



千代田日記

～ちよだにっき～

主婦のナインシヨ話

掃除は毎日？ そととか、うちもきつて。

「はん作りや洗濯は毎日するという人がほとんどだと思いますが、はたして掃除は？。ほかの家庭ではどのくらいの頻度で掃除をしているのか気になりますよね。

そこで、1000人の男女を対象に行った、掃除や片づけについてのアンケートを紹介しましょう。

まず、「掃除や片づけが得意ですか？」の質問に対して、「得意」と答えた人が19・8%、「不得意」と答えた人が48・4%、残りの31・8%が「どちらでもない」でした。半分近くの人が不得意と感じているとは、苦手という気持ちにプラスして、掃除が面倒、片づけが億劫といった思いからでしょう。

次に、「どのくらいの頻度で掃除や片づけをしますか？」との質問。いちばん多かったのが「気がついたとき」で32・7%、次に「週に複数回」が25・1%、「週に1回程度」が24・3%、そして、「ほぼ毎日」が17・

8%となりました。仕事を持っている主婦の人など、とても掃除をしている時間がないうといったところでしょう。

最後に、「お客様が来ることになった場合、どのくらいの時間で部屋に案内できますか？」との質問。「すぐに案内できる」という人が22・2%、「10分以内」が28%、「10～30分以内」が21・4%、「30分～1時間以内」が10・1%、そして、「1時間以上」が18・3%でした。約半数の人が10分以内とは、掃除や片づけはある程度、できているということでしょう。多少散らかっていても気にしないで案内する、という人もいるでしょうが……。

掃除や片づけは億劫ととっても、実際にはじめてみると、無心になれたり、気分転換になったりします。何より、部屋がきれいだと、気持ちが晴れ晴れするもの。それでもなかなかやる気が出ないという人は、「今日はトイレをきれいにする」など、1日1カ所だけ掃除する、1日10分間だけ掃除するなど、試してみてください。





算 一月は「睦月」(むつき)

1月から12月までの呼び

暮らしの足し

名には、一般的な数字表記の呼び方とは別に、太陰暦で使われた呼称を引き継いだ和名(和風月名)が定められています。今でも日常生活の中でよく耳にするのは、5月の「皐月(さつき)」、12月の「師走(しわす)」などではないでしょうか。1月から12

月までを順に並べると、1月「睦月(むつき)」、2月「如月(きねづき)」、3月「弥生(やよい)」、4月「卯月(うづき)」、5月「皐月」、6月「水無月(みなづき)」、7月「文月(ふみづき)」、8月「葉月(はづき)」、9月「長月(ながつき)」、10月「神無月(かんなづき)」、11月「霜月(しもつき)」、12月「師走」となります。1月を「睦月」と呼ぶ由来には諸説あります。

例えば、稲の実をはじめ水に浸す月であることが



睦

ら、「実月(みつき)」が転じたという説や、1年の元になる月なので、「もつき」が転じたという説などです。中でももっとも有力なのが、「仲が良い」「関係が親密」という意味の「睦」という文字にちなんだもの。

正月や1年の始まりに親族一同集って宴をするという習慣により、「睦び月(むつびつき)」「の意であるという説です。

この年末年始、家族や友人と楽しく交流し、懐かしさを感じたり、癒やされたりしたという方は少なくないでしょう。そんなひと時にエネルギーをもらい、素晴らしい1年をスタートできたらいいですね。

拍手されるより、
拍手する方がずっと心が豊かになる。

高倉 健

じ さ と ひ ゐ な

高倉健さんは、日本を代表する名優。『日本侠客伝シリーズ』『網走番外地シリーズ』『八甲田山』『幸福の黄色いハンカチ』『南極物語』『鉄道員(ぽっぽや)』『あなたへ』などで、半世紀以上に渡って銀幕で活躍し、数々の功績を残しました。

2006年に文化功労者、201

3年には文化勲章を受章。日本アカデミー賞最優秀主演男優賞も史上最多の4度受賞しています。2014年11月、惜しまれつつこの世を去りました。83歳でした。

「健さん」の愛称で幅広い世代のファンに愛され、その温かい人柄や誠実さ、器の広さなど数々の感動エピソードが語りつがれています。

日本の映画界に多大な

影響を与えたスターとして輝き、多くの人から尊敬を集めたのは、俳優としての実績はもちろん、健さんが心配りの達人であり、有名人や芸能界の先輩・実力者に対してだけでなく、無名のスタッフや一ファンにも常に感謝や敬う心を表現し続けたことにあると言えます。

私たちも、高い評価を受けたり、豊かさを手に入れたり、人から賞賛されることがあるかもしれませんが、「まさか」、「実はほど頭を垂れる稲穂」のごとく、他人に対する尊敬・感謝といった真心を失ってはならないと教えられます。



人生を開く扉



うれしいとき、楽しいとき
そして、悲しいとき
思い浮かぶ人はだれですか？
その人はあなたにとって
とても大切な人
「ありがとう」と
感謝の気持ちを伝えましょう

参拝するときは、まず、鳥居の前で立ち止まり、一礼します。そこから先は聖域となります。次に参道を進みますが、真ん中は神様の通り道なので、真ん中を避けて歩きます。手水舎で手を清め、口をすすいだら、いよいよ神殿に。賽銭箱の前で会釈をしたら賽銭を静かに入れます。そのあと、二度深くお辞儀をし、次に二回柏手を打ちます。このとき、神様への感謝と願い事を唱えましょう。そして最後に一度お辞儀をします（二礼二拍手一礼）。帰の道も、鳥居をくぐったら一度振り返り、一礼します。参道の道をするとき福を落とすまいと祈るもので、この日はまっすぐ帰しましょう。



ほのぼのの開運術

<正しい初詣で運氣アップ>

お正月の行事として欠かせないのが初詣。正しいお参りのしかたで、運氣がぐっとアップします。
毎年ニュースで取り上げられるような有名な神社に詣でる方も多いかもしれませんが、まずは自分が住む地域の守り神である氏神様や、自分が生まれた地の氏

神様に参拝するのがおすすめ。大きな神社仏閣はその後に詣でましょう。

★「かえる」を使い分けよう★

次の文の「かえる」には、どの漢字を用いるでしょう？

「あいさつに「かえる」」

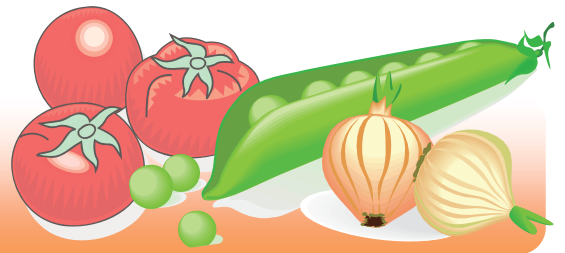
- A. 変える B. 替える C. 換える D. 代える

【正解】 D

【解説】 「変える」は前と異なる状態にすること（変更、変化）。「替える」は新しく別のものにすること（交替、代替）。「換

える」は、同種のものや等しいものをやりとりすること（交換、換金）。そして「代える」は、ある役割を別のものにさせることです（代用、代理、代役、交代）。

元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜鶏と揚げ餅のおろし鍋＞

最近では一年中手に入る大根ですが、一番おいしいのは11～2月の寒い時期。この時期の大根はみずみずしく、甘みがあります。さて、大根の成分として有名なのが、アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼといった消化酵素。消化を促して胃腸の働きをスムーズにしてくれます。とくに胃がもたれるときなど、大根おろしを食べるとすっきりします。

★レシピのポイント★

大根の消化酵素は熱を加えることで壊れやすくなるので、大根おろしは鍋の最後に入れ、さっと温める程度にするとよいでしょう。ネギ以外に、白菜や春菊、水菜など、冷蔵庫にある野菜をたっぷり加え、野菜たっぷりの鍋にするのもおすすめです。

材 料 (2人分)

鶏もも肉 1枚
切り餅 4個
大根おろし 2カップ
ネギ 1本
青ネギ 4本
ゆず 1/4個
昆布 5×8cm
酒 1/4カップ
水 3カップ
揚げ油 適量
<A>

しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ2
塩 小さじ1/3

1. 鶏肉はぶつ切り。餅は半分に切り、ネギは斜め切り、青ネギは小口切りにする。ゆずは皮をせん切りにする。
2. 土鍋に昆布と酒、水、鶏肉を入れて中火にかけ、煮立ってきたら弱火にし、アクをとりながら煮る。



3. 揚げ油を中温に熱し、餅を素揚げにする。
4. 2の鶏肉が煮えたら<A>を加えて調味する。
5. ネギ、大根おろし、3の揚げ餅を加え最後に青ネギとゆずを散らす。



ちょっと教えて！家づくり



外断熱で結露を防ぐことはできますか？



日本の住宅の場合、建物が腐ってしまう大きな原因は「結露」です。特に壁の中の結露は、繊維系の断熱材（グラスウールなど）に湿気を与えます。この状態が長年続くと家の土台や柱が腐り、地震で倒壊する可能性が高まります。室温を一定に保てば結露が発生しないと言われますが、それはあくまでも理想論。家の中に湿気を持ち込まない工夫をしても、湿気（水蒸気）を100%カットするのは非常に難しい作業です。

そこで考えられるのは、家全体を外側から断熱材で覆い、壁の中の構造材の温度変化を少なくすること。壁の中の温度が必要以上に下がらなければ結露は発生しません。これが「外断熱」です。外断熱で完璧に結露を防ぐことはできなくても、結露防止策としては有益な手段でしょう。

さ・あ・い・さ・つ

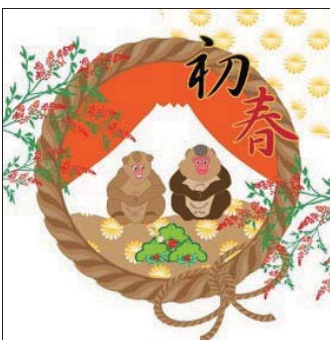
寒中お見舞い申し上げます。
健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、2016年、申年は「騒ぐ年」という格言がありますが、その格言通り、大発会で日経平均が暴落して始まり、中東では国交の断絶、中国の株式市場の暴落等波乱のスタートとなりました。

戦争や政情不安などひとたび有事が起これば、その関係国の通貨や株式、債券などの信用リスクが高まるため、そこから逃げだしたマネーは、信用リスクと無縁な「金」へと流れます。

「猿西騒ぐ」年となり、世間が騒いでも金を保有しておけば安心です。

本年も金の魅力を多くの方に発信していきたいと思っております。



発行：株式会社ゴールドリンク

 Gold Link Corporation
<http://www.goldtsumitatekun.com>

【住所】 〒102-0072

東京都千代田区飯田橋2-8-5 多幸ビル九段10階

【電話】 03-5275-5588

【FAX】 03-5275-5677