



千代田日記

～ちよだにっき～

主婦のナインショ話

一度は訪れてみたい世界遺産。行くならどこへ

世界遺産は世界各国にあり、自然遺産、文化遺産など分野、その規模もさまざまです。そこで、20歳以上の男女約5000人を対象に、「世界遺産」について尋ねたアンケートの結果を紹介しましょう。

まず、「国内の世界遺産で行ったことがあるのは？」との質問から。一番多かったのが「法隆寺地域の仏教建造物(奈良)」で64・9%、次に、「原爆ドーム(広島)」で57・5%、そして、「古都奈良の文化財(奈良)」54・5%、「古都京都の文化財(京都・志賀)」53・1%、「厳島神社(広島)」52・8%、「日光の社寺(栃木)」50・6%、「姫路城(兵庫)」43・8%と続きました。

山国立公園(アメリカ)「12・3%」と続きました。

では、「行ってみたい世界遺産は？」の問いになるとどうでしょう。一番多かったのが「屋久島(鹿児島)」で42・2%、続いて、「マチュピチュ(ペルー)」35・5%、「小笠原諸島(東京)」29・0%、「知床(北海道)」21・0%、「グランドキャニオン(アメリカ)」19・6%と続きました。

屋久島と言えば、縄文杉が有名な島。神秘的なエネルギーを感じてみたいというところでしょう。屋久島で「となりのトトロ」の世界に浸りたいという意見もありました。また、マチュピチュは世界七不思議のひとつとも言われる空中都市。写真ではよく見かけるでしょう。屋久島もマチュピチュも山登りなので、体力が相当必要。容易に行けない点も、「一度は行ってみたい」と、憧れの気持ちにさせるようです。





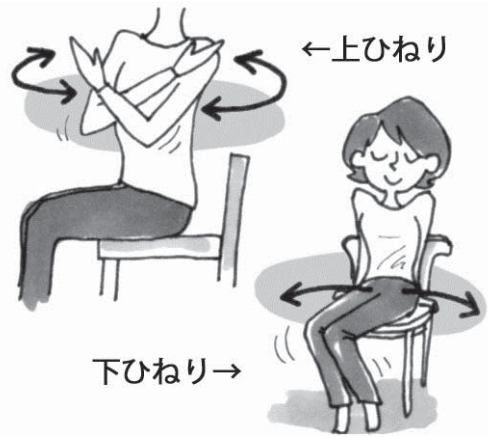
算

ひねるだけダイエット

日常の動きの中で意外としていないのが、おなかや腰まわりをひねる動作。動かしにくいと、当然、脂肪もつきやすいので、おなかや腰をすっきりさせたいと思ってる人も多いでしょう。

暮らしの足

そこで、おすすめなのが、「ひねるだけダイエット」。椅子に座ったままひねるだけ



くと、簡単に行える方法です。まず、上半身のひねりから。背筋を伸ばして椅子に浅めに座ります。両腕は胸の前で交差させましょう。その状態のまま、上半身を左右にひねります。

できれば、2秒で1往復するよう、リズムカルに。5往復しましょう。

次に、下半身のひねり。背筋を伸ばし、背もたれに背中をつけて座りま

しょう。両手はひじを伸ばして、椅子の後ろのほうを持ちます。その状態のまま、腰から

下を左右にひねります。上半身と同様、2秒で1往復のリズムで、5往復します。このとき、脚はそろえておくのがポイントです。

ひねるだけダイエットのポイントは、伸ばすところを意識しながら行うこと。そして、上半身をひねるときは下半身を、下半身をひねるときは上半身を固定しておくこと。ひねることでおなかや腰まわりの脂肪が燃焼されるほか、全身の血流がよくなり、むくみ解消にもつながります。簡単にできるので、生活の中に取り入れて習慣つけるといいですね。

その人がどんな人かを知りたいとき、その人と同等ではなく、下の人をどう扱うかを見ればいい

— J・K・ローリング

J・K・ローリングと言えば、ファンタジー小説『ハリー・ポッターシリーズ』の作者。シングルマザーで

失業者だった彼女が、『ハリー・ポッター』と賢者の石』を書いて、大ヒット。その後も、シリーズは世界中で大ベストセラーとなり、映画化もされました。

きたということでしょう。

たしかに、自分よりも経済的に恵まれない人、自分よりも学歴や経歴が低い人を見下す人がいます。しかし、子どもごろの先輩と後輩、先生と生徒といった関係と違い、大人になってからの上下関係は多種多様です。しかも、関係は変わり得るもの。部下だった人が上司になることもありますし、経済的に恵まれなかった人が仕事で大活躍することも。人と接するときは、J・K・ローリングの言葉をちよつと思ひ出し、傲慢になつていないか気をつけたいですね。

じ さ と ひ ゐ み ご な

失業者から一転、大金持ちになった彼女ですが、本を出版してからも、暮らしは意外と質素だそうです。2000年のインタビューでは、「5年前と現在の最大の違いは、お金の不安がなくなったこと。お金の心配をしなくていいことに、毎日感謝している」と話しています。極貧の暮らしを経験した彼女だからこそ、冒頭の言葉が自然と出て



人生を開く扉



返事は

態度や姿勢を表すもの

早い返事は福を呼びます

元気な返事も福を呼びます

返事をするとき

ちよつと意識したいですね

早く、そして、元気に

返事をしましょう

ほのぼの 開運術

<アフメーション>

「アフメーション」とい

う言葉を聞いたことはあり

ますか？ 日本語にするこ

「自分への宣言」。自分自身

にかける魔法の言葉、つま

り、おまじないのようなも

のです。肯定的でポジティ

ブな言葉を何度も繰り返し

て自分に声かけすること

で、脳に働きかけ、結果、理

想の自分になったり、夢を叶えたりする効果があります。

声かけは多ければ多いほど効果的です。1日10〜30回

を目安に。朝起きたとき、歩いているとき、鏡を見たとき、

トイレに入っているとき……。いろいろなシーンで声か

けをするといいでしょ。そし

て、とくに有効なのが眠りにつ

くとき。就寝前は心も体もリ

ラックスしていて、脳もクリア

になっています。そのため、潜在

意識に伝わりやすいのです。

さあ、具体的に声かけをして

みましょう。「万事、うまくいっ

ている」「私はなんて幸せ者なん

だらう」「楽しい日々を送れてい

る」「私は運がいい」「……。きつ

と効果が出てくるはずですよ。



★正しい言葉使いを知る★

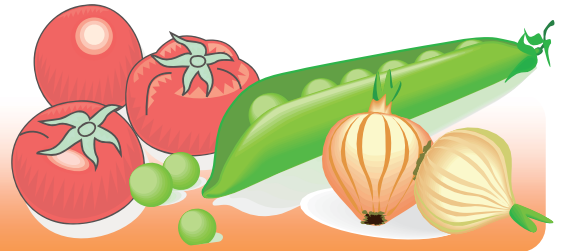
次の文のうち、カッコ内の部分が間違っているのは？

- ① 今日、私の会社に【来れる】？
- ② もっと早く【走れる】と思った。
- ③ 貝類は【食べれ】ません。
- ④ ここから海に【下りれ】ますか？
- ⑤ この道って、【通れる】？

【正解】①、③、④

【解説】それぞれ正しい言葉は、①は「来られる」、③は「食べられる」、④は「下りられる」です。「食べれる」「食べれない」などは、一般の会話で普通に使っている人も多いでしょう。気をつけたいですね。

元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ＜香味野菜の豚ロール焼き＞

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれているので、疲労回復に効果的。疲れやだるさ、体の凝りなどを解消してくれます。夏の暑さで疲れがたまっている9月にぴったりの食材です。また、脳の働きをよくしてくれるビタミンB12が含まれることにも注目。ほかに、良質のタンパク質を含んでいるので、肌や髪を健康に保つ働きをしてくれます。

★レシピのポイント★

ビタミンB1は水溶性なので、豚肉は煮たりゆでたりするよりも、焼いたり炒めたりするのがおすすめ。香味野菜とポン酢しょうゆでさっぱり食べられる一品です。コクがほしいときは豚ロース肉や豚バラ肉に替えるとよいでしょう。

材料（2人分）

豚もも薄切り肉：6枚
セロリの茎：1/2本
ニンジン：8cm
ネギ：1/2本
塩：少々
粗びき黒こしょう：少々
小麦粉：少々
サラダ油：大さじ1/2
ポン酢しょうゆ：少々

1 セロリ、ニンジン、ネギは長さ8cmの千切りにする。



2 豚肉を1枚ずつ広げて、1の野菜の1/6量をのせ、豚肉を斜めにややずらしながら巻く。残りも同様にして巻く。



3 2に塩、粗びき黒こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。



4 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3を入れてフタをし、弱めの中火で1分ほど蒸し焼きにする。フタをとり、転がしながら3～4分焼く。



5 ポン酢しょうゆをつけて食べる。



ちょっと教えて! 家づくり

風水や家相は気にしたほうがいいのでしょうか?



風水とは、もともと先人の知恵だそうです。

たとえば、水洗トイレや下水道が完備されていなかった時代は、日当たりの悪さや不衛生さから住人が病気になるような水回りに気をつけたそうで、これは長年の経験から得た理にかなったものでした。また家相も、家の間取りが自然と調和しているかを見るのだそうです。

現代でも、風水や家相にこだわって家を建てる人はいます。ただ、風水や家相で「よい」とされる通りに家を建てられる人ばかりではありません。また、そういった心配よりも、快適に暮らせる家を求める人ももちろんいます。気にするかしないかはご本人次第ですが、風水などにこだわりすぎると動線の悪い家になってしまふことはあると思います。



ごあいさつ

2018年度「マンション節税」規制の動き

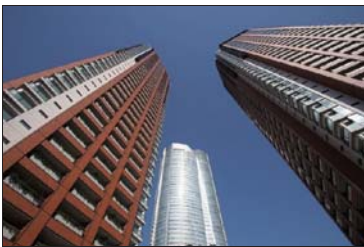
節税効果の大きい、いわゆる「タワマン節税」に規制が入ろうとしております。

相続財産としての評価額を低く抑えるために、現金より不動産で所有するというのが基本です。不動産の評価額はマンションなら住戸面積で決まり、階数は関係ありません。しかし、実売価格は、眺望がよい高層階の方がより高くなります。この評価額の差を活用したのが、いわゆる「タワマン節税」と言われるものです。数十階にもなるタワーマンションであれば低層階と高層階の価格の開きが1億円以上となることも珍しくなく、近年流行の節税策でした。

そこに、国税当局の網がかけられることになりそうです。マンションの階数に応じて補正をかけ、高層階にするに当たって評価額を高くするという案が有力です。17年に法改正、18年からのスタートを指して検討されております。

財政難の折、国税当局も何とか税金を集めようと必死ですね。

「ゴールド積立くん」は、相続財産として積立金のみが評価の対象となるので対策をお考えの方はご相談下さい。



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