

千代田日記

～ちよだにっき～

主婦のナイスヨ話

20歳以上の男女2054人を対象に、「暑さ対策」について尋ねたアンケートがあります。おお、「夏の暑さには強い?」との質問から。一番多かったのが「あまり強くな」41・8%、次に「まあまあ強い」37・4%、3番目が「とても弱い」17・0%、最後に「とても強い」3・0%でした。男女で比べても強さに差はなかった。「あまり強いな」と「とても弱い」を足した数字が、男性では55・3%、女性で62・2%と、女性のほうが暑さにやや弱い傾向があるようだ。

さて、暑さ対策と言えばクーラー。1日のうち、じのぐらクーラーを使っているかの結果を見てみましょう。一番多かったのが「つかたり、使したり」62・5%、次に「一口中つかる」22・1%、「使わない」15・4%と続きました。「一口中つかる」と答えた人の中には、「6時間以上寝ずにしない場合は、スイッチは触らない」など、外出しているときもクーラーを入れっぱなしという人も。最近の住宅は断熱がしっかりしてるので、涼やかたり暑くなったりを繰り返すよりも、ずっと効率的なのはうが電気代が安くする場合もあるのか。

そして、「クーラー以外で、自宅で実践している暑さ対策は?」という質問。多かったのが、「扇風機を回す」、「ドアや窓を開けて、風通しをよくする」、「エアコンやジュースなど冷たいドリンクを飲んでクールダウン」など。ほかにも、まめにシャワーを浴びる、保冷剤で首や脚の下を冷やす、ひんやり寝具を利用するなどの意見も。

たしかに、暑いところに涼たい飲み物を飲んだり、アイスやかき氷などを食べると、体の中からひんやりして心地よいもの。ただ、冷たいもののばかり摂ってころぶ、じつじつや頭脳に負担がかかります。

お盆を過ぎると、夏の疲れが一気に出てきます。くれぐれも体調管理にはお気を付けてください。

夏を乗り切る、暑さ対策せよ。



算

し

足

暮らしの

打ち水で涼を呼び込む

夕方、打ち水をして縁台などに座って夕涼み……。HIAコンで疲れた体をこらしてくればいいですね。なぜ打ち水をするにほど涼しくなるかといふと、水が蒸発するときの気温が下がるから。また、同時に空気の対流が起こって、涼しい風を運んでくれるからです。打ち水は暑い夏を快適に過ごすための暮らしの知恵と言えます。

また、神道では、打ち水をするにほど場を清める意味があり、そのため、来客のときに玄関先に打ち水をする習慣もあります。

打ち水のポイントは、朝や夕方の比較的気温が下がった時間帯に行いつひ。気温の高い日中に打ち水をしてもすぐに蒸発し、涼しくなるどころか、かえって蒸し暑くなってしまう。

そこで、「打ち水大作戦」として、みんなで打ち水をして、ヒートアイランド対策を行おうと活動している団体があります。専門家の研究によれば、100万人が同じ時間に打ち水をすれば、気温を2度下げられるとか。2016年の強化月間は7月22日から8月23日まで。その際は、水道水を使わず、雨水や一回利用水(お風呂やシャワーの残り水、雑巾がけのすすぎ水、台所のすすぎ水など)で打ち水をするというルールがあります。今年の夏は打ち水をして、暑さを乗り切らましょう。

同時に空気の対流が起こって、涼しい風を運んでくれるからです。打ち水は暑い夏を快適に過ごすための暮らしの知恵と言えます。



ふと自分に迷うときは

風を集めて空に放つよ

— ミスター・テルドレン 「花」

ミスター・テルドレンは日本を代表するユージ・シャン。ほとんどの曲の作詞作曲はボーカルの桜井和寿さんが担当しています。桜井さんの歌詞は深みがあって、聴く人それを心に響きます。

冒頭の歌詞は、「花」という曲のサビ部分です。「負けないよう」に枯れないと笑って咲く花になろう ふと自分に迷うときは 風を集めて空に放つよ 今」この「風を集めて空に放つ」

とは「深呼吸」ではないかと解説する人が多いようです。

自分の生き方は正しいのか、このまま進んでいいのかと迷うときはあります。ときに落ち込んで、前が見えなくなることがあります。そんなときには笑



顔を作ろう、深呼吸をしよう。深呼吸をすると、心が元気になつていくと教えてくれています。実際に深呼吸は心の疲れだけではなく、体の疲れもとつてくれます。深呼吸するににより、体のすみずみまで酸素が行きわたり、細胞の活性化に役立つのです。

歌に戻ります。「等身大く花になろう ふと自分に迷うときは 風を集めて空に放つよ 今」この「風を集めて空に放つ」は「深呼吸」ではないかと解説する人が多いようです。

の自分だって もう少し愛せるから最大限の夢描くよ たとえ無謀だとしても笑つてもいいや」と、自分自身を好きにならひ、懸念持つ、自分を信じようとメッセージを送っています。

他人が笑つてもいいや」と、自分自身を好きにならひ、懸念持つ、自分を信じようとメッセージを送っています。

人生を開く扉



ものごとは思うままにならないことが普通そんなときは無理をせずに流れに任せてみましょうそして

思うようになる機会を

待ちましょう

ほのぼの開運術

〈仕事運をアップさせるおまじない〉

仕事で成果を出したいとき、試してみたいおまじないを紹介しましょう。

①自分をほめる

自分のよいところを20個紙に書き出しましょう。自信をなくしたときは紙を見て、自分をほめてみます。

②龍の置き物を身边に

仕事部屋に龍の置き物を置き、水をお供えします。さらに、水の隣に小皿を置き、5円玉を毎日1枚ずつ載せます。たまたま、龍神様や商売繁盛の神様に納めましょう。

③結び目をお守りにする

青か緑のひもを固結びにし、

結び目をハサミで切りとります。仕事に行くときは、お守りとして携帯しましょう。

④水たまりを飛び越える

水たまりがあつたら、だれにも見られないようにジャンプして飛び越えます。

⑤ピンクの花の写真を撮る

咲いているところを携帯のカメラで撮り、待ち受け画面に。



★ことわざを正しく知る★

かっこ内に入る言葉で正しいのは？

- ① 取り付く【 】もない
A.暇 B.島 C.隙 D.靈

- ② 【 】を知る者は富む
A.すべて B.世界 C.豊（ゆたか） D.足る

【正解】①B.島 ②D.足る

【解説】①島は頼りになるもの、よりどころの意味。船で海に出たが、船をつける島が見

つかないことから、すがるところがない状態のこと。②は、「自分の相応のところで満足できる人は、心が豊である」という意味。

元気もりもり 健康レシピ



8月の元気レシピ<ゴーヤーとトマトの炒めもの>

夏の食卓に欠かせないゴーヤーは栄養価の高い野菜。まず、ビタミンCがレモンの2~4倍、食物繊維がセロリの約30倍、カルシウムは牛乳の約14倍と豊富です。ビタミンCは美肌作りや疲労回復などに効果があり、食物繊維は腸内環境を整えるほか、コレステロール値を下げる効果も。また、カルシウムは、骨を丈夫にしたり、免疫力を高めたりする働きもしてくれます。ほかにも、糖尿病の予防や夏バテ防止、ダイエットなどに有効で、注目すべき食材と言えるでしょう。

★レシピのポイント★

トマトを加えることで、酸味がプラスされ、食欲のないときにもおすすめです。

材 料(2人分)

ゴーヤー：1本
木綿豆腐：1/2丁
トマト：1個
ニンニク：1かけ
豚バラ薄切り肉：100g
卵：1個
A 塩：少々 酒：少々
サラダ油：大さじ2
しょうゆ：大さじ1
酒：大さじ1/2

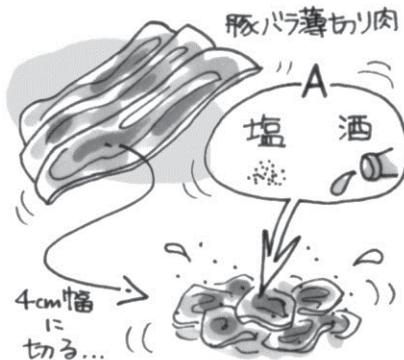
1 ゴーヤーは種とワタをとり、5mm厚さに切って塩（分量外）でもみ、水洗いして水気を絞る。



2 豆腐は水切りして粗くほぐし、トマトはくし形切り、ニンニクは薄切りにする。



3 豚肉は4cm幅に切ってAで下味をつける。



4 フライパンに油を熱してニンニクを炒め、香りが出たら、強火にして豚肉を炒める。



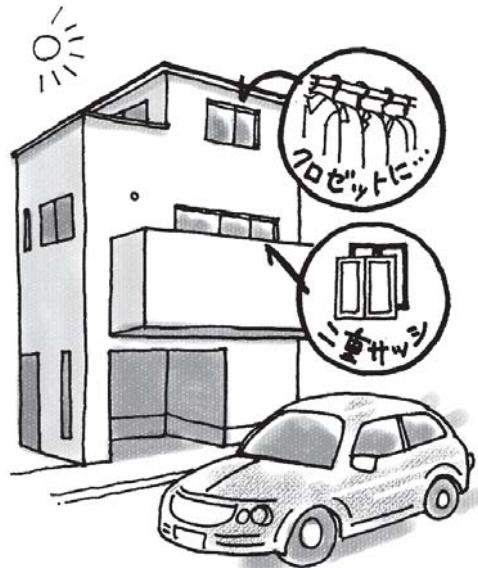
5 ゴーヤー、豆腐、トマトを順に加えて炒め、しょうゆと酒で調味し、
●溶き卵を加えて混ぜる。



完成!!

ちょっと教えて！家づくり

建築予定地が大きな通りに面しています。静かに暮らせる工夫を教えてください。



ガラスはコンクリートよりも音を伝えやすいので道路側には窓を作らないほうが理想的ですが、作る場合は二重サッシをおすすめします。防音効果と同時に断熱効果も期待できるでしょう。

間取りでは、もっとも騒音が気になる部屋（寝室や勉強部屋など）を、道路から遠い場所に配置してみましょう。道路寄りの部屋は、道路側を収納スペース（ウォークインクローゼットや納戸）にすることで騒音を緩和することができる。

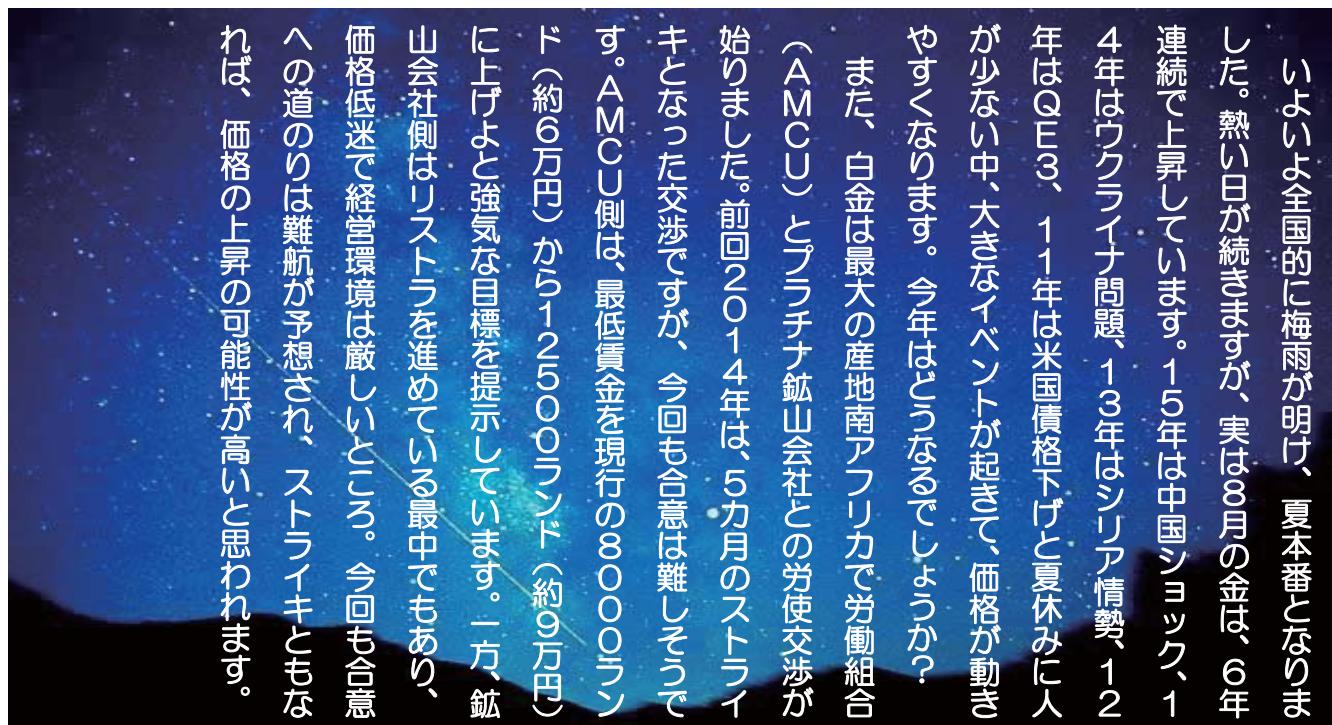
安眠を妨げられる可能性があるので心配でしょうか。騒音対策としては「間取り」と「窓の構造」の工夫が考えられます。

扇間の騒音も気になりますが、とくに夜は

いよいよ全国的に梅雨が明け、夏本番となりました。熱い日が続きますが、実は8月の金は、6年連続で上昇しています。15年は中国ショック、14年はウクライナ問題、13年はシリア情勢、12年はQE3、11年は米国債格下げと夏休みに人が少ない中、大きなイベントが起きて、価格が動きやすくなります。今年はどうなるでしょうか？

また、白金は最大の産地南アフリカで労働組合（AMCU）とプラチナ鉱山会社との労使交渉が始まりました。前回2014年は、5ヶ月のストライキとなつた交渉ですが、今回も合意は難しそうです。AMCU側は、最低賃金を現行の8000ランド（約6万円）から12500ランド（約9万円）に上げようと強気な目標を提示しています。一方、鉱山会社側はリストラを進めている最中でもあり、価格低迷で経営環境は厳しいとい。今回も合意への道のりは難航が予想され、ストライキともなれば、価格の上昇の可能性が高いと思われます。

ご・あ・い・さ・つ



発行：株式会社ゴールドリンク



Gold Link Corporation
<http://www.goldsumitatekun.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