



# 千代田日記

～ちよだにっき～

## 主婦のナインツォ話

### 家の「ゴミ出し」だけがつらそうですか？

20歳以上の男女約3300人を対象に、「ゴミ出しについて尋ねたアンケート」があります。「家の「ゴミ出し」をしているのは、おもにだれ？」との質問に対して、「妻」が36%と一番多く、次に「夫」が26%、「ひとり暮らしのため、自分」と答えた人が3番目で17%でした。

「夫」と答えた人では、夫が仕事に出かけるついでに出すという家庭もかなりありそうです。

次に「家の「ゴミ出し」の際、分別は何種類ですか？」との質問。一番多かったのが、「6〜8種類」で40%。「3〜5種類」が35%、「9〜10種類」が11%と続きました。地域別に見てみると、全国的には「6〜8種類」がもっとも多いものの、関西では「3〜5種類」がダントツだったことがわかりました。地域によってかなりの差があるようです。

そして、「ゴミ捨て場が困っている」とは？との質問。一番多かったのが「カラスなどに荒らされる」で、34%。「分別ルールが守られていない」が30

%、「ゴミの日じゃないのに捨てる人がいる」が28%と続きました。「とくにない」と答えた人も25%いて、4人に1人は「ゴミ捨て場についての不満はない」という結果に。地域できちんと管理されているということでしょう。

さて、風水では、夫が出勤するついでに「ゴミ」を捨てる習慣があると、出世が遅れると言われています。これは、「ゴミから出る」衰退の気がついたまま仕事に向かうことと、「成長」の気を妨げてしまうから。おのずと行動力が低下し、結果、出世や収入に悪い影響が出てしまうそうです。

つまり、風水的に見れば、「ゴミ出し」は妻が担当したいもの。しかし、事情により夫に「ゴミ出し」をしてもらいながら、「ゴミ」を捨てたあと、家に戻って手を洗ってから出勤する人が多いでしょう。「ゴミ置き場からそのまま通勤先に向かうなら、ウェットティッシュで悪い気をぬくのがおすすめです。



# 算し足の暮らしの 簡単日記術

順天堂大学医学部教授の

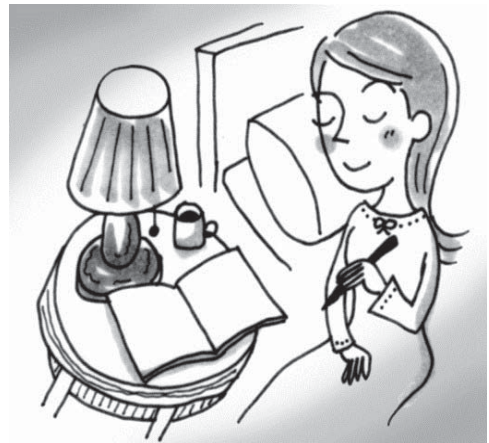
小林弘幸氏が20年近く続けている日記は、とても簡単な方法だと言います。具体的には、次の3つのことを順番に書くだけ。しかも、長々と書く必要はなく、箇条書き程度で十分だそうです。

- ①その日一番失敗したこと
- ②その日一番感動したこと
- ③明日の目標

最初に失敗したことを書くのは、医師としての謙虚さを忘れないため。感動したことを書くのは、モチベーションを維持するため。そして、明日の目標を書くのは、ゴールを明確にして、すべきことを意識するだけだそうです。

3つ書くのは面倒という場合は、

「明日の目標」だけでもOK。すべきことがはっきりすると、不安が消えて、心に余裕が



生まれます。ポイントは、目標はできるだけ達成しやすい簡単なものにする。たとえば、「明日は大きな声で家族にあいさつをする」とか、「明日はトイレ掃除を念入りにする」など。目標が達成できると、それが自信となって心に余裕が生まれ、充実感や幸せ感に包まれます。

とは言っても日記は長続きしなそう……という人へ。日記帳を枕元に置いて寝る前に書くなど、書く場所とタイミングを決めておくのがおすすめです。寝る前に歯磨きをするのと同様、生活習慣の一部にしてしまふのです。

だってドイツ文学は  
ドイツ語で読まなくちゃ

野上弥生子

野上弥生子は大分県出身の小説家。

99歳で亡くなるまで現役の作家として活躍した人です。作品は数多く残され、代表作は『真知子』や『海神丸』『迷路』など。ほかに、『秀吉と利休』は77歳から連載をはじめ、翌々年の昭和39年に女流文学賞を受けています。また、最後の作品となった『森』は87歳から書きはじめ、亡くなる直前まで10年以上の間、書き続けられました。そんな野上氏は80歳になつてからドイツ語の勉強をはじめたのですが、その理由が冒頭の言葉。いくつになつても好奇心と探究心を失わず、生涯現役で生きた彼女らしい言葉です。

彼女の生き方をよく表しています。

「私は今日は昨日より、明日は今日よりより善く生き、より善く成長することに寿命の最後の瞬間まで努めよう」。年をとつても向上心を忘れない姿勢を見習いたいものです。さて、野上氏の実家はとても裕福な家でしたが、自分のことについてはかなりの儉約家だったと言われています。ただし、外出するときだけは別。下着から上に着る服まですべて上等のものをまとい、仕上げにシャネルの5番をつけたとか。向上心とともに、女性としての美意識も忘れなかったのです。

## じ さ と ひ ゐ な

『私の信条』というエッセイの中にある言葉も、



# 人生を開く扉



この世に完璧な人はいませんが、だれでも短所があるものです。短所を気にするのはやめましょう。代わりに小さくてもいいので長所を見つけましょう。そして、長所を育てましょう。

ベッドの下には収納ケースなども置かず、何も無い状態にしておくのがベストですが、下に引き出しなどがある場合は、きちんと整えておくことが大切です。入れるのは衣類や寝具だけにしましょう。とくに気をつけたいのが、毛皮やドライフラワーなどの「死んだ気」を持つものを収納すること。「死んだ気」と一緒に眠っていることになり、マイナスの気を呼び寄せてしまいます。



## ほのぼのの開運術

### <ベッドの下のほこりをとる>

毎日掃除をしていても、ベッドの下のほこりまではなかなか……という場合が多いでしょう。しかし、人は眠っている間に体にたまった毒素を出すことで運気を新しくします。つまり、新しい運気を補充するためには、寝室を清潔にしておくことが大事。逆に言えば、

## ★言葉の違いは?★

次のよく似た2つの言葉の、正しい意味の組み合わせは?

- |                |                                   |
|----------------|-----------------------------------|
| ① おざなり<br>なおざり | A. その場の間に合わせ<br>B. いい加減なまま放っておくこと |
| ② 元旦<br>元日     | A. 1月1日<br>B. 1月1日の朝              |

【正解】①おざなり—A、なおざり—B

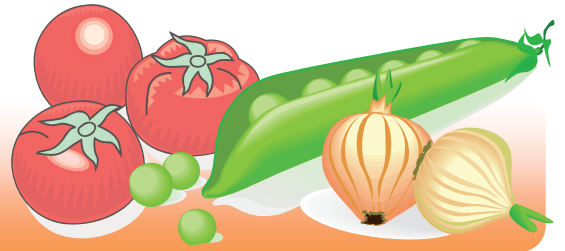
②元旦—B、元日—A

【解説】①「おざなり」は「お座成り」と書

き、「なおざり」は「等閑」と書きます。

②「元旦」は1月1日の朝のことなので、「元旦の午後」という表現は誤り。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 11月の元気レシピ＜焼きサバサンド＞

サバで注目すべきは、必須脂肪酸のEPAとDHAが豊富に含まれていること。血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧、高脂血症の予防に効果があります。また、DHAは脳を活性化させるので、認知症予防のためにも積極的に摂りたい物質。もちろん、体力向上に欠かせないタンパク質や疲労回復に役立つビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどもたっぷり含まれています。健康と若さを保つためにおすすめの魚です。

### ★レシピのポイント★

みそ煮や塩焼きなど、和食に使われることが多いサバですが、サンドイッチの具にしてみると目先が変わって新鮮です。酢でさっぱりさせたニンジンとよく合います。

### 材料（2人分）

サバ：片身（約200g）  
ニンジン：中1本  
レタス：2枚  
食パン（12枚切り）：4枚  
【A】塩：少々  
      こしょう：少々  
【B】塩：小さじ1  
      酢：小さじ1  
マヨネーズ：小さじ1・1/2  
マスタード：小さじ2

**1** サバは【A】の塩とこしょうをふり、焼き魚グリルで焼く。



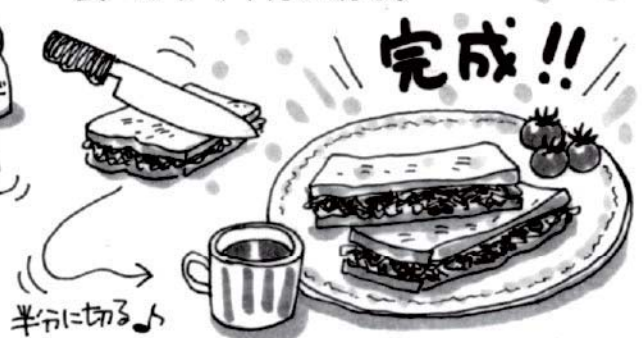
**2** ニンジンせん切りにして【B】の塩をふり、しんなりしたら、汁気をしぼって酢を混ぜる。



**3** パンは軽くトーストし、マヨネーズとマスタードを塗る。



**4** パンにレタス、ニンジン、サバを重ねて挟み、ギュッと押さえる。食べやすく半分に切る。



# ちょっと教えて! 家づくり

水はけの良い土地の見分け方を教えてください。



手っ取り早いのは、候補地の近所に住んでいる人に尋ねてみることです。以前のような土地だったか、大雨で冠水したことがないかなど、その土地に関する「近所さん情報」をできるだけ収集してみましょう。

また、その土地の周辺に、以前田んぼがあったかも調べておきたいものです。台風のごき、田んぼは溜め池の役目をしてくれます。その田んぼがなくなっていれば冠水の可能性があるからです。

雨が降った後、敷地内に水溜りが長く残っていたり、側溝の水が流れずに溜まっていたりといったのも良くありません。現地に行っ自分の目で直接土地を確かめ、ご近所の話も参考にしながら検討されるといいでしょう。



## ご・あ・い・さ・つ

日本時間の9日昼ごろ大勢が判明する米大統領選挙。民主ヒラリークリントン氏のメール問題再捜査から再度接線の様相となり、世界が注目しています。

さてどちらが勝ってもマーケットに対する影響が出そうですが、今後の見通しを整理しておきましょう。

先ずクリントン勝利の場合、マーケットは穏当でしょう。タカ派のクリントン銘柄はロッキード等の軍需産業、増税と企業の規制で逆風はシエール関連銘柄でしょう。

一方でトランプ勝利ならばメキシコペソ急落、リスク回避の株式下落、安全資産の金が最も恩恵を受けるでしょう。また公共事業関連なら日本のパナソニックなどは追い風でしょう。



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