ここでは子どもを可愛く映すための基本をご紹介します。



こんなときだからこそ、楽しい思い出をいっぱい残そう！ 子どもを可愛く写す10のテクニック



写真の基礎を押さえて、自分らしい楽しみ方を見つけてみませんか。

「子どもたちの可愛い表情を残したい」。そんな風に考えて、「一眼レフやミラーレスカメラを手にする親御さんたちも多いのではないのでしょうか。カメラの機能がどんどん進化している今、オートで撮るだけで比較的好い雰囲気の写真になります。光や構図などのポイントを押さえれば誰でももっと魅力的な写真が撮れるようになります。そこで今回はプロのフォトグラファーをお招きし、子どもを可愛く撮るテクニックをレクチャーしてもらいました。参加されたのは5歳の遥翔さんと3歳の寛人くんの兄弟と、ママの田中嘉子さん。嘉子さんはカメラが趣味で、これまでも子どもの写真を撮るたくさん撮ってきたそうですが、改めてプロに習うのは初めてとのこと。「自己流で色々試してきたので、今日はとても楽しみです！」と期待感も高まります。設定、光、構図と奥が深いカメラの世界。まずは基本的なノウハウを身につけて、皆さんも自分らしい楽しみ方を見つけてみてはいかがでしょうか。

記事に出てくる専門用語を簡単にご紹介！

F 値 (絞り)

レンズを通る光の量を数値化したもの。F値が小さいほど明るくなり、背景のボケ感も強くなる。

シャッタースピード

シャッターが開いている時間。スピードが早いと動いている被写体を写し止めることができ、手をブレを少なくできる。

ISO 感度

電子的に光を増幅させる性能のこと。夜間や室内などの暗い場所で写真を撮るくしたり、手を抑えることができる。

被写界深度

ピントが合っているように見える範囲のこと。F値が小さいほど被写界深度は浅くなり、背景がボケた写真になる。

#7

アップで撮る

背景がごちゃごちゃすぎている場所や、ほかの子どもが多い場所では、思い切って顔に寄ってみるのもひとつの手。空をバックにいっきとした子どもの表情が撮れるローアングルもおすすめです。



よくある失敗
背景が
ごちゃごちゃ...

子どもをもっと可愛く、いきいきと！
プロも使う構図テク
光と同じようにプロが大切にしているのが、写真の構図です。ここでは普段とはひと味ちがう写真が撮れる、簡単な構図のバリエーションを紹介します。

#8

空間を残す

つい無意識に被写体をセンターに配置する人も多いと思いますが、あえて上下左右に空間を残すと雰囲気のある写真に。場所にもよりますが、3分割したうちの1ブロックに被写体を収めるのが基本テクニックです。



構図は色々な変化がつけられるので、好きな構図を探すのも楽しいですよ！

全然雰囲気が変わりますね！これなら私にもできそう！



#9

スマホなら グリッド表示で

あまり知られていませんが、スマホのカメラにもグリッドを表示する機能が。機種にもよりますが、「設定」>「カメラ」>「構図」でグリッドのON/OFFが設定できます。



#10

気持ちのいい場所は あえてセンターで

被写体を左右に寄せるのもテクですが、空間が広がる場所ではあえてセンターに配置するのもアリです。F値を大きくして背景をあまりボカさないほうが、背景までしっかり映った広がりのある写真に。



ちょっとした演出でこんなに変わる！ 子どもを可愛く撮る裏ワザ

なかなか大人の思うように動いてくれない子どもたち。でもその何気ない表情や仕草が、プロのモデルには出せない最大の魅力かもしれません。ここでは子どもの可愛さを引き立てる裏ワザを紹介します。

#3

隠し撮りで 自然な表情を

子どもはカメラを向けると表情が硬くなりがち。「撮るよ〜」と声をかける前、そして後が実は自然な表情を撮るチャンスなので、事前に試し撮りでカメラのセッティングを済ませておきましょう。



いい表情
撮れた！



#4

手や足だけを 撮ってみる

可愛い我が子は、ついつい顔ばかり撮ってしまうもの。でもときには、手や足にグッとカメラを近づけてみると、一気にプロが撮ったような雰囲気に。自分なりの構図を探すのも楽しいですよ！



#5

手前の小物で ボケ感を演出する

こちらプロがよく使うワザのひとつ。ビントは子供に合わせてF値を小さくすると被写界深度が浅くなり、ボケ感が強くなって雰囲気のいい写真に。手前に配置するのは明るい色を選ぶのがポイント。



#6

子ども目線で撮る

背の低い子どもを大人目線で撮ると、顔が隠れたり、奥行きが出にくいことも。そんなときは、子どもの目線までしゃがんで撮ると、何かに夢中になるいい表情が撮れるはず。また、奥行きも出せるので写真としてのクオリティもアップ！

Before



After

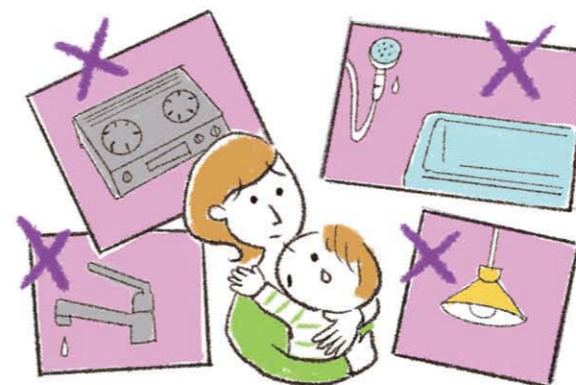


“備えて安心”のマンションライフ ウィズコロナ時代の災害対策を考えよう

ライフラインがストップするような大規模災害が今起こったら……。マンションライフにどのような影響があるのか、どんな備えをするべきなのかを解説します！

感染拡大にも注意が必要

ライフラインがストップするような大規模災害の場合は、水やガス・電気が使えないことから衛生環境が悪化します。不衛生な環境下では、感染が拡大したり過密状態の避難所や医療機関でクラスターが発生したりすることも予想されます。



避難先の分散化が求められることも

コロナウイルスの流行以前から、避難所が密にならないよう国が避難先の分散化を推奨していますが、現在の状況では、さらに分散化が求められることが予想されます。2020年7月の熊本豪雨災害でも、過密状態の避難所を避けて、ホテルや親戚、友人宅への避難や、在宅避難などを選択する人が多くみられました。



コロナ禍での大規模災害 予想されることは？

人手不足で 復興が遅れる可能性も

緊急事態宣言などにより、県をまたぐ移動が制限されている場合は、ボランティアが被災地に移動できず災害復興が遅れる可能性があります。行政機関のスタッフも、新型コロナウイルスの対策に追われていることから、行政支援制度などについても迅速な対応が期待できないかもしれません。

2020年7月の熊本豪雨災害でもコロナの影響で県外ボランティアを受け入れられない状況に



医療現場の負担が増加

現状でも新型コロナウイルス感染拡大の影響で病床利用率が問題視されていますが、大規模災害発生時は、傷病者の増加やクラスターの発生によりさらに状況が悪化することが予想されます。ケガを負っても、命に関わらない場合は治療が後回しになるケースが出てくるかもしれません。



今できることを 見つけよう

在宅避難を想定して 備蓄と備えを十分に

まずは避難しないでマンションで暮らせるように備えるのが大切です。地震で棚などが倒れないような措置をしておく、電気が止まってもガラス片などを掃除できるホウキやガラ袋を用意する、食材などを多めに買って使いながら備蓄する日常備蓄を実践するなど、災害時も我が家が安心して暮らせるスペースになるように準備しておきましょう。

Point!

- 家具、窓などの地震対策を実践
- 電気を使わない掃除用具を用意する
- 日常備蓄を実践する
カセットコンロとボンベを用意する

Youtubeチャンネル
「国崎信江の
キキカニTV」で
災害対策を学ぼう!



自宅と避難所以外の 避難先を決めておく

身を寄せられる親族宅や知人宅がない場合は、ホテルでの滞在もお勧めです。朝食が無料でコインランドリーがあるホテルは、災害後にすぐに満室になる上、日数が経つごとに値段が上がる傾向にあります。事前に利用しやすいホテルの目星をつけておきましょう。

Point!

- 親族、知人宅など一次避難先を検討しておく
- ホテルの利用も検討する



日常備蓄とは



マイカーがない人は 移動手段を考えておく

公共交通機関の迅速な再開が望めない状況では、車の有無で災害時の暮らしやすさに大きな差が出てしまいます。車があれば被害を受けていないエリアに移動でき、コインランドリーや日帰り入浴施設の利用、外食、買い出しなど暮らしを維持しやすくなるためです。カーシェアの利用を検討したり、親族や知人に万が一のときには同乗させてくれるよう頼んだりしておくといでしょう。

Point!

- カーシェアの利用を検討する
- 親族、知人に同乗を頼む
- マイカーがある人はガソリンが少なくなる前に給油する



教えていただいたのは
監修/
危機管理教育研究所代表
国崎 信江 さん

阪神淡路大震災がもたらした被害に衝撃を受け、女性・母としての視点で家庭を守るための防災対策の研究を進め、2008年株式会社危機管理教育研究所を設立。内閣府「防災スペシャリスト養成企画検討会」委員、東京都「震災復興検討会議」委員などを兼任。著書多数。●http://www.kunizakinobue.com

「マンション内被災体験のススメ」など、ためになるバックナンバーのCHECKはこちら ▶▶



cao_life
かおしの
Happy Deli

cao_life
監修/Instagramマー かおし

パンと器とビールが大好き。おうちごはんを食べ歩きを愛してやまない主婦。フォロワー数11.9万人を誇るInstagramのネットワークを駆使した食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。
https://www.instagram.com/cao_life

Instagramで大人気のかおしさんが、気になる料理をピックアップ！
実際に自宅で作ってみた感想やそのレシピ、ちょっとした小ワザを紹介します。

過去のレシピはこちらから



#ごま油そうめん



cao_life そうめん界に吹く新風！

ごま油そうめんを初めて食べた時(1~2年前?)、美味しさに衝撃を受けました。そうめんはつゆにつけて食べるものという考えが吹っ飛びました。まだ食べた事ない方にはぜひ試していただきたいです！使うごま油は、できれば“濃口”のものを。香りが良いので、食べたときの美味しさがぐんとアップしますよ。



必要なもの

(2人分)
そうめん 200g/めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ4/ごま油 大さじ2/卵黄 2個/万能ねぎ 2本

作り方

- ① 万能ねぎは小口切りにする。鍋にお湯を沸かし、そうめんを規定の時間より30秒短く茹でる。流水でもみ洗いしてぬめりを取り、ザルにあげてしっかりと水気を切る。
- ② ½量ずつお皿に盛り付け、中央に卵黄をのせる。めんつゆ大さじ2とごま油大さじ1ずつを回しかけ、卵黄の周りにねぎを散らす。

韓国海苔フレークと
辣油を足す
アレンジもオススメ。



#たたみ餃子



cao_life 暑い日はコレだね！

餃子は大好きだけど、作るのはちょっと面倒…。そんな人たちに朗報です！包まずたたむだけなので簡単な上、お箸やフライ返しで簡単にひっくり返せるのがGOOD。タネも餃子らしさにこだわらず自由に作ればOKですが、タネを少し水分のある状態にして皮とくっ付けるのがポイント。今回は暑い日でもさっぱりと食べられる梅しそ味にし、挽き肉ではなく豚こまを使うことでタネを練る時間を少し短縮しました。



必要なもの

(10個分)
餃子の皮 10枚/豚こま切れ肉 150g/大葉 10枚/梅干し 3個/☆醤油 小さじ1/☆砂糖 小さじ1/3/☆塩 2つまみ/☆おろししょうが(チューブ) 2~3cm/☆おろしにんにく(チューブ) 2~3cm/☆水 大さじ1/ごま油 大さじ2/ポン酢 適量/辣油 適量

作り方

- ① 豚こまは包丁で細かく刻む。梅干しは種を取って包丁で叩き、大葉は大きめに刻む。
- ② ボウルに①と、☆印全てを入れ、全体がなじむまで混ぜる。できたタネを10等分し、10分の1ずつ餃子の皮にのせて半分折りたたむ。
- ③ フライパンにごま油を熱し、餃子を並べ中火でこんがりするまで焼く。ひっくり返してもう片面もこんがりするまで焼いたら、お皿に盛り付ける。ポン酢と辣油でタレを作って添える。

タネを皮の半分にのせ、パタンと折りたたむだけ。上から軽く押さえてなじませるとなお良し。



#みかん缶ゼリー



cao_life ワクワクするビジュアル☆

みかんの缶詰をそのままゼリーにしようという、ちょっと大胆な一品。美味しいだけでなく、見た目の可愛さが最大のポイント。特に缶からスルーツと出てくる瞬間は、見ているだけでも心が躍ります♪缶のままレシピですが、食べやすいサイズのうつわに入れて冷やし固めてももちろんOK。何種類かの缶詰を混ぜたり、ナタデココを加えたりしても美味しいです。



必要なもの

(2人分)
みかんの缶詰 (200gのもの) 2缶/粉ゼラチン 5g

作り方

- ① 缶詰のフタを開け、それぞれの缶からシロップを大さじ2ずつ取って耐熱容器に入れる。取り分けたシロップに粉ゼラチンを混ぜ、電子レンジ(600w)で約40秒加熱する。半量ずつ缶詰に戻し入れ、箸などで缶の中身をそっと混ぜる。ラップをして冷蔵庫で2~3時間冷やす。
- ② 全体が固まっているのを確認したら、爪楊枝か竹串をゼリーと缶の間に入れてぐるっと一周させる。お皿の上で缶をひっくり返し、缶切りで缶の底を開ける。缶を持ち上げてゼリーを取り出す。

ミックスフルーツの缶詰で作ると、いろんなフルーツが楽しめます。



知っているようで知らない アルカリ電解水の使い方

原料は水だけなのに、汚れ落ちがよく除菌力もあるアルカリ電解水。何かと重宝する洗浄液ですが、正しく使えていますか？

アルカリ電解水が威力を発揮するのは、油や皮脂などの酸性の汚れ。コンロや換気扇、電子レンジなどキッチン掃除に向いています。

水100%とはいえ、アルカリ電解水はかなり強力なアルカリ性。直接触れると肌荒れの原因にもなるので、使用時には手袋を着用すると安心です。



アルカリ性に反応して腐食する金属（アルミニウムや銅など）、液晶画面やクリアコーティングされているものにも使えません。

目や口に
入らないよう
気をつけましょう

clean up 3



お部屋の雰囲気を壊すことなく虫を遠ざけることができ、種類によっては料理にも使えます。

イヤ〜な虫は、窓際の ハーブ栽培で撃退

この季節、気になるのが虫です。できれば安心安全な方法でブロックしたいもの。そんなときには、虫の侵入口となりそうな窓際などでハーブを育ててはいかがでしょうか。おすすめなのは、レモングラスやローズマリー、ペパーミントなど。いずれも育てやすく、初心者でもチャレンジしやすいハーブです。ただしハットを飼っている場合はご注意ください。たとえばローズマリーは猫も嫌う香りです。

useful 2

飲み残しのビールが いろんなところで大活躍！

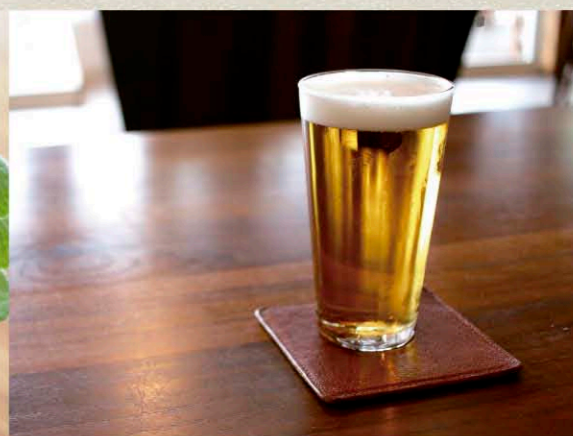
飲みきれなかったビール。料理の素材にする方法は、ビール煮やビール漬などいくつかありますが、飲食以外の使い道も。たとえばキッチン掃除。水の代わりにビールをつけてこすると、コンロなどのしつこい油汚れもすっきり落とせます。

ビールには虫寄せ効果があるため、アウトドアでは少し離れたところに置けば虫よけがわりとして役立ちます。

ビールの香りが充満しないよう、換気扇をまわしてお掃除を。



clean up 1



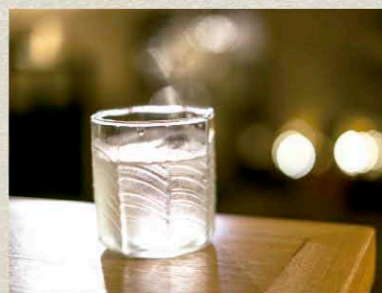
health 5

悩んでいる人多数 マスク頭痛の原因と対処法

長時間マスクをすることで頭痛を起こす人が増えています。理由はいくつか考えられるようです。

- ①吐いた息を再び吸うことによる二酸化炭素過多
- ②熱がこもりやすくなり、熱中症を引き起こす
- ③耳にかける紐により、首が凝りやすくなる

対策としては「1時間に1回程度、人のいない場所でマスクを外して深呼吸をする」「こまめに水分をとる」「マスクの紐を耳にかけず、頭や首の後ろで結ぶ」のが有効です。



熱中症予防には喉が
潤いたと感じる前に
水分補給を。

health 4

胃腸を
癒してくれる
スパイスが豊富！



カルダモンには緊張やイライラをやわらげて心身を温める効果が。クミンやコリアンダーは胃腸の働きを助けてくれます。

カレーを食べて おいしく免疫アップ！

カレーのスパイスの代表格ともいえるターメリック。漢方ではウコンともいわれ、胃や肝臓の働きを助ける薬として親しまれてきました。カレーのスパイスには、ほかにも漢方の生薬と共通するスパイスがたくさんあり、健康促進や免疫アップの効果が期待できます。

スパイスの効果を引き出すには、市販のルーを使わずに、ひと手間かけてカレー粉から作るのがおすすめです。時間に余裕のある日のメニューにいかがでしょうか。

暮らしノート

by スマイラックス研究所

心も体も健康に過ごしたい！

今だからこそ知りたい情報や

便利な裏技を集めました。



オリジナルマグDIYなど
今すぐ使える小ネタもいっぱい！
バックナンバーのCHECKはこちら！▶▶



ATMでお金が引き出せなくなる!?

「休眠預金」にご注意!

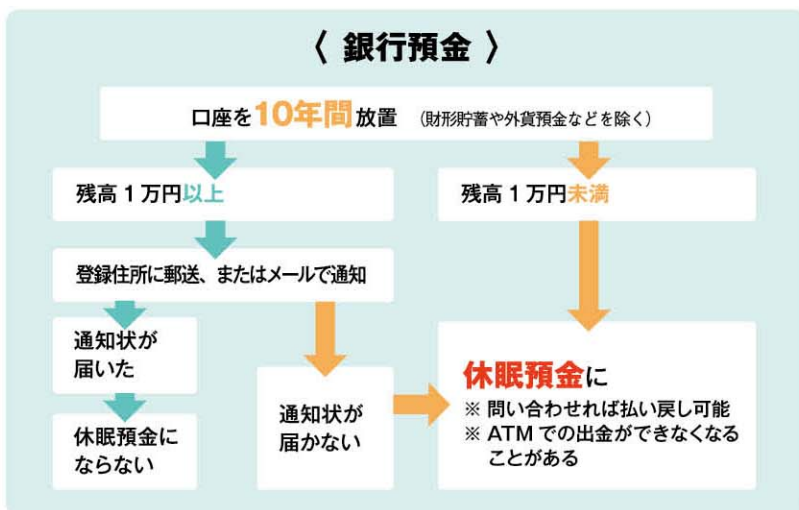
長いあいだ使っていない口座は「休眠預金」の対象に。「休眠預金」になってしまうと何が問題なのか、注意点を解説します。

休眠預金

かつて預金した虎の子の口座からATMでお金を引き出そうとしたら、なぜか引き出し不可に……。その理由は、「休眠預金」になってしまったからかもしれません。「休眠預金」とは、入出金が10年以上なく、預金保険機構に移管されたしまった預金のこと。2018年に施行された「休眠預金等活用法」により、2019年1月以降は国が「休眠預金」を管理して、民間の公益活動に活用することになりました。

金融機関では、残高1万円以上で9年以上入出金がない預金口座には、郵送で通知しています。通知状が届かない場合には「休眠預金」となり、預金保険機構へ移管されてしまうのです。(図)

※2019年1月時点で、すでに最終取引から10年を超えている場合は対象外。



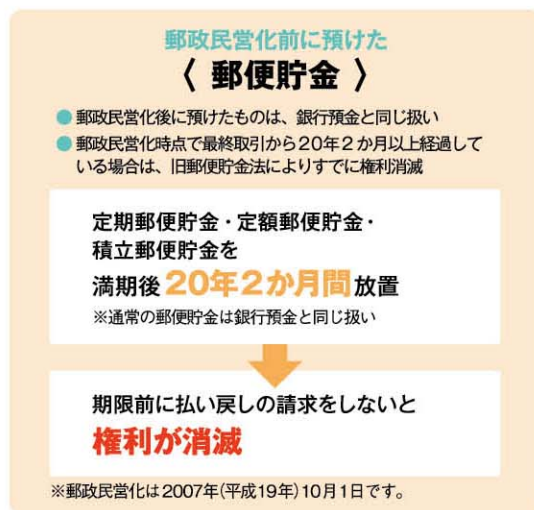
休眠預金になってしまったら?

銀行の預金は「休眠預金」になっても、基本的には払い戻しができます。「通帳」「銀行印」「身分証明書」など必要な物を準備し、速やかに所定の手続きをしましょう。

しばらく入出金がない口座は、通帳の印紙税など口座管理にコストがかかるため、管理手数料を取ることにした銀行もあります。最近では大手銀行が相次いで管理手数料を取ることにしたと発表。最後の利用から2年以上取引がない場合、年間1000円以上の手数料を引き落とす銀行も出てきました。

さらに注意したいのは、郵政民営化前の「定期郵便貯金」「定額郵便貯金」「積立郵便貯金」。満期後20年2か月を過ぎても払い戻し手続きをしないと権利が消滅してしまうのです。

学生時代のアルバイト給与振込口座や転居前の口座などを放置していないか確認し、「休眠預金」にしないよう気をつけましょう。



「休眠預金」ココをチェック! /

- 「休眠預金」の対象は、普通預金、定期預金、定期積立など。(財形貯蓄、外貨預金、マル優口座などは対象外)
- 残高1万円未満の場合は金融機関から事前の通知が郵送されないので要注意。
- 2007年(平成19年)9月30日以前(郵政民営化前)の定期郵便貯金、定額郵便貯金、積立郵便貯金は満期を確認。過ぎていたものがあれば、速やかに手続きを。



監修 / 飯村久美
 アイプランニング代表。ファイナンシャルプランナー。家計診断は1000世帯以上。TVや雑誌でも活躍中。著書に「お金の先生」でできるだけ簡単にお金が増える方法を教えてください。」などがある。
 ● <http://www.fp-iimura.jp/>

