

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

暦の上では春とはいえ、まだまだ真冬の寒さが続いております。皆様お変わりなくお過ごしのことと存じます。

この時期のイベントとしまして節分の豆まき、バレンタインデーと色々ありますが、最近は「恵方巻」という言葉も目にされることがあります。恵方巻とは、太巻き（巻き寿司）を節分の夜にその年の恵方（今年は甲午（きのえうま）なので東北東です。）に向かって無言で、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじり（丸かぶり）する習わしです。

元々は、関西の文化で、全国的には「なじみ」がなかつたものを某大手コンビニエンスストアが販促プロモーションを行い、全国に拡がつていいき、今やこの季節の一大イベントになりました。

お隣、中国では春節（旧正月）に「金」を買う風習があります。根底には政情不安（王朝がひっくり返る）の歴史に対し、「備える」生活の知恵でもあるようです。

弊社は「恵方巻」よろしく、プロモーションを行つて、日本全国の皆様に金保有の風習を広め、「なじみ」がなかつたことを当たり前のことのようにしていきたいと考えております。

時節柄、お体には十分ご自愛ください。



ご存知ですか？



その歴史は江戸時代初期から始まり、一六二年に東横堀川と西横堀川を結んで木津川へ注ぐ堀川の開削が開始され、摂津国住吉郡平野郷の安井道頓が新川奉行に任命されました。しかし、大阪夏の陣で道頓が戦死した為、従弟の安井道ト（どうぼく）や安藤藤次らが引き継ぎ、一六一五年完成しました。当初は別の名称で呼ばれていましたが、大阪城主の松平忠明が道頓の死を悼み「道頓堀」と命名したと言われています。

また、二〇一二年七月にこの道頓堀川に「全長一kmのブームをつくろう！」という計画が発表され話題になりました。いかにも大阪らしい発想でビックリしてしまいますが、楽しそうですね。大阪の新たな名所になるかも？

道頓堀は大阪市中央区の地域名及び町名で、同所を流れる道頓堀川の略称でもあります。一般的に日本橋（大黒橋間）で道頓堀川南岸の道頓堀通沿いに広がる繁華街を指し、南は難波新地と千日前、北は道頓堀川を挟んで宗右衛門町や久左衛門町に接しています。この地域には飲食店が集中し、グリコネオン、かに道楽本店、づばらや、中座くいだおれビル等、多種多様な看板・建物の店舗であふれています。

算食事で風邪マニア防一

年末年始の食生活や生活リズムの乱れをひきすって、胃腸も体も疲れ気味という方は少なくないでしょう。そこで付け込むように、冬の乾燥でウィルスが侵入しやすくなり、一月は風邪をひく人がとても増える時期です。そこで、風邪予防に効果的な食品を紹介します。

魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品などの「たんぱく質」は基礎体力をつけ抵抗力を高めます。イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類に含まれる「βタミンC」は免疫力向上、緑黄色野菜やうなぎ、チーズなどの粘膜を保護します。カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品に含まれる「亜鉛」は、疲労回復や新陳代謝を活発にするな

かのん、体温を温めるメニューを
といふのは、とても重要ですね。鍋、
雑炊、おじや、うどん、スープなどが
良いでしょ。また、体温を温める食品
としては、ねぎ、にら、にんじん、玉
ねぎ、生姜、唐辛子なども効果的で
す。刺激成分や辛味成分には消化を
助ける働きや殺菌効果もあり、風邪
予防に効果的です。けれども、のどが
痛む時や胃腸の弱っている時には控
えましょう。

普段の食事で積極的に取り入れ、
風邪に負けない体力づくりをしっかり
サポートし、早めの予防、回復で楽し
い冬を過ごしましょう。



松下幸之助は、和歌山県出身の実業家であり、有名な発明家・技術者でもあります。

「パナソニック」(旧社名・松下電器

こんな人にとっても基本となる生き方は、困難や悩みに負けない力強さを持つこと、そして、常に「人から学ぶ気持ちや感謝を忘れないこと」だと訴えました。そうすれば、必ず自らの手で成功や幸福への道を切り開いていける……と伝えています。

（産業）を一代で築き上げ、「経営の神様」とも称されている人物です。「P.H.P研究所」を設立して倫理教育にも取り組む一方で、晩年は「松下政経塾」を立ち上げ、人材育成にも力を注いでいました。国會議員・

ごみひん
地方首長・地方議員など
の政治家を中心に、経営者・大学教員・マスコミ関係者など、各界に多数の人材を輩出しています。

カリスマと言われる存在感を放ち、経営者として



A detailed illustration of a caterpillar's head and front legs. The head is light green with two large, bulging white eyes. Two thick, segmented prolegs extend from the front of the body, each ending in a hook-like claw.

疲労回復や新陳代謝を活発にするな

予防に効果的です。けれども、のどが痛む時や胃腸の弱っている時には控えましょう。

普段の食事で積極的に取り入れ、風邪に負けない体づくりをしっかりとサポートし、早めの予防、回復で楽しいう生活を過ごしましょう。

な ご み ひ と さ じ

地方首長・地方議員などの政治家を中心に、経営者・大学教員・マスコミ関係者など、各界に多数の人材を輩出しています。カリスマと言われる存在感を放ち、経営者として

A black and white caricature of a smiling man with glasses and a suit. He has a wide, joyful expression and is looking directly at the viewer.

松下幸之助は、和歌山県出身の実業家であり、有名な発明家・技術者でもあります。日本を代表する電機メーカー「パナソニック」(旧社名・松下電器産業)を一代で築き上げ、「経営の神様」とも称されている人物です。「P.T.P研究所」を設立して倫理教育にも取り組む一方で、晩年は「松下政経塾」を立ち上げ、人材育成にも力を注いでいました。国会議員・地方首長・地方議員などの政治家を中心に、経営者・大学教員・マスコミ関係者など、各界に多数の人材を輩出しています。

カリスマと言われる存在感を放ち、経営者として

どんなに悔いても過去は変わらない
どれほど心配したところで
未来もどうなるものでもない。
いま、現在に最善を尽くすことで

おいしい 毎日の ススメ

冬季オリンピックの逸話

『イナ・バウアーさん』という人の名前なんですね。ドイツにいらっしゃった方。そのイナ・バウアーさんが初めてやった技のことなんですよ」と、「上半身ではなく下半身の足技。体を反るのは、関係ありません」と述べました。上半身を反らすのは「レイバック」という技名だそうで、「イナバウアーはそれほど難易度が高い技ではなく、高得点を狙うためにレイバックをプラスする選手が多いのです」とお話ししていました。スケート豆知識として、この機会に覚えておきましょうね。

荒川さんの代名詞は、同年の流行語大賞にも選ばれた「イナバウアー」です。この「イナバウアー」は多くの人が「上半身を反らせるボーズ」と認識していましたが、それは間違いだった……というのをご存知でしようか? 荒川さんの元コーチだった佐野稔さんは、「この技の名前は、もとは

す。が、その後のフリーで転倒してしまい、結果的には銅メダルに終わってしまいました。彼女のライバルだったアメリカのサーシャ・コーエン選手が銀メダル、そして、無欲な日本人選手、つまり荒川さんが金メダルを獲得したのです。

けれども、スルツカヤ選手は試合後のインタビューでは、清々しい表情で「Trat's life(それが人生)」と答えます。

その爽やかで美しい笑顔に、世界中の人が胸を打たれたのです。

その後、スルツカヤ選手は明確な引退宣言はしないまま、現在に至ります。絶頂期には世界選手権で二度優勝し、GPシリーズ通算十七勝という女子シングル歴代最多記録を保持しながら、3回出場したオリンピックで金メダルを獲得することはありませんでした。

前評判どおり、スルツカヤ選手はショートプログラムでは難度の高い技を次々に披露し、2位につけました。実はスルツカヤ選手は、病氣の母



を看護したり、自らも難病を患つたり、華麗なスケーティングの裏で厳しい現実と戦っていました。

メダルがとれずに悔し泣きする選手の姿は、その人がどれだけ努力を重ねてきたかを充分に伝えますが、彼女のような笑顔もまた、真剣に、悔いのない挑戦を続けたことの証と言えるかもしれません。

心得の教科書

マスク着用時の注意

インフルエンザや花粉症、PM2・5などの対策として、マスクが手放せない季節です。しかし、職場や外出先などでは、人と対する場合や、会議、打ち合わせなど、マスク着用のままだと本来は失礼にあたるという場面が多くあります。

きです。面倒でも、いつたんはずして電話に出るよう心掛け下さい。

たりて、周囲の人に不快感をうなぎないよう、清潔感のあるマスクの使い方も大切。

性の場合、マスクにメイクが付着していると清潔感を損ないますから、ノーメイクか、できるだけ落ちにくいファンデーションなどをスクで顔の半分を隠してしまつと「よく分からぬ人」や「安心できない人」という印象を持たれやすく、不信感や不快感につながることがあります。ですから、初めて表情をしっかりと見せて挨拶し、マスクをつけると声がこもるので、電話応対には不向き



次の言葉の正しい意味はどれ？

「気が置けない相手」という言葉を耳にします。

この時の「気が置けない」の正しい意味は次の①～④のうち、どれでしょう？

- ① 気遣いや遠慮をしなくてよい
- ② 無口で何を話して良いのか悩む
- ③ 気配りしつつ、ちゃんと見てなしたい
- ④ 信頼に値せず油断できない



答は①の「気遣いや遠慮をしなくてよい」です。

本クイズの選択肢の中で、間違われることが特に多いのが、④の「油断ができない」です。

ポイントとなる「気を置く」＝「気を遣う」と

いうことなので、「気が置けない」は、その逆の意味になります。

気を遣う必要がない、すなわち、「遠慮せず気楽につきあえる相手」ということなのです。

学び直しの日本語クイズ