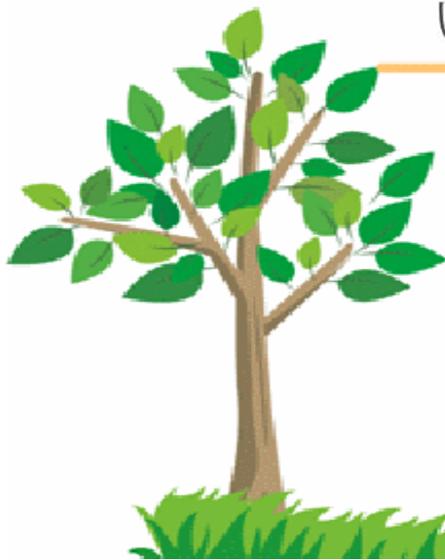


いやしのひととき



千代田日記

～ちよだにっき～

今月のごあいさつ

平素は株式会社ゴールドリンク、並びに販売代理店アシストACEをご愛顧いただき厚く御礼申し上げます。

【ご注意ください】

消費者庁より注意喚起されました「日本貴金属協会」その他全国的に金関連の特殊詐欺が報告されております。右記団体は弊社とは一切関係がございませんので十分ご注意くださいいますようご案内申し上げます。

また、**類似業者**が増えているとの報告を頂いております。これらの業者とも関わりはございません。弊社社員は、社員証を常に携帯しておりますのでご確認ください。

何かご不明な点がございましたときは、弊社管理部(0120-430-565)までお問い合わせください。

今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。



ご存知ですか？

ラ・ボエーム



ヨーロッパのオペラシーズンは9月から始まります。通常今の時期はメンテナンスのためお休み故、ご旅行の際はご注意ください。

さて、私の好きなオペラの一つ、プッチーニ作ラ・ボエームについて。若くて貧しい詩人のロドルフォとお針子のミミは、クリスマスの寒い屋根裏で恋に落ちます。有名なリア、「この冷たい手を」「私の名はミミ」は最大の聴きどころです。その他、ミミの友人ムゼッタのワルツで笑いあり、結核のミミの薬を買う為のコッリーネ「古い外套よ」で涙あり。

ワーグナーも良く使うライトモチーフがこのオペラにも沢山出てきて、その小さなメロディで登場人物の性格が分かってしまうのがプッチーニの凄さでしょうか。

今月10日に立川で友人が出演するのでご興味が有れば。

自宅で作るグリーンスムージー

算し足の暮らしの

「やせる」「肌がきれいになる」と評判の、家で作れるおいしい緑のジュース「グリーンスムージー」。作り方は簡単で、野菜や果物をミキサーに入れる→水を足し、完全に葉の塊が見えなくなるまで混ぜる……これで完成です。



昨年、急激に太って話題になったアメリカの歌手、レディー・ガガが、わずか二カ月で十三キロもの減量に成功して世界中のファンを驚かせました。そんなガガのダイエット法がスムージーを用いたものだったということで、美容に興味のある多くの女性の注目を集めるようになりました。

基本的には、材料は生の葉野菜とフルーツだけ（牛乳やヨーグルトは入れません）という決まりがあり、野菜は、ほうれん草や小松菜のような葉野菜のみを使

います。フルーツと野菜の割合は、6対4がベスト。1日1〜2リットル摂取が最適で、これを何度かにわけて飲むと良いようです。前後に四十分程度あければ何を食べても大丈夫とも言われています。また、スムージーは飲み物ではありませんが、しっかりと唾液と混ぜて食べるように飲むと効果的とされています。

朝のおでかけ前に飲む習慣をつけると、ポリフェノールやビタミンの働きで昼間に受ける紫外線やストレスによる活性酸素の発生を防ぐ効果があるため、とてもよいそうです。お通じにいい食物繊維をおいしく摂取できるのもポイントです。

あきらめたらそこで試合終了ですよ？

—— 漫画「スラムダンク」より

苦しいときやつらいときに、漫画のセリフが励みになった……ということはありませんか？

漫画やアニメーションの中にも、偉人の言葉や文芸大作のセリフに匹敵するような名言がたくさんあり、「漫画からいろいろなことを学んだ」という方は少なくありません。中でも、このセリフは大変有名な『スラムダンク』のファンでなくとも、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。

『スラムダンク』（原作・井上雄彦）は、一九九〇年から一九九六年まで『週刊少年ジャンプ』で連載されたバスケットボール漫画。不良少年の桜木花道がバスケットと出会い、インターハイ優勝を目指すというストーリーです。この言葉は、監督の安西先生のセリフとして、作中に二回出てきます。その一つは、高校バスケット界の王者・山王工業と対戦中の、圧倒的に不利な場面。主人公の桜木に対して放たれます。「あきらめたら、そこで試合終了」逆にいえば、「あきらめなければ、（勝つ）可能性は絶対に消えない」という、希望に満ちた力強い意味になります。落ち込んだり、苦しい現実に向面したりした、多くの人の支えになってきたのです。

じ さ と ひ ゐ ん な

『スラムダンク』（原作・井上雄彦）は、一九九〇年から一九九六年まで『週刊少年ジャンプ』で連載されたバスケットボール漫画。不良少年の桜木花道がバスケットと出会い、イ



おいしい 毎日の ススめ

美しい姿勢を意識してみよう

で、知らず知らずのうちに姿勢が崩れてしまうことがあると言います。常に意識して、美しいシルエットを保つ努力が必要のようです。

姿勢をよくするために、まずは基本となる「立ち姿」を確認することから始めてみましょう。

壁に背中を付けて立つと体が曲がっているかどうかなどがとすぐわかります。最初にその姿を鏡でチェックしたり、携帯電話で写真を撮ったりして客観的に見てみましょう。こうして確認すると、多くの人がお腹やお尻を突き出して立っているのがわかるそうです。ですから、骨盤を前後に傾けず、まっすぐ保つよう意識すること。必要以上

に胸を張るのもよくありません。立った姿を横から見たとき、耳、肩、腰骨の外側、外側のくるぶしの4点が一直線に並びようにするのが基本です。これをマスターしてお

けば、さまざまな場面で応用できます。例えば、お辞儀するときには、立ち姿の状態から、足の付け根より上を固定したまま前傾させます。お茶を出すときなどにかがむ場合は、立ち姿の状態から片足を半足分だけ引き、そのまま腰を垂直に落としていきます。片足を引くことで体がぐらつかず、両膝がフィットするだけ、きれいに見えるのです。

立ち姿の次は、美しい座り方を意識してみましょう。

立ち姿の上半身の姿勢を崩さず、腰かけてみます。お尻の底辺にある左右の座骨で椅子の座面を感じたら、それが「骨盤が立っている状態」です。この感覚が大切です。そのまま両手をバンザイし、骨盤と肋骨の間の距離を伸ばすように背筋を伸ばします。力を抜き、手を下ろして膝に乗せれば、美しい座り方の完成です。

続いて、歩くときの姿勢です。胸を張り、頭を上げるのが基本です。腰に手を当てて『ここから下が足』と自分に言い聞かせるようにして、体をまっすぐ保ちます。歩き出すときは、前に出す足の膝を伸ばしますが、体重は後ろ足に残しておきます。そして、後ろ側の足裏を床にしっかりと押しつけます。体重を前側の足に移したら、後ろ側の足のひざを軽く曲げ、前に振り出します。このくり返しになりますね。ハイヒールのときは少し小股で歩くことぐらつかずにすむそうです。

姿勢ひとつで人の第一印象は大きく変わると言われています。「なんとなくきちんとして見える」「自信がありそう」など、伸びた背筋や美しい所作は「やる気」「明るさ」「自信」「若い」といったイメージをもたらすのです。

反対に、姿勢が悪いと老けて見えることが多く、さらに、下腹が出るなど体形も崩れがちです。それによつて筋肉が老化し、首、肩、腰に慢性的な凝りを抱える人もいます。「たかが姿勢」と侮れませぬね。長時間パソコンで仕事をしたり、重い荷物を持ち歩いたりのすること



心得の教科書

お盆の服装について

お盆の時期は地方によって異なりますが、七月または八月の十三日から三〜四日間に渡って行われます。

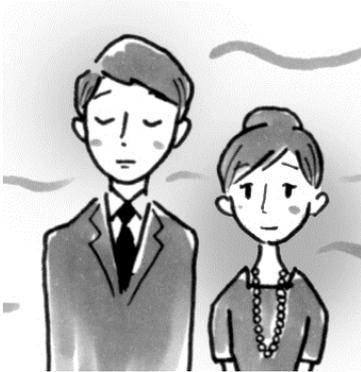
初盆の場合は、施主および親族は、喪服を着用する場合があります。男性はブラックスーツに黒のネクタイ、靴下も靴も黒。女性は黒無地のワンピースやアンサンブルにパールのネックレスなど。ストッキング、靴も黒です。ただし、親族のみで初盆を行う場合や2年目以降は、地味な服装であれば良いでしょう。

一方、初盆に招かれた場合には、略式喪服を着用するのが正式なマナー。しかし、最近では暑い季節ということから（地味な）平服で参列する人も多くなってきました。

例えば、白いボタ

ンダウンシャツにグレーのズボンなどでも良いのではないのでしょうか。学生の場合は制服が基本ですが、制服がない場合や小さい子どもの服装は、白いブラウスカシャツに、黒、紺、グレーのズボンまたはスカートなどでいいでしょう。

また、女性がお手伝いをする場合には、白、黒などの地味な色調の無地のエプロンや、葬式用として販売されているものを持参しましょう。



★難解漢字クイズ①★

次の漢字の読み仮名を三択で教えてください。

- Q1 「穿った」 ①うがった ②とがった ③おとった
Q2 「煌めき」 ①ときめき ②かがやき ③きらめき
Q3 「反故」 ①そご ②ほご ③はんご
Q4 「英邁」 ①えいまい ②えいぐう ③えいゆう



A1 「穿った」 ①うがった

物事の本質を的確に言い表すこと。普通には知られていないようなところをあばく。微妙な点を言い表す。

A2 「煌めき」 ③きらめき

きらきら光り輝くこと、その輝き。

A3 「反故」 ②ほご

不要なもの。役に立たなくなった物事。無効にしたり破棄したりすること。

A4 「英邁」 ①えいまい

人格や才知が特別にすぐれていること。またそのさま。