いやしのひととき

2021年8月号

千代田日記

～ちよだにっき 第134号～

主婦のナイショ話

「推し活」って、していますか？

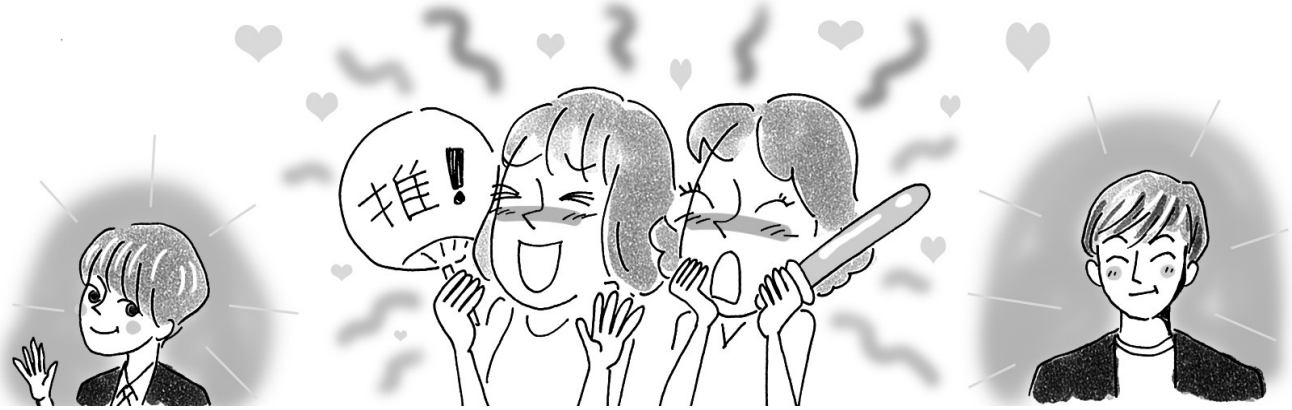
「推し」とは、俳優やアイドル、ミュージシャン、タレントなど、熱烈に応援する対象のこと。テレビや雑誌などで「推し」を見るたびにうれしい気持ちになり、生活にハリが生まれます。結果、仕事やプライベートにもいい影響が表れるでしょう。そのような「推し」を作って応援するのが、「推し活」です。

平均年齢41・2歳の女性693人に尋ねた、推し活に関するアンケートを見てみましょう。「あなたに『推し』はいますか？」という質問から。「いる」が30％で「いない」が46％、「以前はいた」が24％となりました。過去に推しがいた人も含めると、半数以上の人が「推し活」経験ありのようです。

次に、「『推し』のジャンルは？」という質問をしてみると？　複数回答で「男性アーティスト」が32・4％でもっとも多く、「男性アイドル」30・9％、「特定のキャラクター」22・7％、「男性俳優」17・4％、「アニメやマンガ作品」14・5％と続きました。6位以降は女性アーティストや女優、女性アイドルなど、同性の推しも挙がっています。

では、「推し活の年間予算はいくら？」という質問です。一番多かったのが「1～5万円未満」で24・2％、「1万円未満」17・9％、「5～10万円未満」14・5％、「10～20万円未満」12・1％、「20～50万円未満」10・6％という結果に。中には「100万円以上」と答えた人もいて、全体の1・9％でした。

「推し」を推している理由も見てみましょう。「かっこいい」「かわいい」はもちろん、「人柄が好き」「才能に惹かれる」「尊敬できる存在」といった意見が多数ありました。「気分が楽しくなる」「落ち込んだときに聞くと元気が出る」など、癒し的な存在になっていることも。コロナ禍で外出を控えて家で過ごすことが多くなる中、推しがいればおうち時間が充実します。わくわくする時間が手に入るでしょう。



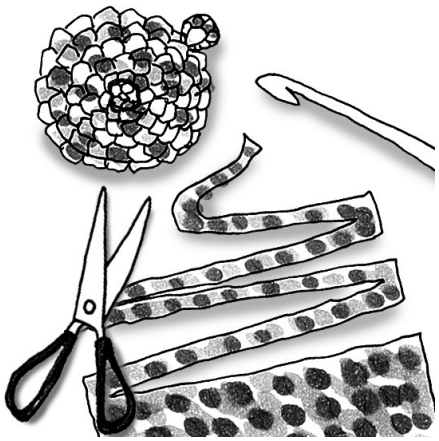
暮らしの足し算

「簡単裂き編み」

「裂き編み」は手芸のひとつで、布を裂いてひも状にしてから編むもの。いらなくなった洋服やハギレなどを使って編めるので、環境にもやさしい手芸と言えます。

裂き編みの作り方は簡単です。まず、布テープ（布のひも）を作ることから。布を広げて1㎝幅くらいに切り、端までいったら端を2㎝ほど残して切り離さず、再び1㎝幅に切ることを繰り返します。布の幅が細いと編むのに時間がかかるので、1㎝程度がおすすめ。3㎝くらいと太めにすることもできますが、やや編みづらくなります。また、「裂き編み」の名前のとおり、切るのではなく裂いてもいいのですが、ハサミを使ったほうが布の繊維が出にくくなるうえ、均等に切ることができます。

布テープがある程度の長さになったら、いよいよ編みはじめます。10号のジャンボかぎ針を使って、細編みで編みましょう。布テープをつなぐときは、端同士を5㎝くらい残して片結びをすればOK。10㎝四方編むのに、目安として布テープが12ｍ必要です。あとは好きな形になるように編むだけ。四角や丸に編んでコースターや鍋敷き、円筒に編んで小物入れなどお好みで。ポイントをひとつ。布テープを作るための布は柄が入ったものを使うと、独特のニュアンスのある仕上がりになります。無地の布よりもおすすめです。



なごみひとさじ

苦しいときほど あえて機嫌よくいるようにしましょう

―鈴木秀子

もと聖心女子大学教授で、国際コミュニオン学会名誉会長の鈴木秀子さん。多くの人の悩み相談を受けてきた修道士でもあります。また、性格診断のひとつである「エニアグラム」を日本にはじめて紹介した人としても知られています。著書もたくさんあります。

さて、鈴木さんは「苦しみのない人生はひとつもない」と言います。人はみな、苦難を乗り越えながら成長していくようになっているのだとか。悩みやつらい思いは成長するためのチャンスとも言えるというわけです。そうは言っても、つらいのは嫌なもの。そんなとき鈴木さんがすすめるのが冒頭の言葉です。つらいからと不機嫌でいても、状況は変わりません。逆に、まわりの人にあたったり、自分を責めたりといいことはないのです。

機嫌よくいるためのポイントは、感謝すること。ネガティブな感情が起こりそうになったら、心の中で「ありがとう」を繰り返すのです。何に感謝するのか、だれに感謝するのかは考えなくてOK。ただ、唱えるだけ。すると、不思議と心が満たされ、気持ちが穏やかになってくるのだとか。結果、機嫌がよくなります。そうすれば、苦しい気持ちやつらい気持ちは自然と消えてなくなるのだそうです。

人生を開く扉

たいへんなとき、つらいときは
自分にとってチャンスのとき
謙虚な気持ちを思い出し
素直な気持ちで
努力しましょう
そうすれば
きっと大きく
成長できるでしょう

ほのぼの開運術

＜思い出の品を片づける＞

風水では、古いもの、壊れたもの、使わないもの、気に入っていないものには悪い気が宿り、運気を下げるとしています。では、思い出の品は？　大切にとっておきたいと思える、見るたび楽しい気分になったり幸せになるなら、運気をアップさせるもの。捨てる必要はありません。一方、存在を忘れているようなもの、ほこりがかぶったままのものは、思い出の品であっても運気をダウンさせます。思い切って処分するのがいいでしょう。

人からもらったものは申し訳ない気持ちになり、捨てるのがためらわれるかもしれません。しかし、ものを捨てることで気持ちが整理され、プラスのエネルギーが湧いてくるはずです。そのままでは陰の気を引き寄せてしまいます。

写真についても同様の考え方で判断しましょう。捨てるときは写真を半分に折り、白い封筒に入れたり、白い紙に包んだりして捨てるのがベスト。捨てることで心の中も整理できます。

学び直しの日本語クイズ

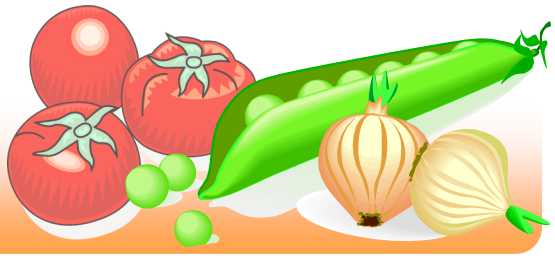
★難読漢字（動詞）★

次の難読漢字の動詞を読めますか？

① 綻ぶ　② 蹲る　③ 捌く　④ 嗤う
⑤ 咽せる　⑥ 弄る　⑦ 解す　⑧ 肖る
⑨ 竦める　⑩ 存える　⑪ 説ぶ　⑫ 彫む

【正解】①ほころぶ　②うずくまる　③さばく　④わらう　⑤むせる　⑥まさぐる
⑦ほぐす　⑧あやかる　⑨すくめる　⑩ながらえる　⑪よろこぶ　⑫しぼむ

元気もりもり 健康レシピ



8月の元気レシピ<ナスとサヤインゲン、車麩の煮物>

ナスの紫色はポリフェノールの一種で、「ナスニン」と呼ばれます。ナスニンには強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑えてガンや生活習慣病を予防する効果が期待できます。また、コレステロールが気になるときにもナスがぴったり。一方、サヤインゲンはビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含む緑黄色野菜。なかでもβ-カロテンが多く、皮膚の粘膜を強くするほか、免疫力を高める働きも。ビタミンB2や必須アミノ酸のリジン、アスパラギン酸を含むことから、夏バテで体が疲れているときに積極的に摂りましょう。

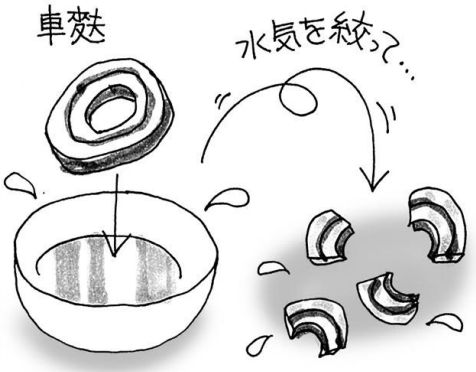
★レシピのポイント

車麩に甘辛味がしっかり染み込み、ご飯のおかずとしてもお酒のつまみにも！

材料（4人分）

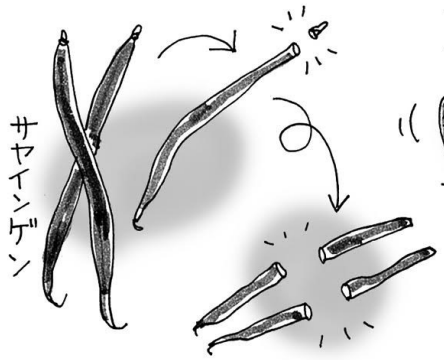
車麩：2個
ナス：4個
サヤインゲン：80g
ショウガ：1かけ分（すりおろし）
揚げ油：適量
A だし汁：1・1/2カップ
しょうゆ：大さじ2
みりん：大さじ2
砂糖：小さじ2

1 車麩は水で戻して水気を絞り、1個を4等分に切る。



2 ナスはヘタをとって縦半分に切り、格子状に切り込みを入れてから、長さを半分に切る。

3 サヤインゲンはヘタをとって半分に切る。



4 揚げ油を180度に熱し、ナスとサヤインゲンを色よく揚げ、熱湯をかけて油抜きする。

5 鍋に**A**を合わせて煮立て、車麩とナス、サヤインゲンを入れ、落としブタをして弱火で15分程度煮る。器に盛りつけ、ショウガを添える。

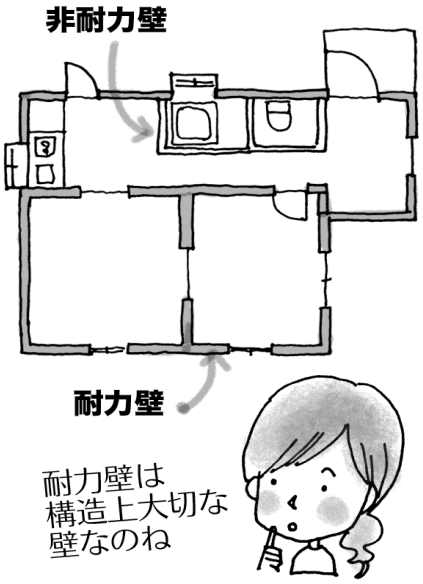
ちょっと教えて！家づくり

将来リフォームする際、家の構造によってリフォーム内容が制限されると聞きました。

確かに、構造によってはできないリフォームもあります。

在来工法の一般的な木造住宅なら法的規制を守ればかなり自由度が高いと思いますが、２×４工法の場合、建物を壁で支える工法なので増改築などの間取変更は制約が多くなります。また、壁パネルを合わせた一般的なプレハブ工法の場合、壁を壊したり開口部を設けたりするには制限があります。鉄骨造なら壁を壊す場合などに制限があり、鉄筋コンクリート住宅は基本的に柱と梁以外は間取り変更が可能です。

ただし、今お話ししたことはひとつの目安です。構造的には問題なくても家の状態によってできないリフォームもあることを覚えておいてください。



ご・あ・い・さ・つ

メダルラッシュで終幕したオリンピックですが、今回の金メダルについてどうやってできたかご存知でしょうか。

実は「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」の名のもと、使用済み携帯電話６００万台以上を含む、８０，０００トン近くの小型家電が集まりました。集まった家電から抽出・精製された金属の量は、概算で金が３２kg、銀が３，５００kg、銅が２，２００kg。それををリサイクルして作られたものなんです。

金メダルは、銀５５０グラムに金６グラムがメッキ処理されています。お金に換算すると金の価格が３８，０００円、銀の価格は４７，０００円程度なので、金メダルの価値は税込９万円台です。

これは２０１８年平昌（ピョンチャン）冬季五輪の金メダルに対して約３万円ほど高くなっています。東京五輪の金メダルの価格が高いのは３年間で金の価格が上昇したからです。２０１８年初めと比較して金の価格は３９％、銀は６３％ほど値上がりしました。

金メダルラッシュで日本を元気にしてくれてありがとうございます。

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