いやしのひととき

2022年1月号

千代田日記

～ちよだにっき 第139号～

主婦のナイショ話

手書きの魅力を実感！ 手帳を使っていますか？

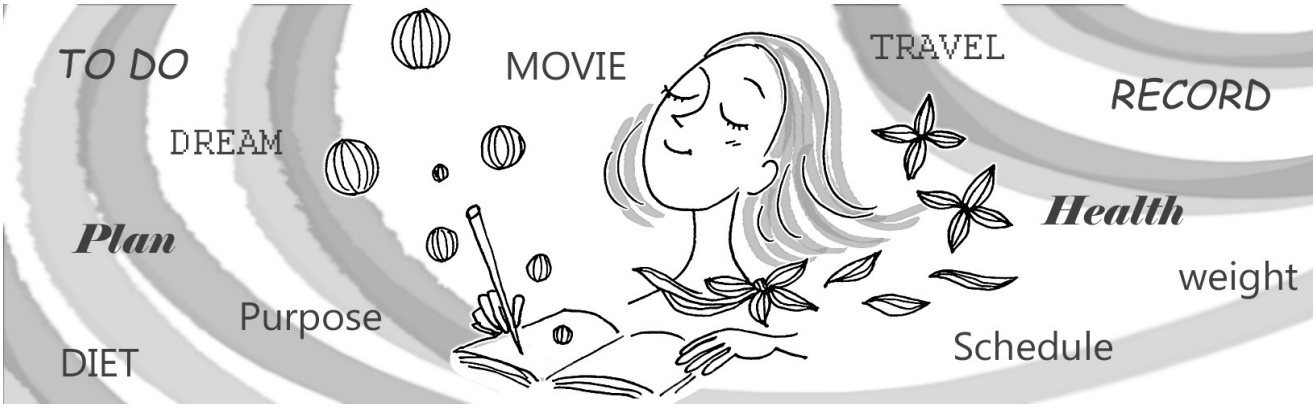
20～60代の女性605人に行った「手帳」についてのアンケートがあります。まず、「現在、手帳を使っている？」という質問から。「毎年必ず使っている」が60・0％で、「以前使っていたが、今は使っていない」が20・8％、「もともと使っていない」が12・9％、「使っていない時期もあったが、また使っている」が6・3％となりました。

手帳を使わなくなった理由としては、「スマホやパソコンで管理しているから」「コロナ禍でプライベートの予定がないから」などが挙げられています。一方、再び使いはじめたと答えた人からは、「参照や書き込みがしやすい」「書きとめることで記憶に残りやすい」「書き出すことですべきことが見え、優先順位をつけやすい」「思考が整理できる」などの意見がありました。

次に、手帳の用途を尋ねてみると？複数回答で、「スケジュール・時間管理」89・5％、「プライベートのTO DO管理」62・8％、「仕事のTO DO管理」43・4％、「日記」36・4％、「旅や本、映画、食べ物などの記録」29・4％、「体重や生理などの体調管理」28・2％などが挙げられています。

では、「手帳に夢や目標を書いている？」という質問です。「書いている」が41・0％で、「書いていない」が59・0％でした。手帳に書いて叶えた夢や目標としては、「心や体が元気になった」18・0％、「仕事でやりたいことや目標が実現した」17・6％、「お金が貯まった」9・7％、「健康管理で体調がよくなった」8・9％、「ダイエットに成功」5・9％など。

手帳は予定を書き込むだけでなく、残しておきたい言葉、行きたい店、そして、夢や目標などを自由に書き込めます。紙に手書きをすることで頭の中が整理されるという研究結果もあり、何より、毎日を大切に生きることにつながります。素敵な1年にするために、手帳をはじめませんか。



暮らしの足し算

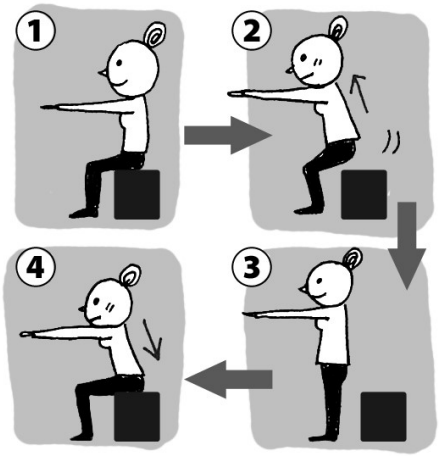
「ゆるスクワット」

寒い時期は外に出るのが億劫になり、運動不足を感じている人も多いのでは？50歳を超えると筋肉量は年に1～2%ずつ減っていき、骨も再生されにくくなります。家にこもりがちで体を動かさなければ、立ったり歩いたりといった日常動作もスムーズに行えなくなり、骨粗しょう症のリスクも高まります。

しかし筋肉や骨は、鍛えることで増やすことができます。そこで、室内でも行える、「ゆるスクワット」がおすすめです。イスを使うので、90代の人でもできるスクワットです。

そもそもスクワットは下半身から背中までの筋肉をバランスよく鍛えてくれます。とくに、立ったり歩いたりするときによく使うひざ関節や股関節の筋肉アップに有効。これらの筋肉をしっかりつければ、歳を重ねても自分の足でしっかり歩くことができるのです。そして、筋肉量が増えれば代謝がよくなり、血液のめぐりもよくなります。

方法を紹介しましょう。①イスに座り、両足を肩幅よりやや広めに開き、両手を前に伸ばします。②上半身を前に傾けながら、ゆっくり立ち上がります。両手が引っ張られるイメージです。③立ち上がりました。④上半身を前に傾けてゆっくり腰を下ろします。最後に、上半身をまっすぐ伸ばして終了。①～④を10～15セット行うのが目安です。



なごみひとさじ

生き生きワクワクすることが大事

―石村由紀子

石村由紀子さんは雑貨屋店主。奈良県で「くるみの木」という人気店を経営しています。また、空間コーディネーターとしても活躍するほか、エッセイなども出版している人。もうすぐ70歳になる石村さんですが、とてもエネルギッシュに働いています。モットーは「生き生きワクワクすることが大事」。毎日を楽しく過ごそうと意識的に思うことで、自然と、暮らしも仕事も楽しめるようになるそうです。「暮らしが仕事、仕事が暮らし」と、石村さん。暮らしも仕事も遊びも、いつも全力投球です。

そんな石村さんは食べることが大好きで、お酒もよく飲み、そして、よく歩くのだそうです。「老いを感じることがない」と言います。そんな心の元気さが影響しているからか、年に1回の人間ドックで、数値を指摘されたことがないのだそうです。

さて、石村さんの息抜きは車の中で歌を歌うことだとか。車を運転して出張に行くことが多く、よく訪れる現場までは、往復3時間くらいかかるそうです。車中は自分ひとりだけ。大声で気持ちよく歌いながら運転することで、気持ちがすっきりリフレッシュします！　歌に熱中するあまり、目的地を通り越してしまったこともあるほど。そんな失敗も楽しい経験だと笑い飛ばします。

人生を開く扉

今日はベッドの下を
掃除してみましょう
驚くほどゴミやほこりが
たまっているものです
探していたものが
見つかるかもしれませんよ

ほのぼの開運術

＜青い色で運気アップ＞

青は風水では仕事運をアップさせる色。とくにネイビーなど深い青は「樹木」を象徴し、水を根から吸い上げて枝を伸ばすように、仕事を捗らせてくれます。一方、水色など淡い青系は「水」の気を表す色で、浄化効果が期待できます。悪い気をはらい、気持ちをリフレッシュさせてくれるでしょう。具体的には、仕事や学校に行くときは青系の洋服やアクセサリーを身につけることで成果を上げられます。青系のシャツ、ネイビーのジャケットやパンツなどがおすすめです。女性なら、アクセサリーやネイル、アイカラーなどに青系をとり入れるのもいいでしょう。

青い色の文房具もおすすめです。ペンや付せん、定規などを青にすれば、落ち着いて仕事にとり組め、トラブル時も冷静に判断できます。自営業やフリーランスの人なら、スマホに青い色をとり入れても。スマホカバーやアクセサリーを青系にすることで、いい仕事が入ってきます。

学び直しの日本語クイズ

★野菜の難読漢字★

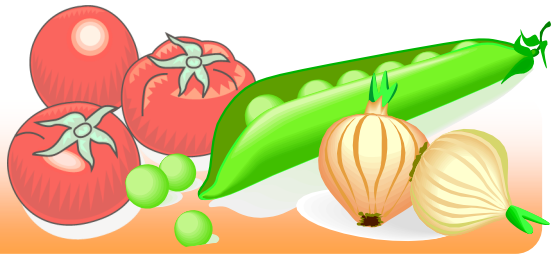
次の漢字は野菜です。何と読むでしょうか？

① 甘藍　② 塘蒿　③ 秋葵
④ 南瓜　⑤ 胡瓜　⑥ 冬瓜
⑦ 韮　⑧ 蕪　⑨ 玉蜀黍

【正解】①キャベツ　②セロリ　③オクラ　④カボチャ　⑤きゅうり　⑥とうがん　⑦にら　⑧かぶ　⑨とうもろこし

【解説】③のオクラは「陸蓮根」という別名もあります。「秋」の代わりに「山」を使って「山葵」とすると、「わさび」になりますね。

元気もりもり 健康レシピ



1月の元気レシピ＜カジキと水菜のゆずこしょう炒め＞

最近では一年中見かける水菜ですが、もともとは冬の野菜で、「水菜が並びはじめると冬本番」と言われてきました。水菜は 90%以上が水分ですが、栄養的にも見逃せない成分が含まれています。まず、免疫力を高めたり美肌作りに効果的なビタミン C がたっぷり。100g あたりのビタミン C の含有量はレモン 1/2 個分もあります。また、カリウムが多い点も見逃せません。カリウムは骨活に有効なだけでなく、体の中の余分なナトリウムを排出してくれるので、高血圧対策にぴったり。カルシウムも豊富に含まれています。

★レシピのポイント

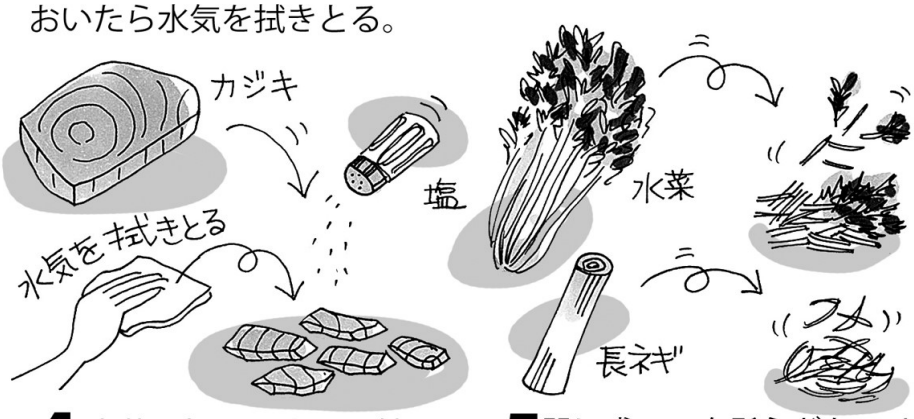
カジキにあらかじめ塩をふっておくことで臭みがとれ、食べやすくなります。

材料（4 人分）

カジキ（切り身）：4 切れ
水菜：1 袋
長ネギ：10cm
塩：少々
ごま油：大さじ 2
A
　ゆずこしょう：大さじ 1/2
　レモン汁：大さじ 1
　しょうゆ：大さじ 2
白ごま：少々

1 カジキはひと口大のそぎ切りにして塩をふり、しばらくおいたら水気を拭きとる。

2 水菜はざく切り、長ネギは白髪ネギにする。



3 フライパンにごま油を熱し、カジキを入れて全体に焼き色がつくまで焼く。

4 水菜を加えてさっと炒め **A** を加えてからめる。

5 器に盛って白髪ネギをのせ白ごまをふる。

アサヒビール ズバうま！おつまみレシピ https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe/

ちょっと教えて！家づくり

イメージのまとめかた

理想の住まいのイメージを決めようとして、まずメディアから情報を得ようとする人が多いのですが、その膨大な量に茫然としてしまいます。この作業は、時間のかかるものと腹を決め、身近なところから探っていきましょう。知人の家、インテリア雑誌、モデルハウスなど、気に入った物件をスクラップするなどして記録を残し、どんなところに惹かれたのかをメモしていきます。続けていくうちに断片的だったものが、気に入る共通項が見えてきますよ。また、現在の住まいの不満点をリストアップしていく方法もあります。使い勝手が悪い、無駄な動線、好みに合わないインテリアなど今の暮らしを見つめ直すのです。そして家族全員で話し合い、「これだけはゆずれない！重要ポイント」を絞っていくと次第に「理想の家」が浮かびあがってきます。

ご・あ・い・さ・つ

寒中お見舞い申し上げます。

皆様お変わりなく新年を迎えられたとお慶び申し上げます。

さて、今年は壬寅（みずのえとら）の年です。あの徳川家康が生まれた年と同じ干支です。

家康と言えば上杉を通して秀吉が支配していた佐渡の金山を上杉から奪い、その後、その財力を背景に江戸幕府の礎を築きました。その佐渡の金山ですが、世界遺産の候補になりそうです。佐渡の金山のおもしろいところは、採掘から精錬、そして貨幣の製作にいたる一連の過程が、何百年も前であるにもかかわらず奇跡的に絵図面で残っていることです。鉱石から金を取り出す過程の絵巻物が１５０本ほど伝わっています。世界経済を動かす背景になった鉱山が生まれてからそのピークを過ぎ閉山にいたるまでの４００年から５００年の過程が豊富な資料とよく保存された遺跡によって、まるでフリーズドライのように全部きちっと残っています。コロナが収まったら見に行かれるのはどうでしょうか。 きっと金に対する興味関心が膨らみ、「ゴールド積立くん」への愛着も大きくなること間違いなしだと思います。

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