いやしのひととき　平成31年1月号

千代田日記

～ちよだにっき　第103号～

家族に「ありがとう」と言っていますか？

20歳以上の男女783人を対象に行った、「ありがとう」についてのアンケートがあります。まず、「家族に感謝の気持ちを伝えている?」という質問から。「まあまあ伝えられている」が一番多く40・4%、「あまり伝えられていない」31・9%。「伝えられていない」15・6%、「十分伝えている」12・1%と続きました。男女別に見てみると、「十分伝えられている」「まあまあ伝えられている」を合わせ、女性では61・0%だったのに対し、男性では45・1%と少なめでした。

反対に、「家族から感謝の気持ちを伝えられている?」という質問を見てみましょう。「ありがとう」などの言葉をかけてもらっていると感じるかです。「まあまあ伝えられている」が一番多く43・1%、「あまり伝えられていない」25・5%、「十分伝えられている」19・0%、「伝えられていない」12・4%。前の質問と同じような印象です。

次に、「感謝を伝えたい家族は?」との質問。多かったのが夫・妻で60・1%、実母52・4%、実父31・8%、娘や息子22・8%と続きました。

では、伝えていない人に「なぜ、感謝の気持ちを十分に伝えていない?」と質問したところ(複数回答)、一番多かったのが、「気恥ずかしいから」で65・2%もありました。ほかに、「言葉で言わなくてもわかると思うから」が27・4%、「言葉で伝えたりする雰囲気の家庭ではないから」が16・3%などとなりました。

感謝の気持ちを感じていても、結婚生活が長くなると、「いちいち口に出さなくても」という雰囲気になりがちです。しかし、実際に「ありがとう」と言われるのは、とてもうれしいもの。温かい気持ちになります。それは、相手も同様のはず。「ありがとう」の言葉を意識的に口にすることが習慣になれば、夫婦の仲も家族の仲も、いまよりきっとよくなるでしょう。

主婦のナイショ話

暮らしの足し算

心が落ち着く「なぞり描き」

「なぞり描き」ってご存知ですか？　下書きされた線を筆や鉛筆、ペンなどでなぞる絵です。ブームの発端は、『心やすらぐ仏像なぞり描き』（田中ひろみ著、池田書店）。書名のとおり、仏像をなぞる、写仏に似たものです。通販サイトで写仏のプログラムが人気なのに編集者が目をつけ、本の出版に結びついたとか。30～40代の女性を中心に人気を集め、第2弾の『国宝仏像なぞり描き』とともに、あわせて約12万部の大ヒットとなっています。

このヒットに続いて現れたのが、『描いて楽しい　なぞり猫』（イデタカコ著、成美堂出版）。今度は仏像ではなく、猫。猫ブームの後押しもあって、いやし効果のある猫のなぞり描きがヒット。それから、犬、動物の赤ちゃん、鳥獣戯画などと、さまざまなテーマのなぞり描き本が出版されています。

なぞり描きは、線に沿ってなぞるだけ。簡単な絵なら、数分でなぞり終わります。しかも、絵心がなくても絵が完成。まるで自分で描いたような満足感まで得られるのです。

精神的なメリットも見逃せません。なぞることに集中すると無心になることができ、頭をからっぽにしてくれるのです。結果、ストレス解消になったり、気持ちが落ち着いたりします。もちろん、好きなテーマの絵なら、なぞっているだけでいやされるでしょう。

なごみひとさじ

体は命そのもの。生きているうちは自分の体を大切に丁寧に慈しんで生きたい
――菊池和子

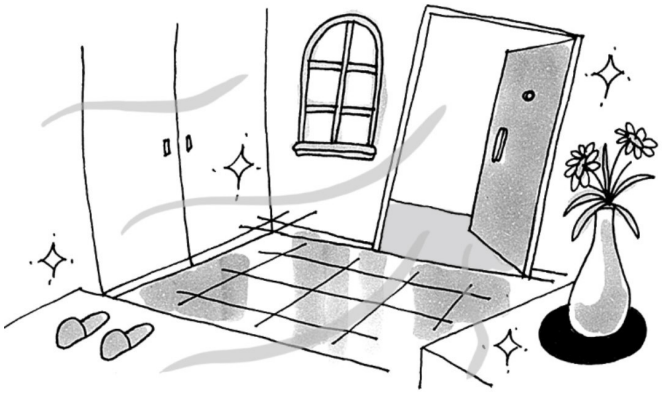
菊池和子さんは、全国的に有名な「きくち体操」の創始者。中学校の体育教師を経て、解剖学や体の構造を独学で学び、50年ほど前に、オリジナルのきくち体操を考案しました。きくち体操は、動かすところを目で見て意識しながら体を動かすことで、筋肉を育てるというもの。「100歳まで若く美しくいられる体操」と、一躍話題になりました。

菊池さんは現在、84歳。かなりの高齢でありながら、姿勢がよく、イキイキし、歩く姿もさっそうとしています。しかも、体がとても柔軟。開脚して座り、上体を前に倒せば、胸が床にしっかりつくほど！

そんな菊池さんがつねに大切にしているのが冒頭の言葉で、体を慈しむ、つまり、愛することです。自分の体を大切にし、愛することは自分自身にしかできないことだからなのです。

菊池さんによると、自分の体に意識を向けて体から気を離さなければ、何歳からでも健康になれるとか。「歳だからしかたない」ではないのです。さっそく今からでも、若々しい菊池さんを目指して、自分の体と真剣に向き合いましょう。

人生を開く扉



玄関を掃除しましょう
しっかり水拭きしてみましょう
見違えるように
ピカピカになって
家の雰囲気が明るくなります
気持ちも軽く
晴れやかになるはずです

ほのぼの開運術

＜トイレの習慣で開運＞

トイレは悪い気がたまりやすい場所。ちょっとした習慣で、悪い気を追い払い、運気をアップしましょう。

まず、毎日トイレを掃除する習慣を。便器の内側を磨き、床や壁も拭きましょう。トイレを清潔で心地よい空間にすれば、幸運を招きやすくなります。

次に、便座のフタは必ず閉めること。「悪臭は悪運につながる」と言います。水を流す前にフタを閉めましょう。また、トイレのドアもきっちり閉める習慣をつけます。

専用のスリッパを使うこともポイントです。見た目がきれいでも、床に悪い気が落ちていることも。スリッパをはかなかったり、他の部屋と同じスリッパでトイレに入るなどはよくありません。

さらにおすすめなのは盛り塩。天然の塩には幸せを招く力があると言われています。10gくらいの塩を小皿にのせ、トイレの隅や便器の後ろなどに置くだけでOK。1～2週間に1度、塩を交換しましょう。

学び直しの日本語クイズ

★間違いやすい言い回し★

以下の言い回しは、それぞれどちらが正しいでしょうか？

① A：がんばらないとあとで後悔する　　B：がんばらないと後悔する

② A：耳ざわりのよい音楽　　B：耳ざわりな雑音

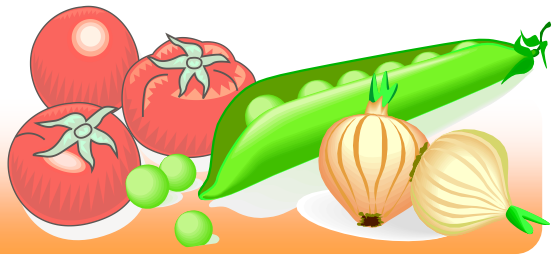
③ A：血と汗の結晶　　B：血と涙の結晶

④ A：僧侶が修行を積む　　B：声楽家が修行を積む

【正解】①B　②B　③A　④A

【解説】① の「後悔」は「あとで悔やむ」という意味なので、「あとで後悔する」だと、意味が重複してしまいます。④の「修行」は武芸などで自己を鍛えること。声楽家に対しては、「修業」の漢字を使います。

元気もりもり 健康レシピ



１月の元気レシピ＜レバカツ＞

豚レバーは良質なタンパク質とともに鉄分がしっかり摂れる健康食材。とくに鉄分は、ほかの食材にくらべてトップクラスです。さらに、レバーの鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、大豆など植物性の「非ヘム鉄」とくらべ、吸収率が５～ 10 倍にもなると言われています。また、ビタミンＡが豊富な点も見逃せません。ビタミンＡは目や皮膚を健康にし、免疫力を高めてくれる成分。抗酸化作用も期待できるので、がん予防や老化予防にも効果的です。

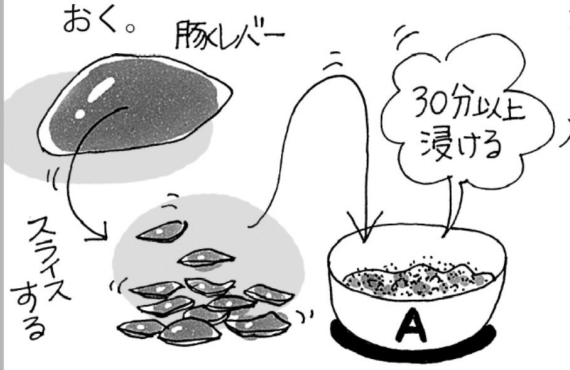
★レシピのポイント

下味にカレー粉とニンニクを使うことで、レバーのくさみを消すことができます。レバーが苦手な人でも比較的食べやすいひと品でしょう。

材料（2 人分）

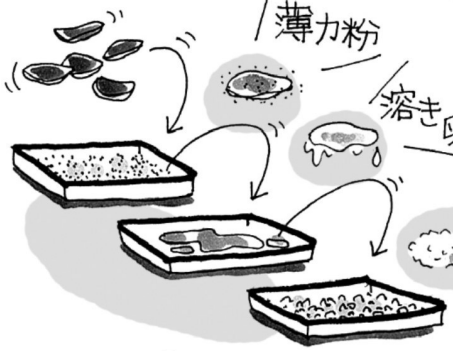
豚レバー:180ｇ
キャベツ:適量
パセリ:適量
A
　おろしニンニク:小さじ 1/2
　塩:小さじ 1/2
　カレー粉:小さじ 1/2
　みりん:大さじ１
薄力粉:大さじ４
溶き卵:１個分
パン粉:２カップ
揚げ油:適量
ウスターソース:適量
からし:適量

1 豚レバーは薄めにスライスし、Ａの下味に 30 分以上浸けておく。



2 キャベツはせん切り、パセリは細かく刻み、混ぜ合わせる。

3 豚レバーに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。



4 180℃の揚げ油でカラリと揚げ、油を切る。

5 器にキャベツとパセリとともに盛りつけ、ソース、からしと一緒にいただく。

ちょっと教えて！家づくり

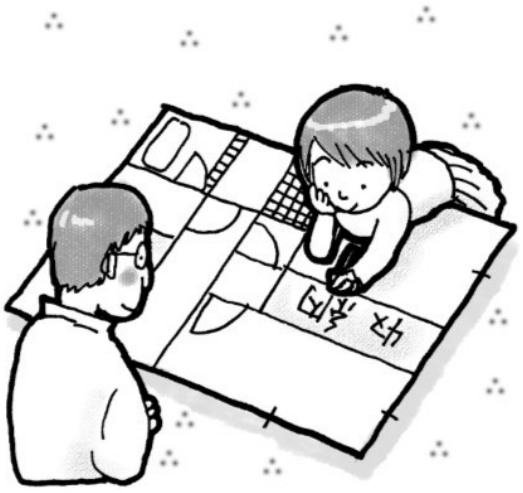
収納スペースは、床面積に対してどのくらいを目安にすればいいでしょう。

間取りやプランを考えるとき、忘れてはならないのが押入れやクローゼット、床下収納などの「収納スペース」です。

収納スペースは多いに越したことはありませんが床面積には限りがあります。よく、「目安としては最低でも床面積の9％」といわれます。

たとえば40坪(約80帖)の家を建てるなら、最低7帖分が収納スペースになります。

リビング、ダイニング、子ども部屋2つ、寝室に1帖ずつの収納を作ればこれだけで5帖ですから、床面積の9％はやはり最低限の数字だと思います。また、収納タンスのサイズや数もあらかじめ明確にしておいたほうが収納スペースを決めやすくなります。



ご・あ・い・さ・つ

新年明けましておめでとうございます。本年も変わらぬご愛顧お願い致します。

さて、今年は弊社創立10周年を迎えます。年頭にあたり、今年は貴金属の飛躍の年となると考えております。米中貿易戦争の長期化、米国金利の打ち止め観測から、株式・債権市場から安全資産の金ゴールドへ、資金のシフトが始まっております。また今年10月に予定されている消費増税対策として貴金属地金は有望視されております。

この流れは金にとどまらず、プラチナ・シルバーも物色されており、今、特に高騰が始まっているパラジウムが投資家の熱い視線を浴びています。生産量210トンに対し自動車用触媒需要だけで251トンあります。10年間需要が増え続けており、無いと車が作れないだけに資源争奪戦の様相を呈しています。今年は一番高い貴金属＝パラジウムとなる年かもしれません。

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