

いやしのひととき

千代田日記

～ちよだにっき～



今月のごあいさつ

今年も残すところ、あとひと月となりました。皆様お変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、平成25年は、安倍政権の本格稼働とともに始まり、2月は、弊社の決算月ですが、おかげさまで2期連続增收、増益、増配となりました。4月には黒田日銀による異次元緩和があり、国債の金利が乱高下しました。6月には富士山が世界文化遺産に登録されましたが、これが決まり、7月には参議院選挙があり自民党が勝利、「ねじれ」が解消されました。9月には2020年のオリンピックが東京で開催されることが決りました。

こうして振り返ってみると、ここ数年の閉塞感が打開され、先行きに期待が持て、明るさが垣間見える一年だったのではないでしょうが。

皆様にとって平成25年はどのような年でしたか？

今年のご愛顧に感謝し、来る年も皆様にとって、よい一年になりますよう祈念致します。今後もより一層お役に立てるようサービスに励む事をお約束し、来年も本年同様ご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

よいお年をお迎えください。



ご存知ですか？



「御堂筋(みどうすじ)」

御堂筋は大阪市の中心部を南北に縦断する国道で、全長4,027メートル、幅43・6m、全6車線の幹線道路です。沿道には約970本のイチョウが植えられており、日本の道百選の一つでもあります。起点は北区梅田の阪神前交差点で、終点は中央区の難波西口交差点です。一九七〇年、大阪万博開催を機に国道一号・二号と交差する梅田新道交差点以南の全車線が南行き一方通行となり現在に至っています。

「御堂筋」の名前は、北御堂(本願寺津村別院)と南御堂(真宗大谷派難波別院)が沿道にあることに由来します。ただ、江戸時代から御堂筋と呼ばれていた区間は船場の淡路町・博労町間(現在の本町駅の辺り)のみで、同区間以北は「淀屋橋筋」と呼ばれていました。また、以南では順慶町通など東西の通りが主体で名称すらなく、長堀川には架橋もされず道幅も三間(約五・五メートル)程の人通りの少ない道でした。大正時代、大阪市長となつた關一の都市計画により拡幅工事が始まり、昭和初期の工事で全線「御堂筋」と名付けられ、淀屋橋以南はイチヨウ並木で一直線の目抜き通りが出来ました。この季節、御堂筋散策も良いかもしませんね。

算

足

暮らしの

キッキンにあるスプーン

を使って、手軽にできるお肌

ケアを紹介します。まずは

「スプーンパッティング」。

冷蔵庫などでスプーンを冷やし、その冷たくなったスプーンの先で、お肌をパタパタと軽くたたぐだけ……といつものです。頬骨の下のやわらかい頬を軽くたたき、ほんわり暖かくなったり終り。

冷やしたスプーンとお肌の温度差によって刺激が生まれ、毛穴がキュッと閉じて引き締まります。すると肌に透明感が出て、顔そのものも引き締まり、小顎効果も期待できるところなのです。簡単ですが、その効果は抜群。ぜひお試しください。

また、スプーンにガーゼ（コットン）を巻いて輪ゴムで止めたものに、化粧水を含ませ、パタパタとパッティングする

という方法もあります。肌に化粧水が入りやすくなり、ぐるぐる浸透していくとそれです。

から、コンパクタを刺激する「スプーンマッサージ」もあります。これは、あい先からスタートして、輪郭に沿って、耳の下のコンパクト節までスプーンをクイクイと押し当てるといふところなのです。

顔だけではなく、首や鎖骨などのマッサージも効果的。首→鎖骨の始まり→鎖骨に沿って→肩と、リンパを押し流すように意識しながらスプーンをぐるーと滑りせませ。この部分には、柄が長く先の小さなものが適しています。



スプーンでできるお肌ケア

たとえ、いかなる逆境、悲運にあおうとも、希望だけは失ってはならぬ。
「朝の来ない夜はない」のだから。

——吉川英治

吉川英治は昭和を代表する作家です。『宮本武蔵』『新・平家物語』『私本太平記』『三国志』など大作を執筆。いずれも大ヒットとなり、「国民文学作家」と呼ばれました。

一九六〇年（昭和三五年）に文化勳章を受賞。一九六七年（昭

和四〇年）には「吉川英治 文学賞」が設けられました。「吉川英治記念館」の学芸員の方によると、この「朝の来ない夜はない」は、田々でもいつかは終わらげる……そんな「希望」を持ち、前向きに生きていいくことの大切さを教えてくれています。

吉川の過中にある時は真っ暗闇にしてるような気持ちになり、そこから永遠に抜け出せないような絶望感にせつなわれますが、夜が必ず朝になると、じんなに辛い田々でもいつかは終わらげる……そんな「希望」を持ち、前向きに生きていいくことの大切さを教えてくれています。

吉川英治は、彼の座右銘の一つであり、若い頃、貧しい生活を送っていた時期に母親からよく言ひ聞かされてきた言葉だそうです。彼の作品にもたびたび登場します。



を語る際には、必ずといっていいほど取り上げられ、数多くの人を励まし、生せる勇気を与えてきた言葉です。



おいしい 毎日の ススメ

体内時計を意識してみよう

統括し、体の状態を適切に調節して

究が進んでいます。

います。そのため、心臓・肝臓・腎臓など、いたるところで時計遺伝子が働いていることがわかつています。

季節が移り変わるにつれ、時の流れにそつて、人間の体も「体内時計」でリズムを刻んでいます。

朝がきて日を覚まし、お腹がすくと食事をし、夜になると眠くなる……これを毎日くり返すのは体内時計の働きによるもので、地球上にこらすすべての生物は、生詔を喰むための体内時計を持つてあります。

この体内時計に大きく作用する「時計遺伝子」と言われるものが、一九九七年に発見されました。

時計遺伝子は、一日二十四時間、朝・昼・夜のリズムを作り出し、ホルモン調節、免疫、自律神経などを

内時計に基づいた正常細胞の分裂・増殖のリズムとがん細胞のリズムのズレを利用して、抗がん剤を投与する時間を工夫。これによって、副作用を軽減したり、高い効果を得たりといった結果を導きました。

体内時計を正しく動かすためには、一日のスタート、つまり「朝をじの迎え」が「じうう点が重要なになります。毎日同じ時間に起床し、起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光をしっかり浴びて刺激を取り込むことが大切とされています。(これ

によつて毎日体内時計がリセットされるのです。これは太陽光ではなく、青色光を放む白色蛍光灯や白色LEDでも大丈夫です。

また、朝じはんをきちんと食べ、それによつて刻まれる体内時計を意識し、乱れた生活リズムを正していけば、病気も改善されるといつ研

朝食にしつかりとした量をとること

は、体内時計のつセツト効果を高めると言われています。

睡眠に向かう夜は、朝とは反対

に、光は禁物。テレビ・パソコン・携帯電話などは遅い時間はみない方がベターです。部屋の照明も白い光ではなく、電球や白熱灯などの照明で過(か)かじとがポイントです。

現代人にとって、すべてを励行するのは難しいかもせんが、少しでも取り入れ、元気になる生活リズムを身につけましょう。



心得の教科書

中華料理のマナー②

全員が取り分けたら最初の一囗は全員一緒に食べ始めます。餃子や春巻きなど食べにくいものは、一度食べやすい大きさに切り分けてから口に運び、麺類は一度れんげにとつてから食べます。



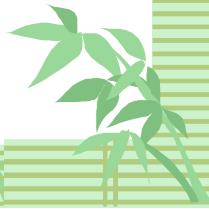
また、油を使った中華料理には脂肪を分解してくれるウーロン茶やジャスミン茶などの中国茶が欠かせません。中国茶は食後ではなく食事中についただきます。急須を使わず、蓋付きの湯飲み茶碗の中に茶葉が入っているこ

ともあります。そのときは、左手で湯のみ茶碗を茶托ごと持ち、右手で蓋をずらして飲むと、口に茶葉が入るのを防げます。急須を使う場合は、蓋を少し右にすりすとおかわりのサインになります。

料理は他の人の分まで取り分けることはしませんが、お茶は隣の人にも入れてあげましょう。

また、日本人にはなじみがないことですが、テーブルクロスで口を拭くこともあります。これは「食事がおいしかった」という意味で、中華だけでなく、イタリア料理でも認められています。

料理は他の人の



ちょっと難解？ 国名漢字に挑戦！

次の漢字の読み方（国名）を選んでください。



【1】西班牙

- A. スペイン B. スリランカ C. ニカラグア

【2】亜爾然丁

- A. アルジェリア B. アルゼンチン C. アルバニア

【3】肯尼亞

- A. ケニア B. グルニア C. コロンビア

【1】答：A 【2】答：B 【3】答：C

どうしてこういった漢字があてられたのか、それそれに歴史に基づいた複雑な経緯があるようですが、その多くは、中国語が影響していると言わ

れています。例えば、「西班牙」は「スペイン」ですが、「西」を「ス」と読むのは、中国語の発音から来ていると考えられています。同様に、フランスは「仏蘭西」、イスラエルは「瑞西」と表記します。

学び直しの日本語クイズ