



千代田日記

～ちよだにっき 第102号～

主婦のナインョ話

クリスマス、夫婦でプレゼント交換をしますか？

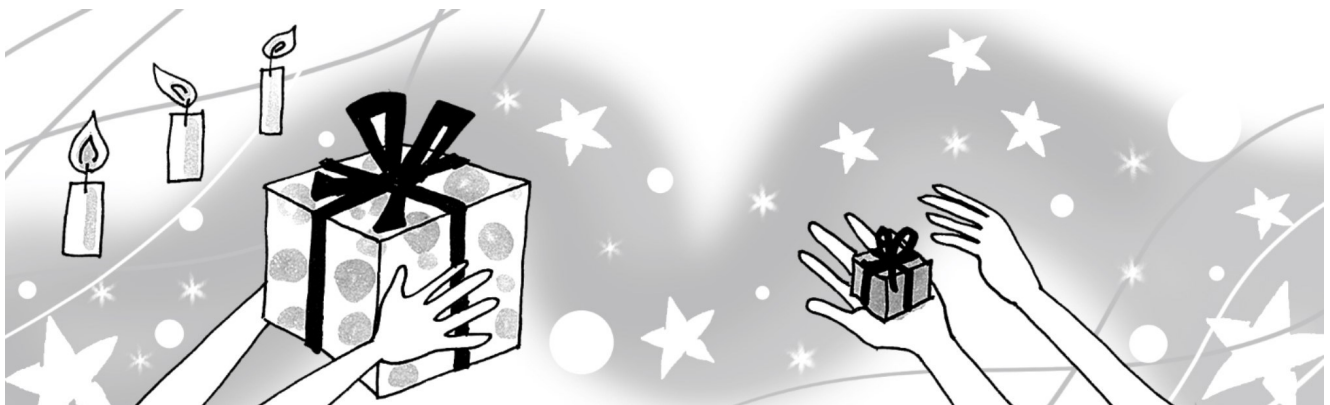
男女1024人を対象に行った、「クリスマスプレゼント」についてのアンケートがあります。「夫婦でクリスマスプレゼントの交換をしていますか？」という質問から、「していない」が一番多く29・1%、「結婚する前はしていた」28・1%、「している」22・2%、「したことがある」20・6%と続きました。結婚してからクリスマスプレゼントの交換をしたことがある夫婦は、約4割いるという結果になりました。

次に、「プレゼント交換をしたことがある」という人を対象に、「結婚何年目までクリスマスプレゼントの交換をしていましたか？」という質問です。一番多かったのが2～3年目で44・9%、次に1年目未満が36・4%、4～6年目が9・6%、7～9年目が5・4%、10年目以上が3・7%となりました。結婚2～3年目までは約8割の夫婦がプレゼント交換をしていたものの、それ以降も続けている人は少ないということがわかります。

では、「プレゼント交換をしなくなった理由は？」との質問に対して、38・5%が「とくに理由はない」。「結婚して同じ家計になったから」23・0%、「子どもが生まれたから」18・7%、「プレゼントするものがなくなったから」5・9%と続きました。

「クリスマスプレゼント費用として、夫にいくらかける？」との質問になると？ 一番多かったのが5千円～1万円の36・9%で、1万円から1万5千円が21・8%、5千円未満が19・4%、1万5千円～2万円が9・4%という結果になっています。

結婚後何年も経つと、それまでのようにプレゼントを贈り合うことは難しいかもしれません。例えばマフラーや手袋など、この時期ならではの防寒グッズなどを選んで、あえてクリスマスプレゼントと言わずに渡してあげても、受け取った側はきつとうれしんじゃないかな？と思います。





さて、天皇后
両陛下が辰巳家を
訪問されたときの
こと。両陛下はあ

しょう。

この運動で最初に大豆をまいた子どもたちは、今では大学生や社会人活動に参加した人たちはみな、「大豆は貴重なタンパク源。大豆のことなら任せてくれ」となっていることでしょう。

暮らしの足し算

大豆100粒運動

料理家の辰巳芳子さんは80歳のとき、「自分たちの食は自分たちで守る」との思いから、「大豆100粒運動」をはじめました。小学生の子どもが両手いっぱい大豆を持ちつと、100粒くらいになります。それを土にまいて育て、収穫して食べるという活動です。2004年に長野県

の小学校からスタートし、ほかの県にも活動が広がって、現在までに約3万人の子どもたちが活動に参加しています。

大豆100粒運動の詳しい活動内容は、NPO法人「大豆100粒運動を支える会」のホームページ(<http://www.daizu100.com/>)で紹介されています。



いいことだけを考える、
悪いことは考えない

—— つばた英子

『人生フルーツ』という映画があります。建築家の故つばたしゅういちさんと妻の英子さんが、それぞれ90歳と87歳のときに撮影されたドキュメンタリー。夫婦の穏やかな日常が描かれた作品です。二人は自分たちの手で小屋を建てて土を耕し、野菜や花を育てます。そんな自然豊かな暮らしは、人々のあこがれでしょう。

の信条。たとえば、夫にいいものを食べさせて、いいものを着せると、まわりまわって、自分にもいいことが起こるのだそうです。

英子さんはとても料理上手。そして、頻繁に部屋の模様替えをして、季節感を演出することも忘れません。それはだれかに教わったわけではなく、すべて「自分流」とか。なんでも自分流でやっていけば、いつかできるようになります。そして、何歳からでも、少しずつでもはじめればいいと言います。

なごみひとさじ

ことは考えない」がポリシー。そして、いつもニコニコ笑顔で過ごします。また、「人がよくなる」と、まわりまわって自分もよくなる」というのも、英子さん



人生を開く扉



1カ月に1回だけ
わがままの日を作りませんか
その日は自分のわがままを
心ゆくまで
楽しむ日にするのです
気分がすっきりして
明日からもがんばろうと
力がわいてきます

ほのぼの 開運術

<財布の扱い方で金運アップ>

次に、お財布には、お金に関係しないものを入れないこと。免許証や保険証、クレジットカードなどはよいのですが、金運以外のお守り、家族やペットの写真はNG。とくに宝くじは、財布に入れておくと金運をダウンさせてしまいます。パンパンの財布は金運を遠ざけてしまいます。レシートはこまめにとり出して整理し、ポイントカードなどはカード入れに入れるとよいでしょう。



財布をちょっと意識して使うだけで、金運アップが望めます。まず、財布を見える化すること。中に入っているものを自分で把握することが大切です。もちろん、中身も整理整頓を。そのために、月に一度は中身をすべて出し、整理しましょう。不要なものは捨て、使っていないカードなどはほかのところに保管します。そのあと、かたく絞った布で内側を拭き、清めるのがおススメ。そうすることで、悪い気を追い払うことができます。

★「ず」と「づ」の使い分け★

以下の表記のうち、どちらが正しいでしょうか？

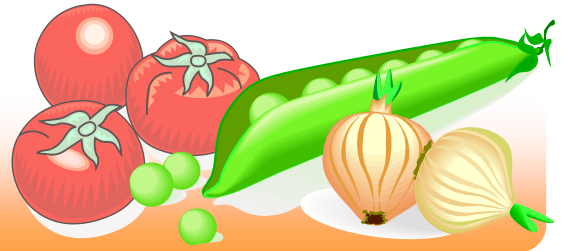
- ① A：こずかい B：こづかい
- ② A：1個づつ B：1個ずつ
- ③ A：みかづき B：みかずき
- ④ A：ふくろづめ B：ふくろずめ

【正解】①B ②B ③A ④A

【解説】「ず」と「づ」はともに「zu」という発音で、書くときに迷うことがときどきあ

ります。とくに②の「～ずつ」を「～づつ」と表記している間違いをよく見かけるので、気をつけましょう。

元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ＜サバサンド＞

サバはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富なことでも知られる青魚。EPAは血液をサラサラにして血管をやわらかくし、ガン予防の効果も期待できます。一方、DHAは脳を活性化させる働きが見逃せません。さらに、サバにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDもたっぷり。骨や歯の健康維持にひと役買ってくれます。サバの中でもとくに真サバは10月から2月頃が旬で、脂がのってよりおいしくなります。

★レシピのポイント

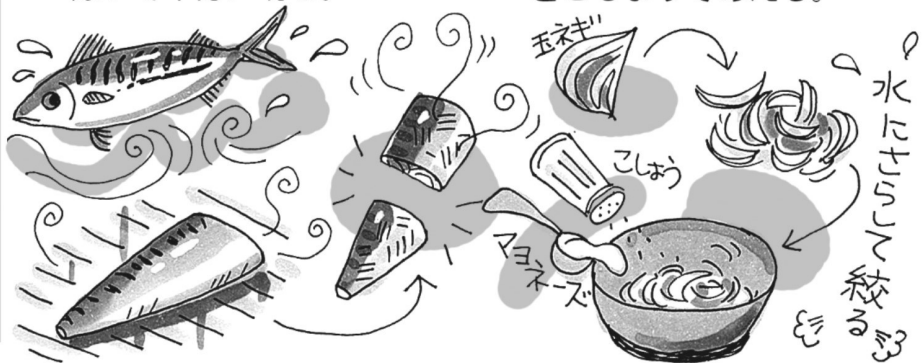
サバとパンは意外にも相性バツグン。ワインにもよく合うひと品です。サバは干物を使うほか、生のサバの切り身に小麦粉をつけ、揚げ焼きにしたものもおすすめです。

材料（2人分）

サバ（干物）：半身分
玉ネギ：1/4 個
マヨネーズ：大さじ1
こしょう：少々
トマト：1/4 個
バゲット：25cm
バター：適量
リーフレタス：2枚
レモン：1/2 個

1 サバは魚焼きグリルなどで焼いて粗熱を取り、骨を除いて半分に切る。

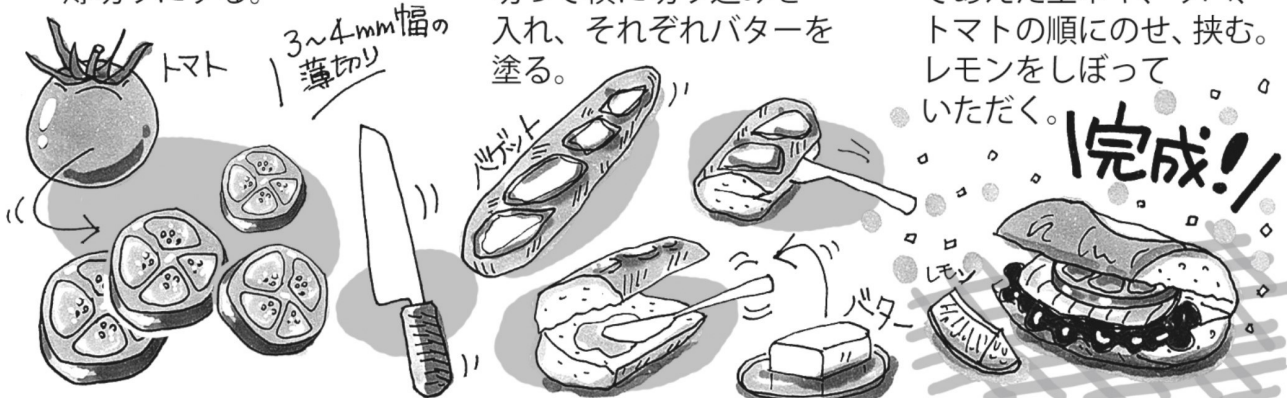
2 玉ネギは薄切りにして水にさらして絞り、マヨネーズとこしょうであえる。



3 トマトは3～4mm 幅の薄切りにする。

4 バゲットを半分の長さに切って横に切り込みを入れ、それぞれバターを塗る。

5 4にレタス、マヨネーズであえた玉ネギ、サバ、トマトの順にのせ、挟む。レモンをしぼっていただく。



ちょっと教えて! 家づくり

「逆転プラン」とは何でしょうか?



一戸建て住宅の一般的な間取りは、1階に家族全員のための空間（リビングやダイニングなど）、2階に個室といったパターンです。「逆転プラン」はこれを逆にしたもので、1階に個室、2階に家族の共有空間を配置します。家族構成やライフスタイルによつては逆転プランのメリットをいかせるでしょう。特に住宅が密集している都市部などでは、採光や風通しの確保、道路からの視線回避などから逆転プランを採用するご家庭もあります。逆転プランでは玄関の位置が重要になります。玄関を1階にするか2階にするかで生活動線が変わり、セキュリティ面にも配慮が必要で、また、通常のプランとは使い勝手が異なる点も頭に入れておきたいものです。

ご・あ・い・さ・つ

年末も近づき、師も走る多忙の時期と思いますが、お変わりございませんでしょうか。

さて、今年の経済ニュースで印象に残ったのはトルコリラの急落。ピークで年初来40%の下落ですから、我国に置き換えれば1ドル150円を超える円安になってしまったような感覚です。

現地では結婚シーズンでもあり、金が売れる季節でしたが、前年比2倍以上の売り上げになったそうです。ちなみにトルコの結婚の御祝儀は金で贈る習慣があり、小さいもので17000円位のコイン、親戚などは金のプレスレックトで50000円。そして新郎が新婦に送る装飾品1セットは150万円程もするそうです。

これが銀だと結婚してもらえないから男性は大変です。また、このセットは命に関わる危機以外では絶対売らないそうです。文明発祥の地には今も金を尊ぶ文化が色濃く残っています。



発行: 株式会社ゴールドリンク



【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