平成25年3月号

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

春一番が吹き荒れ、ようよう春めいてきました。皆様お変わりなくお過ごしのことと存じます。

さて、先日東京では一大イベント、東京マラソンが行われました。弊社社長の趣味はランニングです。普段、皇居を5周ほど走ったり、たまに会社から自宅まで(約２０ｋｍ)走って帰ることもあるほどランニングが大好きです。当然、東京マラソンには毎年申し込みますが、来年こそ参加するぞと意気込んでおります。

ご存じのとおり東京マラソンは、東京の名所を巡るコースですが、弊社の目の前の通り（目白通り、飯田橋２丁目）もコースになっていまして、弊社事務所は絶好の観戦スポットなのです。そこで何人かで（決算月なので日曜出勤し、仕事をしつつ）観戦したのですが、数万人のランナーが走る光景には圧倒されました。みなさん、気持ちよさそうに楽しく走っているのが印象的でした。社長が日頃の練習の成果を披露する時には、社員総出で応援したいと思っております。

決算の方は、おかげさまで２期連続の増収、増益で締めることが出来ました。これも皆様のおかげと感謝しつつ、更なる発展を目指して今期も顧客サービスの充実を図っていこうと考えております。

寒暖の差が大きくなる時季です。ご体調には十分お気を付けてお過ごし下さい。

弊社10階より撮影

ご存知ですか？

小判改鋳で五百万両

江戸時代はよく小判を改鋳しました。年が下るとともに赤字財政に陥りましたが、収入はコメが中心。年貢の増加にも限りがあり「その穴埋めに」と小判の品位を落としたのです。

幕府が初めて小判を改鋳したのが五代将軍綱吉の元禄時代。今も悪名を残す（新井白石により悪人にされましたが実際は、天才経済官僚との説もあります。）勘定奉行荻原重秀がその任に当たりました。当時、幕府は家康以来の富を使い果たし、極度の財政難にあえいでいましたが、この改鋳で約五百万両もの出目（＝改鋳益）を得て一息つきました。味を占めた幕府は、財政難になるたびに小判を改鋳、特に文政と天保年間には各五百万両以上の改鋳益を得たと伝えられています。当然、副作用もありました。小判の出回り量が増えインフレになったのです。（現在と同じことをやったんですね。お金じゃぶじゃぶ作戦）

ただ、インフレの時は概して景気がよく、元禄時代は最も華やかな時代でした。アベノミクスが成功し、景気が回復すればいいですね。

暮らしの足し算

白湯（さゆ）ダイエット

新しい冷え症対策として話題を集めているのが「白湯（さゆ）」です。白湯を飲むと、全身を温める暖炉のような存在の胃腸が温まり、実際に試した人からは「飲むとすぐに体がぽかぽか」「ゆっくり飲むとイライラが落ち着く」「起き抜けに飲み続けたら体重が減ってきた」など、冷え取りはもちろん、それ以外の効果まであるようです。

中でも白湯のダイエットと美容の効果に着目して、『白湯飲みダイエット』という本にまとめたのがヨガインストラクターの千葉麗子さん。千葉さんの本によれば体内は約40℃で、それより冷たいものが入ってくると肝臓の機能が低下するのだとか。逆に体温が1℃上がるだけで代謝は13％もアップして平均580カロリー余分に燃えるので、単純計算で1ヶ月2キロほどのダイエット効果が期待できるそうです。

ほかにも白湯の効果はいくつかありますが、体重45キロの人が180ミリリットルの白湯を飲むと、ジョギング30分と同じカロリー消費量だというから白湯は侮れません。

沸騰させたお湯を人肌の温度まで冷まし（40℃～50℃）、200ミリリットルの白湯をゆっくりひと口ずつ、10分ほどかけて飲みます。ダイエット効果を狙うなら、朝・昼・晩・寝る前の1日4回、800ミリリットルまでがベスト。白湯が胃腸を通って体に行き渡るのを感じ、「カラダの声」を聞くつもりで飲むと、今日の調子がわかるそうです。

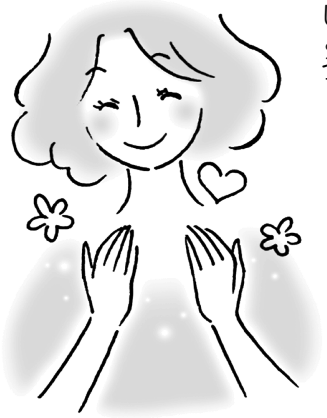
みんなも
人生に恋しましょう。
一回しかないのですから。
――よしもとばなな『ゆめみるハワイ』より

なごみひとさじ

人の人生をうらやましく思うことはありませんか。「私は持っていない」という思いが働くと、実際にはそれほど欲しくないものが必要以上に素敵に見えたりするものです。

本当に欲しいと願っても、そのすべてが手に入るわけではありません。けれど、「ダメ」と言われたら余計にやりたくなるように、「手に入らない」と思えば思うほど執着してしまうのは不幸の始まりです。手に入らないものに執着していると、すでに自分が持っているものが色あせて見えます。手にしているものを大切にしないで、手に入らないものを追いかけ続ける日々に満足はありません。

私はもう十分持っているし、十分満たされている。そう言葉にしてみましょう。誰の人生でもなく、確かに今、自分だけの人生を生きているのです。かけがえのない「私の人生」は一回しかありません。二度と同じ時間は過ごせません。自分の人生にもっともっと恋しましょう。



おいしい毎日のススメ

最高の親孝行

「親孝行したいときには親はなし」と川柳で歌われたのは江戸時代だそうです。それが今は、「親孝行したくなくても親がいる」と読む人がいる平成の世。江戸時代に比べて平均寿命が飛躍的に伸びた現代は老老介護の問題もあり、世相を皮肉る人もいるようです。しかしどんなに時代は変わっても、親を亡くして初めて「親孝行したいときには親はなし」が心底身にしみるのでしょう。

数年前、『親が死ぬまでにしたい55のこと』（親孝行実行委員会／泰文堂）という本が話題になり、本の帯にはこう書かれていました。

「仮に親が現在60歳とすると……20年（親の残された寿命）×6日間（1年間に会う日数）×11時間（1日で一緒にいる時間）＝1320時間。つまり、あなたが親と一緒に過ごせる日数はあと55日間しかないのです!!」

仮の数字でもこうして具体的に示されると、その数の少なさにドキリとさせられます。とはいえ親に何をしてあげられるのか、何をしたら喜んでもらえるのか、「親孝行」という言葉を前に途方に暮れてしまう人も少なくないでしょう。子どもは案外親のことを知らないものです。

この本には55人の親孝行物語が短編小説風にまとめられています。本を作るにあたって親孝行のエピソードを募集したところベスト3は、

＊親に会いに行く
＊親にありがとうを伝える
＊親に手紙を書く

だったそうです。そのほか、

＊肩をもんであげる
＊母子手帳を見せてもらう
＊自分の誕生日に親へプレゼント
＊親の夢を聞く
＊自分の名前の由来を聞く
＊自分が生まれた時の話を聞く
＊初めてぶたれた時の話を聞く
＊親にとって「仕事とは何か」を聞く

などが寄せられたそうです。親に一個人としての話を聞いてみるのも親孝行なんですね。

先ほどの本の帯に習って、親と一緒に過ごせる残りの時間を計算してみてください。

（1回に会う時間数）×（1年間に会う回数）×（平均寿命－親の現在の年齢）÷24時間

示された数字を見ると、親に対して自然と「ありがとう」の気持ちがわいてきませんか。その気持ちを素直に親に伝えたら、それが立派な親孝行ではないかと思います。

親の望みを叶えてあげるのが親孝行だと思う子どもと、子ども自身が幸せでいることがいちばんの親孝行だという親。「してあげる」ことが親孝行ではないとわかってはいても、子どもとしては形で示したい気持ちもあります。けれど最高の親孝行は、決して形ではないようです。すでに親御さんを見送られた方も天国に向かって「ありがとう」。そのときあなたが心からの笑顔であれば、親は何より嬉しいのかもしれません。

心得の教科書

柔軟剤 香りのマナー

「香り系柔軟剤」が大ブームです。良い香りを求めるだけでなく柔軟剤の香りに「自己表現」や「癒し効果」を期待する人も増え、複数の香り系柔軟剤を使い分けている人もめずらしくありません。ちなみに香り系柔軟剤の人気ベスト3は、1位「レノアハピネス」、2位「ソフランアロマリッチ」、3位「ダウニー」だそうです。

ところが、こうした柔軟剤を巡って香りに対するマナー問題が起こってきました。香りが強すぎて職場で注意を受けた。隣家から風で運ばれて来る洗濯物の柔軟剤の香りにイライラする。乗り物で隣り合った人から柔軟剤の強い香りがして体調を崩した……。中には香水と同じくらい香る柔軟剤もあります。愛用している人は、香水をつけるときの香りのマナーを覚えておくといいかもしれません。

香りのマナーのポイントは時と場所をわきまえることです。香水でも柔軟剤でも食事の場に強い香りはタブー。特に和食の席では香りに敏感になっておいた方が良さそうです。本人は気づかなくても、その香りは周囲までしっかり届いています。柔軟剤だからの言い訳が通用しない場もあることをお忘れなく。

学び直しの日本語クイズ

正しい読み方と使い方は？

＊下線部の漢字の読み方は？

【1】代替品をお届けします。　【2】早急に対応します。

【3】どちらの言い方が正しいでしょう。

（コンビニなどで）

①「袋はご利用ですか？」　②「袋はご入り用ですか？」

【1】正解は「だいたいひん」。代替を「だいがえ」と読むのは、日本語の基本として好まれない「重箱読み」に相当するそうです。重箱読みとは、二文字以上の漢字で表記される語を「音読み」と「訓読み」を混ぜて読む読み方です。たとえば「重箱」の「じゅう」は音読み、「ばこ（はこ）」は訓読み。ほかにも「縁組（えんぐみ）」「献立（こんだて）」など、上を音読み、下を訓読みする場合と、「湯桶（ゆとう）」のようにその逆の場合もあります。

【2】「そうきゅう」と「さっきゅう」どちらも正解です。本来は「そうきゅう」ですが、圧倒的に「さっきゅう」が普及していた時期があったり、慣用的に「さっきゅう」と読まれてきたといった背景があるようです。

【3】正解は②「ご入り用ですか」。ご入り用（ごいりよう）は、必要であることなどを意味する「入用」の丁寧な言い回し。「りよう」と「いりよう」の発音が似ているので間違いやすい言葉です。